

18+

Марина  
Осборн



Мечта сбывается  
Выйди за рамки



# Марина Осборн

## Мечта сбывается.

### Выйди за рамки

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42673448](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42673448)*

*ISBN 9785449689788*

#### **Аннотация**

Если нам всем раздать ключи от комнаты, за которой исполняются любые желания, 90% из нас умрут на пороге от старости, так и не открыв эту дверь, сжимая ключ. Эта книга – дверь в комнату, где исполнятся ваши желания. Очень чёткие, надёжные и эффективные техники, упражнения и способы достижения любых целей, осуществления желаний и реализации мечты. Читайте книгу, выполняйте все задания, и вы попадёте совсем в другой мир. Мир, в котором ваши мечты – это реальность.

# Содержание

Вступление	6
Делаем! Я знаю, чего хочу	12
1. Почему большинство желаний не реализуется?	13
1. Узость мышления	16
2. Просмотр «мультиков»	19
3. Внутренняя пустота	24
4. Когнитивные искажения	27
5. Избыточный потенциал	32
6. Психические расстройства	34
7. Отсутствие необходимых компетенций	40
8. Переизбыток информации	41
9. Инстинктивные программы	45
Делаем! Диагностика помех	49
2. Мечта вдохновляет, цель – заставляет!	53
Мечта	60
Желание	61
«Хотелка»	62
Цель	64
Задача	65
План	66
Иллюзии	68
Внутренняя и внешняя территории	69
История Оксаны Воеводиной	72

История Владимира Зеленского	78
Делаем! Превращаем Мечту в План	84
3. Хочу стать женой короля	85
Мечта	85
Желания	88
Хотелки	89
Цели	90
Задачи	92
Конец ознакомительного фрагмента.	93

# Мечта сбывается

## Выйди за рамки

### Марина Осборн

© Марина Осборн, 2020

ISBN 978-5-4496-8978-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*Я посвящаю эту книгу Клинтону Тодду Осборну, моему мужу – истинному партнёру и самому близкому человеку. Он стал одним из моих реализованных желаний, и при этом вдохновляет и всячески поддерживает меня в моём движении к новым целям. Качество жизни в одном потоке с этим прекрасным мужчиной стало очередным подтверждением всего того, что я делала до встречи с ним – правильно с точки зрения осуществления самой безбашенной мечты.*

*В книге – авторская программа Марины Осборн по осуществлению желаний и достижению целей ©. Копирование материалов этой книги-тренинга и использование их в коммерческих целях без согласования с автором – запрещены.*

# Вступление

*Мечтать – не вредно, вредно – курить.*<sup>1</sup>

Здравствуйтесь, дорогие читатели. Вы читаете не простую книгу. С первых страниц вы стали участниками тренинга! С того момента, как ваш взгляд упал на первые строки, вы вместе со мной отправляетесь в многодневное путешествие туда, где зарождаются ваши мечты и закладывается фундамент реализации поставленных целей. Программа авторская. С той структурой, в том объёме и виде, в каком вы получите информацию, вы нигде ничего подобного не найдёте. Это синтез рационального и иррационального. Комплексный, системный, структурированный подход к реализации любой Мечты.

В заключительной главе я выложу фотографии некоторых значимых событий своей жизни, которые олицетворяют собой исполнение моих самых дерзких желаний и мечтаний. Также приведу несколько историй людей, кто был на моём тренинге «ВОТ Мечта сбывается», и это стало для них волшебным пенделем для осуществления их собственных амбициозных целей.

Я решила опубликовать эту книгу в тот момент, когда

---

<sup>1</sup> \*Здесь и далее в качестве эпиграфов – анекдоты с сайта © <https://anekdoty.ru/pro-mechty/>

сбылась ещё одна моя мечта, которая с точки зрения логики и наличия доступных ресурсов, казалась совершенно и абсолютно неосуществимой. И тем не менее – она осуществилась.

Когда-то мне пригрезилась жизнь на берегу океана в доме на холме с видом на океан и горы. Это осуществилось. Я живу с любимым и любящим меня мужем в Новой Зеландии. На берегу океана. На момент написания книги я каждое утро не менее часа занимаюсь йогой и другими упражнениями с видом на океан. Из окна кабинета, где я пишу свои книги, я вижу то, что вдохновляет меня и даёт энергию. На Рис. 1 вы видите фото кабинета, в котором я прямо сейчас пишу это Вступление.

Рис. 1. Слева – картинка, которую я визуализировала 2 года назад, и справа – фото моего рабочего места сегодня.

