

# Павел Вербняк

## Как вывести жизнь на новый уровень

# УСПЕХ СВОИМИ РУКАМИ



**«Книга Павла — это практический путеводитель по жизни для тех, кто верит в то, что все задуманное им возможно реализовать».**

*Татьяна Минеева*  
Исполнительный вице-президент  
Общероссийской общественной организации  
«Деловая Россия»

**Павел Вербняк**  
**Успех своими руками.**  
**Как вывести жизнь**  
**на новый уровень**  
**Серия «Сам себе психолог (Питер)»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9811923](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9811923)*

*Павел Вербняк. Успех своими руками. Как вывести жизнь на новый  
уровень: Питер; Санкт-Петербург; 2015  
ISBN 978-5-4461-0293-8*

**Аннотация**

Почему одни добиваются успеха в отношениях, обретении хорошей физической формы, финансах и живут полноценной, насыщенной жизнью, а другие нет? Тренер по эффективности Павел Вербняк учит тому, как достигать высот в карьере и многих других сферах.

# Содержание

Об авторе	5
Введение	6
Отзывы о семинарах и тренингах Павла Вербняка	8
Моя история, или Как зарождалась концепция постоянного развития и успешного мышления	11
Концепция непрерывного развития и самосовершенствования	16
Глава 1. Самосовершенствование и успех в развитии личности	19
Развитие ума и характера	19
«Русские развивают свое мышление»	19
Будьте вечным студентом	21
А что ВЫ можете сделать лучше?	22
Найдите время	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

**Павел Вербняк**  
**Успех своими руками.**  
**Как вывести жизнь**  
**на новый уровень**

На обложке использована фотография Андрея Еременко

© Павел Вербняк, 2015

© ООО Издательство «Питер», 2015

# Об авторе

Основатель и руководитель проекта «Успешное мышление», автор ряда публикаций, книг и семинаров по личностному развитию и раскрытию потенциала, эксперт по психологии достижений и успеха, регулярно проходящий обучение у Брайана Трейси, Энтони Роббинса и других экспертов мирового уровня. Сертифицированный тренер по программе Джека Кэнфилда – ведущего тренера мира, автора бестселлера «Правила» («The Success Principles») и серии книг «Куриный суп для души» («Chicken soup for the soul»).

«Книга Павла – это практический путеводитель по жизни для тех, кто верит в то, что все задуманное им возможно реализовать. Личная история успеха автора и приведенные им примеры состоявшихся людей показывают разные приемы и способы достижения поставленной цели. Постоянная тотальная работа над собой в каждой сфере, формирование позитивного настроения мыслей, использование улыбки, грамотное целеполагание – применение этих и многих других навыков шаг за шагом делает жизнь героев книги успешной и счастливой».

*Татьяна Минеева*

*Исполнительный вице-президент Общероссийской общественной организации «Деловая Россия»*

# Введение

Приветствую вас, дорогие читатели!

Вы готовы стать личностями, обладающими успешным мышлением?

Составляя эту книгу, я, прежде всего, хотел ответить на самые часто задаваемые вопросы разных людей: участников моих вебинаров и тренингов, посетителей моего сайта, в конце концов, друзей и знакомых. В ней я постарался дать ответы максимально сжато. И буду считать цель достигнутой, если книга поможет вам добиться большего!

В конце каждой главы вы найдете практические рекомендации и упражнения, касающиеся того, что конкретно нужно делать для совершенствования себя в той или иной области.

Хочу особенно отметить людей, без помощи которых подготовить книгу, которую вы сейчас видите перед собой, было бы невозможно.

Это, в первую очередь, Брайан Трейси и Джек Кэнфилд, благодаря книгам и тренингам которых я начал путь самосовершенствования и изучения идей, кардинальным образом изменивших мою жизнь в лучшую сторону.