В мае 2019 года я перебирала старые дневники, и обнаружила старые записи с вдохновляющими картинками. Одна из них – рабочий кабинет моей мечты. Тогда, три года назад, я нашла в интернете и распечатала эту фотографию из фильма «Любовь по правилам и без». На фото – героиня фильма, известная писательница, которая пишет книги в своём рабочем кабинете с видом на океан. На картинке антураж, почти идентичный тому, что окружает меня с апреля 2019 года. В доказательство этого я сделала фото своего рабочего процесса прямо сейчас, завершая процесс работы над книгой. Сравните эти две фотографии. Признаюсь, я даже ощутила

мурашки по всему телу. Насколько сильна оказалась визуализация. До деталей. В ежедневник «Points of You» я не заглядывала больше двух лет, и про эту вдохновляющую фотографию совершенно забыла. «Невероятно!» – пронеслось в мозгу, когда я открыла ежедневник на страничке со вклеенной картинкой. Она для меня очень глубоко эмоционально откликнулась не только визуально. Сам фильм когда-то очень запал в душу. Я могла бы сделать сходство более явным, передвинув коврик и кое-что из мебели. Но даже в таком виде совпадение кажется почти мистическим. Хотя никакой мистики нет. Дальше в книге я всю эту мистику проанализирую и объясню с позиции логики.

Моя дочь пишет о том, как сбылась одно из её желаний:

Вот так кто-то по-доброму смеётся там наверху над нашими мечтами: «Кабинет с видом на океан? Получи, Марина. И форма окна тебе, и подушечки на софе. Всё как ты хотела», «Наташа, ты хочешь мужа по имени Густаво? Да не вопрос. Заказ исполнится в ближайшее время».

Для того, чтобы получить пользу, эффект и результат, представьте себе, что эта книга исполняет любое желание так же, как Золотая Рыбка, Волшебная лампа Алладина, Цветик-Семицветик, чудесная говорящая Щука, Волшебная палочка, Старик Хоттабыч. Дальше мы с вами проанализируем вышеупомянутых персонажей.

Если вы знаете, чего хотите, если вы готовы чётко сформулировать, ярко вообразить и даже почувствовать свою

мечту или желание, то книга поможет это исполнить ровно так и в таком виде и качестве, как вы опишете. Реально всё, что вы можете представить себе. Даже такая невероятная мечта, как стать президентом страны или полететь на Марс, взять в жёны королеву красоты или выйти замуж за настоящего короля или принца (что вероятнее, потому что короли, как правило, уже женаты). Вы готовы? Если да, то начинаем!

Для работы над книгой вам понадобится дневник, ежедневник, красивая толстая тетрадь или альбом для того, чтобы записывать ответы на вопросы, которые я буду задавать вам, и где вы будете выполнять многочисленные задания и упражнения.

И ещё... Моя методика работает только у тех, кто ищет своё подлинное счастье, кто хочет встретиться с истинным собой, кто настроен на созидание и намерен сделать мир лучше. Если вы мечтаете о навязанных гламурным инстаграммом фальшивых ценностях, если хотите разрушить чью-то жизнь или мечтаете ДЛЯ других и ЗА других, – вас ждёт большое разочарование. Отвечайте только за себя и реализуйте свои истинные мечты.

Если вы просто прочитаете текст, если вы не будете выполнять письменные упражнения и остальные задания, то в лучшем случае вы «скачаете» в свой ментальный компьютер полезную программу. Только тогда вы сумеете создать свою новую реальность, когда начнёте работать в этой программе, изучая все её возможности.

Также прошу обратить внимание на мои слова: «». Если ваши мотивация и стремление к богатству, обладанию баснословно дорогими вещами или конкретным человеком, желание обладать красотой в ущерб здравому смыслу и здоровью, если всё это делает вас рабом и заложником денег, вещей, конкретного человека или корпорации, то книгу лучше отложить. **кто хочет встретиться с истинным собой, кто настроен на созидание, кто намерен сделать мир лучше**

«Мечта сбывается. Выйди за рамки» обладает невероятной силой не только потому, что я соединяю в ней самые глубокие, действенные и проверенные на практике решения, но также и потому, что выполнив все упражнения и добравшись до последней страницы, вы реально станете другим человеком. Вы познаете самих себя на самых глубоких, доступных осознанию уровнях. И многие ваши желания начнут осуществляться уже в процессе работы над книгой.

Я желаю вам удовольствия на этом пути, успеха и желанных результатов!



*«...Я придумала себе внешность, характер и имя своего мужа за год перед тем, как его встретила, фото не вешала на стенку, но в голове был образ...»*

# Делаем! Я знаю, чего хочу

Первое задание – прямо во вступлении. Ответьте на простой вопрос ДА или НЕТ: знаете ли вы, чего хотите? Табл. 1.

По-другому – осознаёте ли вы свои желания? Есть ли у вас большая наглая амбициозная цель? Есть ли у вас мечты?

Табл. 1. Знаю ли я, чего хочу.

Дата начала работы с книгой	ДА – знаю, или НЕТ – не знаю

# 1. Почему большинство желаний не реализуется?

*– Я мечтаю зарабатывать миллион долларов в год, как мой папа!*

*– Твой папа зарабатывает миллион долларов в год?*

*– Нет, он тоже мечтает...*

В этой главе вы не найдёте избитые банальные тезисы про лень, отсутствие мотивации и прокрастинацию. Потому что вас должно интересовать не то, что вы и без меня знаете, а то, что является причиной этих состояний. Не нужно бороться с ленью, она сама по себе не только безвредна, но даже является двигателем прогресса. Не нужно бороться с прокрастинацей – это всего лишь психический механизм защиты от стресса и невроза. Не нужно ругать себя за отсутствие мотивации, а вместо этого изучите себя и найдите причины её блокировки.

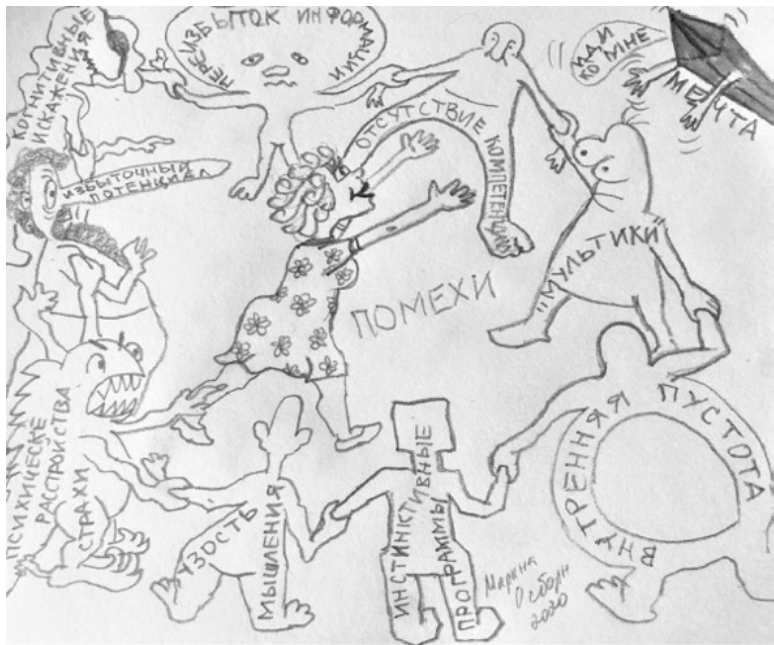
То, что вы читаете в этой главе может вас расстроить. Не переживайте, это состояние всего лишь тёмное время суток перед рассветом. Для каждой из перечисленных ниже помех есть решение. Каждая из этих помех бросает вам вызов, который нужно принять, чтобы двигаться дальше. Осознание и преодоление каждой помехи сделает вас сильнее.

Как говорит Андрей Курпатов, невозможно вырастить третью ногу, а остальное – боитесь, не хотите, не так вам надо, то есть ваше сознание не способно воздействовать на ваш мозг. [1]

Итак, рассмотрим подробнее фундаментальные причины НЕисполнения ваших желаний. Рис. 2.

1. Внутренняя пустота;
2. Избыточный потенциал;
3. Инстинктивные программы;
4. Когнитивные искажения;
5. Отсутствие компетенций;
6. Переизбыток информации;
7. Просмотр «мультиков»;
8. Психические расстройства;
9. Узость мышления.

Рис. 2. Внутренние причины блокировки желаний и достижения целей.



# 1. Узость мышления

Узость мышления – это страх перед новыми знаниями и новым опытом. У людей не реализуются их мечты и цели потому, что одни полагаются только на магическое мышление, судьбу, Высшие силы и чудо, игнорируя рациональные решения и действия. А другие полагаются только на логику, рациональные методы, игнорируя силу воображения и поддержку Духа.

Рис. 3. Развиваем одновременно логическое рациональное и магическое иррациональное мышление.

Наша задача – научиться использовать и применять то и другое **ОДНОВРЕМЕННО**. Это увлекательный квест, который может навсегда и кардинально изменить вашу жизнь.

Это не значит, что мы будем смешивать рациональный научный подход с иррациональным эзотерическим. Это всё равно, что смешать борщ с абрикосовым вареньем. Ни борщ, ни варенье в этом случае не будут съедобны. А съесть борщ в качестве первого блюда, а варенье оставить на десерт – вполне себе будет вкусно.

Это значит – мы будем синтезировать и создадим систему, в которой **исполнение желания и реализация мечты – неизбежны**

Не правда ли, средневековые попытки создать гомункулу – человека из пробирки, в современном мире реализо-

вались в полной мере – от искусственного оплодотворения до создания клонов. Опирайтесь на логику, но не отказывайтесь от непознанного.