Конечно, огромное спасибо маме, брату Мише и его семье, друзьям за поддержку и вдохновение. Спасибо моим тренерам по биатлону Сергею Ивановичу и Валентине Петровне Богдановым, а также первой учительнице по физкультуре.

туре Елене Георгиевне Лянгиной.

Особую благодарность за помощь в подготовке книги на всех этапах ее формирования, включая подбор, структурирование и обработку материала, выражаю Михаилу Мешкову.

Эта книга не состоялась бы без советов, рецензий, отзывов, поддержки и идей следующих людей: Павла Подлипского, Радислава Гандапаса, Леонида Бугаева, Игоря Манна, Николая Мрочковского, Татьяны Романишиной, Татьяны Селиверстовой, Алексея Пантелеева, Сергея Ватутина, Артема Мельника, Ильи Тесакова, Алексея Милешекина, Вадима Чочиева, Андрея Ключева, Сергея Андреева, Ирины Иткид, Виктора Оксенчука, Гила и Екатерины Петерсил, Сергея Озерова, Вадима Курилова, Лилии Осия, моих коллег по ИР-Сервису и других интереснейших людей и профессионалов своего дела.

# Отзывы о семинарах и тренингах Павла Вербняка

**Виктор Оксенчук, бизнес-консультант ОАО «Газэнергобанк»:**

*Однажды мне посоветовали прочитать книгу Павла «Как раскрывать свой потенциал и достигать в жизни большего». Я проглотил ее на одном дыхании. И, что самое интересное, в небольшой по объему книге было сконцентрировано все самое лучшее – то, что действительно способно изменить мышление среднестатистического жителя планеты.*

*Я узнал, что нужно взять ответственность на себя и не обвинять в своих ошибках других; отчислять средства и инвестировать, чтобы обеспечить себе жизнь на пенсии, так как взносы в Пенсионный фонд не сделают старость безбедной; быть благодарным за все, что имеешь; учиться вырабатывать привычки успешных людей. В тот момент книга заставила меня задуматься, а впоследствии грандиозно повлияла на мою дальнейшую жизнь.*

**Илья Тесаков, студент, начинающий предприниматель:**

*Для меня как для человека, который интересуется предпринимательством и хочет создать свой собственный бизнес, было очень важно послушать,*



понять и реализовать все то, о чем говорил Павел Вербняк. Он дал огромное количество ценной и своевременной информации четко и грамотно. Я получил ответы на многие вопросы.

**Натали Харитонова, руководитель интернет-направления компании «Ярмарка»:**

Благодарю за вебинар и выбранную тему «Секреты успеха: привычки, о которых знают немногие». В привычке скрыта сила, которую можно использовать себе на благо. Не все это понимают, к сожалению. Чтобы улучшить жизнь, быть счастливее, важно выбрать правильные привычки и достигать целей! Замечательно то, что на вебинаре упоминались очень полезные книги, к примеру, Малкольма Гладуэлла, Брайана Трейси. Мне нравится то, что вебинар пробудил эмоции и новые мысли. А это очень важно!

**Ольга, специалист:**

После семинара-тренинга я сконцентрировалась на личных планах реализации идеи. Столько нового можно узнать за небольшое количество времени! А возвращалась с семинара я просто на крыльях. Скачала Наполеона Хилла (пришло его время), утром уже начала погружаться. И действовать ежесекундно, идти по направлению к мечте. Спасибо Павлу за вдохновение!