Обратимся к Юнгу:

сделать все задания из этой книги, начать менять закоренелые привычки, решать головоломки, постоянно обучаться чему-то новому. *Решение:*



«...Вы знаете, что способны усилием воли реализовывать правильные (с вашей точки зрения) идеалы, и вы можете следовать задуманному до определенной точки, то есть до тех пор, пока не появятся признаки усталости и естественный энтузиазм не начнет угасать. Тогда свобода воли превратится в ее оковы, и жизнь, ранее подавляемая, пинками вернет вас на свой путь. Таков, к несчастью, жребий любого исключительно рационального решения. С древнейших времен человек в подобных ситуациях прибегал к искусственной подпитке, ритуальным действиям, таким как танцы, жертвоприношения, отождествление слухами предков и так далее, пытался вызвать заклинаниями или снова пробудить те глубокие слои психе, куда свет разума и сила воли не могут проникнуть, и воскресить их в памяти. Для этого использовались мифологические или архетипические идеи, выражающие бессознательное. Так это остается и поныне, когда день верующего начинается и заканчивается молитвой, то есть *rite d'entree et de sortie* [букв. – обрядом входа и выхода (фр.)]. Этот ритуал справляется со своей задачей вполне удовлетворительно, иначе он давно бы вышел из употребления. И если его действенность значительно снижается, то это происходит с теми людьми и социальными группами, для кого архетипические идеи становятся неэффективными...» [22]

## 2. Просмотр «мультиков»

У людей не реализуются их мечты и цели потому, что они грезят, смотрят «мультики», лёжа на диване, вместо того, чтобы действовать. «Мультиками» я называю иллюзии, за которыми люди наблюдают в своих головах.

Рис. 4. Витая в облаках иллюзий мы уплываем от мечты.

Иллюзии отличаются от мечты тем, что их нельзя приземлить. Иллюзии существуют только в нашем воображении. Тогда как для любой мечты воображение лишь один из полезных, но далеко не единственных инструментов.

Яркий пример такого мечтателя в литературе – Илья Ильич Обломов. Герой романа «Обломов» воспитывался в семье, полной любви, счастья, заботы и тепла. Родители и няньки опекали мальчика, следя за каждым его движением, не давая ему ни шагу сделать самостоятельно. Всё по дому делали слуги. А помещики наслаждались дневным сном и прогулками по саду с чашечкой чая. Родители оградили сына даже от получения образования, заботясь об его здоровье. Так Илья Обломов вырос ограниченным в свободе, абсолютно беспомощным человеком, подверженным вечной апатии. Его мечтой стало возвращение в прошлое, в беззаботное детство, грёзы о собственном доме, любимой жене, той самой атмосфере семейного счастья, к которой он привык с ранних лет. Но его мечтам не суждено было сбыться.

Они не были подкреплены действиями.

Расставшись с возлюбленной – Ольгой Ильинской, которая пыталась «оживить» его, Обломов женился на Агафье Пшеницыной. Агафья смогла дать герою ощущение комфорта и уюта, полного покоя, о котором он так мечтал. Так, Обломов провёл свою жизнь в забвении и спячке до самой его смерти. Счастливая, беззаботная, медленная и плавная жизнь в Обломовке с Ольгой, которую Илья Ильич видел во снах, так и осталась для него миражом.

посмотреть честно на свою жизнь, проанализировать, какие из ваших грёз стали реальностью (вы убедитесь, что ни одна из них не реализовалась), принять решение жить в реальной жизни, а не у себя в голове. *Решение:*



«...Основная идея плана, расположение, главные части – все давно готово у него в голове; остались только подробности, сметы и цифры. Он несколько лет неутомимо работает над планом, думает, размышляет и ходя, и лежа, и в людях; то дополняет, то изменяет разные статьи, то возобновляет в памяти придуманное вчера и забытое ночью; а иногда вдруг, как молния, сверкнет новая, неожиданная мысль и закипит в голове – и пойдет работа.

Он не какой-нибудь мелкий исполнитель чужой, готовой мысли; он сам творец и сам исполнитель своих идей. Он как встанет утром с постели, после чая ляжет тотчас на диван, подопрет голову рукой и обдумывает,

не щадя сил, до тех пор, пока, наконец, голова утомится от тяжелой работы и когда совесть скажет: довольно сделано сегодня для общего блага.

Тогда только решается он отдохнуть от трудов и переменить заботливую позу на другую, менее деловую и строгую, более удобную для мечтаний и неги.

Освободясь от деловых забот, Обломов любил уходить в себя и жить в созданном им мире...» [8]

«...Наутро опять жизнь, опять волнения, мечты! Он любит вообразить себя иногда каким-нибудь непобедимым полководцем, перед которым не только Наполеон, но и Еруслан Лазаревич ничего не значит; выдумает войну и причину ее: у него хлынут, например, народы из Африки в Европу, или устроит он новые крестовые походы и воюет, решает участь народов, разоряет города, щадит, казнит, оказывает подвиги добра и великодушия.

Или изберет он арену мыслителя, великого художника: все поклоняются ему; он пожинает лавры; толпа гоняется за ним, восклицая: «Посмотрите, посмотрите, вот идет Обломов, наш знаменитый Илья Ильич!»

В горькие минуты он страдает от забот, перевертывается с боку на бок, ляжет лицом вниз, иногда даже совсем потеряется; тогда он встанет с постели на колена и начнет молиться жарко, усердно, умоляя небо отвратить как-нибудь угрожающую бурю.

Потом, сдав попечение о своей участи небесам,

делается покоен и равнодушен ко всему на свете, а буря там как себе хочет...» [8]

### 3. Внутренняя пустота

Ощущение своей внутренней пустоты также рождает бесплодную мечтательность и прожектёрство. В литературе такая личность ярко описана Гоголем в повести «Мёртвые души». Сентиментальный помещик Манилов отказался от ответственности за качество своей жизни, свалив управление своим хозяйством на пьяницу-приказчика. Внутреннему миру Манилова присущи обобщённость, абстрактность, безразличие к деталям. Если Обломов хотя бы хотел вернуть образ жизни, знакомый ему из детства, то мечты Манилова полностью оторваны от действительности. Например, у него возникла бессмысленная идея – от дома провести подземный подход, а через пруд построить каменный мост. Обтекаемыми фразами он может ответить без ответа на любой вопрос об его идеях и проектах. Зачем это нужно? С какой целью? Кому это нужно? Думать о реальной жизни, а тем более принимать какие-то решения этот герой не способен. Всё в жизни Манилова: действие, время, смысл – заменены изысканными словесными формулами.

Психологическое ощущение внутренней пустоты может привести в формированию зависимости от любовных отношений с конкретным человеком, от вредных привычек, от вкусной еды.

Рис. 5. Пустота всегда стремится наполниться, главное

не ошибиться с тем, чем мы её наполняем.

: найти себе реальный объект для заботы, улучшения, изменения. Заставьте себя закончить хотя бы один из начатых проектов. За ним – следующий. *Решение*

«...Дома он говорил очень мало и большею частью размышлял и думал, но о чем он думал, тоже разве Богу было известно. Хозяйством нельзя сказать чтобы он занимался, он даже никогда не ездил на поля, хозяйство шло как-то само собою. Когда приказчик говорил: „Хорошо бы, барин, то и то сделать“, – „Да, недурно“, – отвечал он обыкновенно, куря трубку, которую курить сделал привычку, когда еще служил в армии, где считался скромнейшим, деликатнейшим и образованнейшим офицером. „Да, именно недурно“, – повторял он. Когда приходил к нему мужик и, почесавши рукою затылок, говорил: „Барин, позволь отлучиться на работу, подать заработать“, – „Ступай“, – говорил он, куря трубку, и ему даже в голову не приходило, что мужик шел пьянствовать. Иногда, глядя с крыльца на двор и на пруд, говорил он о том, как бы хорошо было, если бы вдруг от дома провести подземный ход или чрез пруд выстроить каменный мост, на котором бы были по обеим сторонам лавки, и чтобы в них сидели купцы и продавали разные мелкие товары, нужные для крестьян. При этом глаза его делались чрезвычайно сладкими и лицо принимало самое довольное выражение; впрочем, все эти прожекты так и оканчивались только одними словами. В его

кабинете всегда лежала какая-то книжка, заложенная закладкою на четырнадцатой странице, которую он постоянно читал уже два года. В доме его чего-нибудь вечно недоставало: в гостиной стояла прекрасная мебель, обтянутая щегольской шелковой материей, которая, верно, стоила весьма недешево; но на два кресла ее недоставало, и кресла стояли обтянуты просто рогожею; впрочем, хозяин в продолжение нескольких лет всякий раз предостерегал своего гостя словами: „Не садитесь на эти кресла, они еще не готовы“...» [9]



## 4. Когнитивные искажения

Многочисленные негативные убеждения, мысли о бессмысленности исполнения желаний, мысли об отсутствии ресурсов, о том, что это, возможно, у кого-то работает, но только не у вас, и тому подобное. Подобные установки мышления вызывают негативные эмоциональные состояния. Соответственно, физически вы начинаете себя чувствовать хуже. Часто даже включается психосоматика, и вы заболеваете. Таким образом, все ваши жизненные силы уходят на обслуживание ваших болезней и других разрушительных состояний.

Одно из таких когнитивных искажений может выглядеть как реализация ровно противоположного тому, о чём человек мечтает. Мечтает о любви, а получает ненависть и предательство. Мечтает о новом доме, а получает потерю уже имеющегося жилья. Мечтает о новом платье, а получает новые кроссовки.

В жизни таких людей могли возникнуть глубокие паттерны, когда человек очень сильно чего-то хотел, возможно даже ему это что-то обещали в детстве – игрушку или вкусняшку. Ребёнок был уверен, что получит предмет своих желаний, ярко себе это представлял, как все дети.