**Светлана, предприниматель:**

Спасибо огромное Павлу за тренинг! Его открытость и доброта вызывают доверие. Он дает практические задания, которые помогают ставить

*себе цели. Многие об этом знают, но ничего не делают. Более того, Павел мотивирует! Его успех, энергетика подталкивают тебя к действиям по совершенствованию собственной жизни! Не надо чего-то ждать, надо делать!*

**Павел Павлюхевич, офисный работник:**

*Тренинг-ОГОНЬ! Тренинг-ПЛАМЯ! Не ожидал, что «прокачка» будет настолько всеобъемлющей и результативной! Сразу после тренинга стал менять существующие планы, модернизировать их и строить новые! А главное – появились огромное желание и заряд энергии для претворения идей в жизнь! Понравилась структура тренинга: не было «перегруза» информации, все по делу, step by step, от простого и очевидного – к тому, о чем раньше и не задумывался!*

# **Моя история, или Как зарождалась концепция постоянного развития и успешного мышления**

Меня зовут Павел Вербняк, я вырос в обычной семье в небольшом городе на Северо-Западе России – в Петрозаводске.

Моя жизнь шла своим ходом и ничто не предвещало отклонений от стандартного для большинства людей сценария: учеба, работа, пенсия – в целом, ничего многообещающего. Я жил с мамой и братом, учился в школе, затем поступил в университет на исторический факультет. Но не пошел по тому самому ожидаемому пути.

В начальной школе я начал заниматься бегом на лыжах, позже перешел в секцию биатлона. Каких-то значимых высот в спорте не достиг, но тот опыт стал для меня потрясающей закалкой характера: он приучил к тому, что для получения каких-либо результатов нужно долго тренироваться. Тренироваться постоянно и до победного конца стало моей привычкой. Я до сих пор каждый день встаю в 6 часов утра и бегаю в парке.

Еще мне очень повезло с моим дедушкой – Михаилом Александровичем Десятковым – отличным учителем и великолепным человеком. Я учился у него позитивному отно-

шению к жизни, трудолюбию, взаимопомощи, организованности и даже искусству рыбалки и охоты. Что бы ни происходило в жизни, на его лице всегда была улыбка, а в руках — книга.

Возможно, поэтому с 18 лет я стал задаваться вопросом: почему одни достигают успеха в отношениях, обретении хорошей физической формы, финансах и живут полноценной, насыщенной жизнью, а другие нет?

Я пришел к выводу, что есть стандартный путь жизни человека, но он далеко не единственный. Наш мир многообразен. У всех разные исходные позиции, но и варианты жизненного пути тоже различны.

Я почувствовал тягу меняться к лучшему и стал искать ответы на свои вопросы. И буквально «заглатывал» по несколько книг в месяц.

Мне хотелось вывести жизнь на другой уровень. Эта тема увлекла меня настолько, что я начал поглощать информацию из всех доступных источников, и вот уже на протяжении более чем 8 лет активно и глубоко изучаю и применяю полученные знания. За указанное время мной были прочитаны сотни книг по психологии и бизнесу, автобиографии и биографии великих личностей, я провел массу встреч с преуспевающими в разных областях людьми, от политиков и бизнесменов до ученых и спортсменов, и попытался выяснить, что их всех объединяет.

Переломным моментом и настоящим открытием для ме-

ня стало понимание того, что достижение выдающихся результатов, успех или долгосрочная неудача и поражение предсказуемы и неслучайны. Мне удалось выяснить, что самые успешные люди, в подавляющем большинстве, начинали свой путь, не имея богатых и влиятельных родителей и покровителей. Также у меня сформировалось четкое понимание, что есть ряд принципов, взаимосвязанных и взаимодополняющих друг друга, которые используются постоянно и приносят желаемые нами результаты, такие как финансовая свобода, гармоничные отношения и здоровье.

Первые два года плотного изучения «науки успеха» и психологии достижений мне казалось, что ничего не меняется: я по-прежнему учился в университете, занимался спортом и общался с теми же людьми. Но, оглянувшись, я увидел несколько незаметных на первый взгляд изменений. Казалось бы, первая поездка в Соединенные Штаты Америки на 4 месяца по студенческой программе была случайностью, но на самом деле я готовился к ней более 2 лет: учил английский, мысленно представлял жизнь, которой хочу жить, ставил и достигал новые цели. Путешествие в одну из самых развитых стран мира открыло для меня новые возможности и разорвало оковы ряда ограничивающих убеждений. Затем последовали поездки в Англию и другие страны, о которых я даже не мог мечтать 5–10 лет назад. Все стало способствовать обретению того, что я себе представлял.

Постепенно (прошло уже несколько лет) я открыл сайт,

который сейчас называется «Клуб Павла Вербняка „Успешное мышление“» (<http://verbnyak.com>). Мы три раза меняли его концепцию, пока, наконец, не пришли к «Успешному мышлению». Сейчас там аккумулируются основные идеи по достижению целей, я веду блог и размещаю программы по развитию личности.

Многие думают, что известные люди смогли преуспеть случайно – они просто «поймали удачу за хвост». Но эта удача, как правило, приходит в результате нескольких лет ударной работы и благодаря жизни по законам природы.

**Три важнейшие характеристики, или привычки, которые могут гарантировать успех в выбранной вами области и о которых мы подробно поговорим далее:**

- 1) постоянное развитие;**
- 2) применение знаний на практике;**
- 3) мышление, нацеленное на успех.**

Закон природы гласит, что ваша жизнь будет становиться лучше только тогда, когда вы сами начнете совершенствоваться. Какие навыки и привычки вам нужно приобрести, чтобы жить так, как вы мечтаете? Причем важно здесь не то, будете ли вы зарабатывать определенную сумму, а то, каким человеком станете в процессе достижения цели. Навыки, знания и привычки – это то, что останется с нами на всю жизнь, а деньги и социальное положение можно с легкостью потерять.

О том, что такое принципы успеха, успешное мышление,

необходимые привычки и т. д., я постараюсь подробно рассказать в этой книге.

Надеюсь, она поможет вам иначе взглянуть на уже известные идеи, даст мотивацию и «дорожную карту» для новых действий и достижений.

Успехов вам! А если я чем-то смогу вам помочь и посодействовать в дальнейшем, связывайтесь со мной через контакты, которые приводятся в конце книги, а также заходите на сайт <http://verbnyak.com>.

*С верой в вас и ваш успех,  
Павел Вербняк*

# Концепция непрерывного развития и самосовершенствования

*Тот человек сможет получить от жизни все,  
что захочет, кто научится управлять своим  
разумом.*

*Неизвестный автор*

*Когда человек не знает, к какой пристани он  
держит путь, для него ни один ветер не будет  
попутным.*

*Сенека*

Авторы множества появившихся в последнее время книг по саморазвитию часто дезориентируют читателей, настраивая их на то, что можно в кратчайшие сроки добиться результатов, в одну ночь стать успешным во всех сферах жизни, а затем почивать на лаврах. Заманчивая, но неправильная концепция.

На опыте многих известных людей и, в конце концов, своем собственном я убедился, что самосовершенствование — процесс длиною в целую жизнь. Начать его можно в любом возрасте, но, разумеется, чем раньше, тем эффективнее.

Как к этому приступить и осуществить все на практике?

В середине прошлого века, в период восстановления экономики после Второй мировой войны, в Японии стала на-



бирать популярность философия, которая в дальнейшем получила название «кайдзен». Термин впервые ввел писатель Масааки Имаи в книге «Kaizen: The Key to Japan's Competitive Success». Особое развитие концепция получила, став официальной философией компании *Toyota*, впоследствии приведя ее к феноменальному успеху.

Кайдзен основывается на нескольких основополагающих принципах, которые могут быть использованы и для личного совершенствования:

- непрерывные изменения – позиция, характеризующая суть данной философии. Имеются в виду постоянные малые изменения во всех сферах организации или личной жизни человека;
- открытое признание проблем – понимание того, что там, где их нет, совершенствование невозможно;
- развитие самодисциплины – выработка самоконтроля и уважения как к самому себе, так и к другим работникам и организации в целом;
- ответственность за решение определенных вопросов;
- планирование и анализ результатов.