У каждого из нас встроен внутренний «дедлайн» на осуществление любого желания. Когда в ожидаемый срок (зав-

тра/на День Рождения/когда папа получит зарплату, и так далее) желание не исполняется, ребёнок испытывает сильную фрустрацию. Скорее всего, позже ребёнок всё-таки получит желаемое, но, возможно, не то, что ожидал. Или получит предмет своего желания после того, как переживёт яркие негативные переживания о том, что желанное не получит. В это время ребёнок переживает стресс, напряжение. В итоге получает подарок на фоне этого стресса. Несколько таких просроченных «дедлайнов» приводят к тому, что в подсознании ребёнка закрепляется многократное подтверждение тому, что его желание сбывается только тогда, когда он верит в то, что никогда не получит желаемое.

Рис. 6. Когнитивные искажения часто втягивают нас в зависимые отношения.

Ребёнок становится взрослым человеком, получает желаемое, но дорогой ценой, ценой стресса. Следовательно, это не является экологичным паттерном, нагружает психику, а следовательно, над этим можно поработать, чтобы высвободить колоссальный внутренний ресурс.

В известной книге Льва Толстого «Анна Каренина» описаны когнитивные искажения главной героини, которая переживала кризис в отношении со своим возлюбленным Алексеем Вронским. На фоне непереносимой разлуки с сыном, послеродовой депрессии после рождения дочери, на фоне социального осуждения и приёма морфия и опиума, Анна потеряла контроль над своими мыслями.

: записывайте свои текущие мысли именно в таком виде, в каком они звучат в вашей голове. Учитесь для начала как-то иначе формулировать свои мысли, отследите таким образом все негативные, унылые, разрушительные суждения и убеждения о самих себе, о других людях, об окружающем мире. Научитесь менять эти мысли и убеждения на противоположные им. Поначалу вы можете ощутить внутреннее сопротивление, потому что факты реальности будут расходиться с новыми конструктивными мыслями. Поэтому поначалу фокусируйтесь на чём-то очень простом и доступном.

*Решение*



«...В душе ее была какая-то неясная мысль, которая одна интересовала ее, но она не могла ее сознать. Вспомнив еще раз об Алексее Александровиче, она вспомнила и время своей болезни после родов и то чувство, которое тогда не оставляло ее. „Зачем я не умерла?“ – вспомнились ей тогдашние ее слова и тогдашнее ее чувство. И она вдруг поняла то, что было в ее душе. Да, это была та мысль, которая одна разрешала все. „Да, умереть!..“ „И стыд и позор Алексея Александровича, и Сережи, и мой ужасный стыд – все спасается смертью. Умереть – и он будет раскаиваться, будет жалеть, будет любить, будет страдать за меня“.

С остановившеюся улыбкой сострадания к себе она сидела на кресле, снимая и надевая кольца с левой руки, живо с разных сторон представляя себе его чувства после ее смерти...» [19]

## 5. Избыточный потенциал

Вадим Зеланд описывает это в своих книгах как переизбыток мысленной энергии, когда какому-нибудь объекту придаётся избыточно важное значение. [5]

Рис. 7. Избыточный потенциал разрушает мечту серьёзностью намерений, поэтому – играйте

: начните играть. Полезны любые игры, в которых вы не только выигрываете, но и можете проиграть. К исполнению любой своей мечты, любого желания, любой цели, отнеситесь как к игре, в которой вы можете получить ценный приз, а можете проиграть и ничего не получить. Учитесь проигрывать. Научитесь принимать своё и чужое несовершенство. *Решение*

«...Избыточный потенциал – это напряжённость, локальное возмущение в равномерном энергетическом поле. Такая неоднородность создается мысленной энергией, когда какому-нибудь объекту придаётся избыточно важное значение. Например, желание – это избыточный потенциал, поскольку оно стремится притянуть вожаделанный предмет туда, где его нет. Томительное желание иметь то, чего у вас нет, создает энергетический „перепад давления“, который порождает ветер равновесных сил. Другие примеры избыточных потенциалов: недовольство, осуждение, восхищение, преклонение, идеализация, переоценка,

презрение, тщеславие, чувства превосходства, вины, неполноценности...»<sup>2</sup>



<sup>2</sup> <https://vershitel.bib.bz/izbytochnyy-potential>

## 6. Психические расстройства

Если у вас есть одно или несколько перечисленных ниже расстройств личности, то вряд ли эта книга будет вам полезна. Потому что любое из этих расстройств оттягивает на себя вашу жизненную энергию и лишает смысла многие из ваших целей. Хотя, с другой стороны, если у вас будет достаточно силы и внешней поддержки в лице близких людей и хорошего психотерапевта, чтобы избавиться от когнитивных искажений, добиться стойкой ремиссии и сфокусироваться на ваших желаниях, целях и мечтах, то путь к мечте поможет найти пути и способы выздоровления.

Рис. 8. Психические расстройства истощают внутренние ресурсы человека.

Следующие психические расстройства могут тормозить вас на пути к реализации желаний и достижения целей.

### 1. *Фобии*

Страх конкретных ситуаций, предметов, существ блокирует любые действия, которые могут прикоснуться вас к объекту фобии.