Понятие «кайдзен» подразумевает непрерывное совершенствование методов работы и личной эффективности в бизнесе и других сферах. Эта философия предполагает, что все стороны жизни должны постоянно и бесконечно улучшаться.

Опираясь на кайдзен, исследования в области психоло-

гии, опыт, полученный мною на тренингах и в различных ситуациях, я хочу донести до вас мысль о жизненной необходимости постоянного совершенствования.

Важно понять, что это непрерывный процесс, который не должен останавливаться. Благодаря открытости и готовности к развитию создается движение по восходящей спирали, которое и определяет все аспекты нашего бытия и личного развития.

О том, как осуществить такой подход на практике во всех сферах жизни, мы и поговорим в следующих главах книги.

# Глава 1. Самосовершенствование и успех в развитии личности

## Развитие ума и характера

*Главное – мудрость... Высоко цени ее, и она  
возвысит тебя.*

*Притчи царя Соломона 4:7–8*

*Не желайте меньше проблем; желайте больше  
умений... Не желайте меньше испытаний; желайте  
больше мудрости...*

*Джим Рон*

## «Русские развивают свое мышление»

В июле 2013 года я общался с учеником и членом команды Роберта Кийосаки (автора серии книг «Богатый папа, бедный папа» и др.) Роном Сальвадором. Рон поведал мне свою необычную историю.

*Он жил на Гавайях и в то время считал, что  
все складывается довольно хорошо. Как наставляли  
родители, Рон старательно учился, для того чтобы  
в будущем получить достойную работу. Так и вышло:*

ему удалось устроиться на отличную должность в крупнейшей газете штата Гавайи. И он уже мог позволить себе многое, в том числе отдых в любом желаемом месте.

Но через какое-то время эта компания объявила, что сотрудники должны быть готовы к увольнению. Тогда весь мир Рона Сальвадора по-настоящему перевернулся. Все представления о деньгах, финансах и подобных вещах пришлось пересмотреть (по его признанию, такие познания были довольно скудными). Ранее он был уверен, что для хорошего заработка нужно работать в крупной фирме, которая платит тебе зарплату. Но когда стабильный доход оказался под угрозой, кризис заставил его понять, что есть и другой способ увеличить достаток. Тогда он начал знакомиться с философией Роберта Кийосаки и изменил свои взгляды на многие вещи в жизни. Конечно, на это потребовалось определенное время.

Но к изменениям нужно быть готовым всегда.

Во время своего визита в Россию Роберт Кийосаки сказал Рону, что Россия сейчас отдаляется от коммунизма, в то время как Америка движется к нему, так как многие американцы ждут, что правительство решит все их проблемы, обеспечит новые рабочие места и тому подобное. Они хотят, чтобы Штаты их поддерживали, а в России многие уже понимают, что не могут полностью полагаться на правительство. Их привлекают капитализм и предпринимательство. Русские меняют свой склад ума, чего в настоящее время

*не скажешь об американцах.*

*Сейчас Рон уверен: независимо от того, что человек считает правильным, нужно продолжать себя воспитывать, приобретать знания помимо тех, что мы получаем в обычной образовательной системе. Следует искать наставников или людей, которые могут быть образцом для подражания, которые делают то, чем хотели бы заниматься вы, и учиться у них.*

*Такая жизнь показала ему больше возможностей. В настоящее время Рон с удовольствием приобретает новый опыт, продолжая развиваться.*

*(Полностью интервью читайте здесь: <http://verbnyak.com/intervyu-s-ronom-salvadorom-predprinimatelem-i-chlenom-komandyi-roberta-kiyosaki-rich-dad>).*

## **Будьте вечным студентом**

Преобразование и самосовершенствование невозможны без постоянного, ежедневного развития ума и характера. Это непростая работа, но необходимо каждый день прикладывать усилия, чтобы становиться лучше. Ваш духовный путь – развитие и рост. Никогда не прекращаясь, он ведет вас к высшему сознанию, к высшему добру.

Чтобы развиваться, вы должны действовать каждый день, все время. Пословица гласит: «Бог дает каждой птице червя,

но не бросает его в гнездо».

Брайан Трейси, лектор и писатель, советует: «Будьте вечным студентом. Чем активнее вы учитесь, тем лучше зарабатываете и приобретаете больше уверенности в себе».

Конечно, под обучением Брайан имеет в виду не только формальное образование, которое мы получаем в школе или университете.

## **А что ВЫ можете сделать лучше?**

Успевающие ученики – в бизнесе ли, спорте или искусстве – непрерывно занимаются самосовершенствованием. Если вы хотите быть более успешными, то должны научиться спрашивать себя:

«Как я могу сделать это лучше?»

«Как я могу сделать это более эффективно?»

«Как я могу сделать это более профессионально?»

«Как мы можем сделать это с большей любовью?»

В современном мире постоянное улучшение необходимо хотя бы для того, чтобы не отставать от быстрого темпа жизни. О новых технологиях объявляют почти каждый месяц. Новые слова входят в употребление снова и снова, новые тренды завоевывают популярность. Мы продолжаем неустанно узнавать новое о себе, нашем организме, способностях мышления.

Сегодня улучшение необходимо, просто чтобы выжить.

Но чтобы процветать, как делают успешные люди, требуется особый подход, добиться которого можно, делая маленькие шаги. Каждый раз, когда вы намереваетесь совершенствовать свои навыки, изменить поведение, наладить семейную жизнь или бизнес, продвижение маленькими, контролируемые шагами дает больший шанс для достижения успеха.

Если вы много работаете, причем делаете все быстро, это не только подрывает силы, но и может обречь ваше дело на неудачу. Ведь появляется ощущение, что преуспеть будет трудно, даже невозможно. Когда вы начинаете с маленьких, продуманных шагов, то можете легко справиться с задуманным, это укрепляет вашу уверенность в победе. Определите вещи, которыми необходимо заниматься понемногу каждый день, и делайте их.

**Запишите сегодня семь лучших качеств людей**, которыми вы восхищаетесь, и положите этот список рядом с кроватью. Утром, когда вы встанете, сосредоточьтесь на одном из качеств, которое вы будете стремиться воплотить в течение дня. Через неделю вы заметите в себе небольшие изменения. Через месяц эти черты начнут в вас укрепляться. Через два месяца они уже станут вашей неотъемлемой частью.

*Научитесь управлять собой. Человек не может воспитывать детей, если он не способен воспитывать себя, не может управлять корпорацией, если не в состоянии управлять собой.*

Не старайтесь быть выше другого. Задача в том, чтобы превзойти самого себя. Улучшайте себя, а не окружающих. Когда вы трансформируетесь, меняются и люди вокруг. Не стремитесь подняться выше других, вместо этого растите над собой. Когда вы хотите опередить кого-то, то сосредотачиваетесь на том, что делает он, а не вы. Будьте внимательны: это расходует ваши силы и время – бесценные ресурсы.

Что же еще предпринимать ежедневно, чтобы развивать свое мышление и способности на протяжении всей жизни? Как считает Малкольм Гладуэлл, чтобы стать признанным экспертом, потребуется 10 000 часов (почти два года!) изучения темы и практики в выбранной области. Конечно, олимпийцы и чемпионы тренируются больше.

## **Найдите время**

В буддистской философии есть принцип: любое дело начинать с малого. Кувшин наполняется постепенно, капля за каплей. Каждый мастер когда-то был любителем. Если вы последовательны и терпеливы, поверьте: вы добьетесь своего! Никто не может преуспеть всего за одну ночь или неделю: успех приходит к тем, кто готов начинать с малого и усердно трудиться, пока кувшин не заполнится.



# 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.