### 2. *Расстройства личности*

Параноидальное, истерическое, аффективное, асоциальное, антисоциальное, и тому подобные расстройства личности на каких-то этапах могут даже помогать достигать поставленные цели. Однако в итоге люди с такими расстрой-

ствами либо идут, что называется, «по трупам» других людей, либо страдают от упомянутого выше «избыточного потенциала», либо страдают когнитивными искажениями, либо склонны не строить и достигать, а разрушать уже достигнутое. И самое печальное, – люди с расстройством личности практически никогда не бывают удовлетворены тем, что достигли.

Признаков, как и самих расстройств – довольно много, и в рамках этой книги я не буду заострять на них внимание. Википедия и специальная литература читателям в помощь.

### *3. Алкогольная и наркотическая зависимость*

Здесь многие со мной могут поспорить и приведут примеры большого количества людей, которые были запойными алкоголиками и наркоманами, и при этом стали известными и успешными в своих областях деятельности, много добились. Даже некоторые известные психиатры страдали от наркотической зависимости, и тем не менее они добивались своих целей и реализовали свои амбициозные мечты.

Однако нужно осознавать, что алкоголю и наркотикам. А кроме того, всем известен факт – наркотики и алкоголь дают кратковременный энергетический ресурс, на котором, действительно, можно много добиться. Но всегда расплата за это – долговременный или даже смертельный энергетический отток, на котором для самого человека обесценивается всё ранее им достигнутое. **в таких случаях реализация желаний и целей происходит не благодаря, а вопреки**

#### *4. Обсессивно-компульсивное расстройство*

Выключен ли утюг, заперта ли дверь, страх наступить на крышку канализационного колодца, страх перед чёрной кошкой, перебежавшей дорогу, другие суеверия и преувеличенные страхи вызывают сильную тревогу, искажают реальность и превращают жизнь в кошмар. **Нежелательные мысли и навязчивые действия приводят к неуверенности.**

#### *5. Слабоумие*

Снижение интеллекта по разным причинам характеризуется усталостью, слабостью, снижением работоспособности, рассеянностью, нарушением памяти. Такие люди склонны к болезни Альцгеймера, Паркинсона, Вильсона. На ранних стадиях это трудно диагностировать, и хорошей профилактикой будет постоянное обучение чему-то новому.

#### *6. Реакция на стресс и расстройство приспособляемости*

Исполнение большинства желаний, а особенно – амбициозной большой мечты всегда сопровождается стрессами. И многие люди подсознательно избегают идти к своим целям, потому что это страшно. Риск психологической травмы, страх неизвестности – всё это обесценивает в нашем подсознании самые вкусные желания и мечты.

Для этого расстройства характерно чувство тревоги, депрессия, нарушение сна, иногда появляются агрессивные наклонности или суицидальные мысли.

#### *7. Неврастения*

Невроз возникает в результате истощения нервной системы при длительной психической или физической перегрузке. Он развивается когда много работы, недостаточный сон, отсутствие отдыха, в частых стрессовых ситуациях, личных трагедиях, длительных конфликтах. Возникновению неврастения могут способствовать соматические заболевания и хронические интоксикации.

Неврастения сопровождается головной болью, ощущением слабости, усталости, напряжения, неуверенности, раздражительностью, нарушениями сна, головокружениями, расстройством пищеварения.

### *8. Шизофрения*

Относится к разряду психозов. Затрагивает несколько составляющих психики: мыслительную, эмоциональную, поведенческую, и всю совокупность психических функций. Встречаются разные формы шизофрении (кататоническая, простая, параноидная). Симптомы могут различаться. Тем не менее, самые частые – это галлюцинации, негативизм, замкнутость, апатия. Галлюцинацию от внутреннего разговора с субличностью отличить легко. В отличие от субличности, галлюцинацией человек не может управлять, скорее, она управляет им.

. Ранее этот диагноз называли маниакально-депрессивным психозом. Среди таких людей очень много настоящих достигателей своих целей. Много известных актёров, певцов, политиков с диагностированным биполярным рас-

стройством. Довольно распространённое заболевание с чередующимися депрессивными и маниакальными фазами. Однако, если смотреть в целом выборку среди обычных, не известных, людей, то это расстройство скорее мешает, чем помогает достигать поставленных целей. Распознать болезнь можно по повышенному настроению, усиленной двигательной и речевой активности больного, люди этого типа много говорят, шутят, смеются, берутся за множество дел... А потом так же резко «сникают». Не могут сосредоточиться. И в итоге многие из этих начинаний ничем не заканчиваются.

#### 9. *Биполярное расстройство*

: посетите врача-психиатра, психотерапевта, лечитесь от диагностированного заболевания, а в периоды ремиссии ставьте новые цели и работайте над решением задач, которые ведут вас к вашей мечте. *Решение*



## 7. Отсутствие необходимых компетенций

Речь идёт не только о профессиональных навыках и опыте. Компетенции – это гораздо больше. Компетенция (от лат. *competere* – соответствовать, подходить) – это личностная способность решать определённый класс задач. Компетенции – это знания, умения, навыки, модели поведения и индивидуально-личностные характеристики, при помощи которых достигаются желаемые результаты. Другими словами

Для достижения целей в личной жизни нам нужен один набор компетенций, для профессиональной реализации – другой, для финансового успеха – третий. **компетенции определяют степень эффективности взаимодействия человека с окружающей средой.**

: этой теме посвящена отдельная целая большая глава. Развивайте необходимые компетенции. Это – ключ к реализации любой мечты, достижению любой цели. Это работает не только в профессии и карьере, но и в любой другой сфере жизни, включая отдых, путешествия, семья и даже любовь.

*Решение*

## 8. Переизбыток информации

В какой-то степени эта помеха является следствием одной или нескольких перечисленных выше помех. И тем не менее я выделяю бездумное информационное обжорство в отдельный пункт. Хотя его место могло бы быть там, где упомянуты алкоголизм и наркозависимость. Привычка заглядывать в свой гаджет утром до того, как вы встали с постели и сходили в туалет, а также вечером или даже ночью после того, как вы почистили зубы и легли в постель, – это одна из главных, трудно устранимых причин, по которой мы не достигаем множества из своих желаний и поставленных целей.

Если вы проанализируете затраты времени на просмотр лент в соцсетях, развлекательных или вроде бы полезных тематических статей, вы ужаснётесь тому, на что уходит ваша драгоценная жизнь, ваш самый главный ресурс времени и энергии в самом продуктивном возрасте.

Рис. 9. Информационное обжорство и гаджет зависимость выгоняют мечту из вашей жизни.

Надеюсь, вы обратили внимание на то, что в этой главе я не стала упоминать лень и прокрастинацию. И это не случайно. Лень и прокрастинация – следствие одной или нескольких вышеперечисленных причин того, что цели не достигаются. Чаще всего в основе лени и прокрастинации лежат страхи, тревога и потеря смысла жизни или определённых

видов деятельности. решите эту проблему, и от вашей лени и прокрастинации не останется следа. **Научитесь отдыхать, и вам не придётся лениться и прокрастинировать.**

: проанализируйте все информационные ресурсы, которые вы используете. Ответьте себе честно – для чего вам нужны социальные сети, что вы ищете в поисковиках интернет, что вы смотрите на ютубе, какие развлекательные ресурсы типа онлайн-игр, сайтов и приложений для знакомств и общения вы ежедневно используете? Сколько в % из всего проведённого времени в интернет и в общении через девайсы и гаджеты, вы используете целевым образом, прямо или косвенно способствующим достижению вашей мечты и реализации ваших целей? 5%? 20%? 80%? Постарайтесь избавиться от этой серьёзной зависимости. *Решение* **Возможно, вам придётся признаться себе в том, что у вас есть настоящее расстройство, которое заключается в полном слиянии с виртуальной реальностью и отрыве от своих эмоций и ощущения реальной жизни.**

Если вы живёте в интернете и цифровой реальности, то я глубоко сочувствую вам. Избавиться от этой зависимости так же трудно, как от наркотической, алкогольной, пищевой или табачной зависимости. Конечно, это кажется менее безобидным «обжорством», но по факту, по долговременным последствиям этой информационной перегрузки, вы получите стойкое эмоциональное выгорание, кашу в голове, раз-

мытые ориентиры, потерю себя и своих целей.

Начать нужно с малого: примерно за час перед сном выключите стационарный компьютер, ноутбук, положите свой смартфон/айфон/планшет/телефон/iPad как можно дальше от кровати, лучше – в другую комнату. Даже если вы используете девайс как будильник. Последний час-полтора перед сном уделите отношениям с близким человеком (мужем/женой/детьми), или самим себе. Подведите итоги дня, спланируйте следующий день, поучите иностранный язык, почитайте книгу, помедитируйте, погуляйте, примите ванную...

Утром, прежде, чем брать в руки смартфон/айфон/планшет/телефон/iPad, – сделайте все гигиенические процедуры, какую-нибудь зарядку или пробежку, приготовьте завтрак, и только после этого проверяйте сообщения и включайтесь в общение через интернет. Интернет и гаджеты заменили нам реальность с её запахами, тактильными ощущениями, вкусом. Мы уделяем им больше времени, чем физической активности на свежем воздухе, больше времени, чем нормальному общению в реале с близкими и друзьями, больше, чем еде и даже сну. Отказаться от этого полностью могут лишь единицы, но научиться контролировать качество и длительность использования этих ресурсов может любой человек. Я искренне желаю вам стать одним из таких людей. Вряд ли вы сможете победить искушения виртуальной реальности, но научиться управлять онлайн-возможностями под силу любому человеку.



## 9. Инстинктивные программы

Под корой мозга, в стволе головного мозга существует множество ядер, принимающих решения в зависимости от того, какие ядра активизированы. Ядра – это скопления нервных клеток, отвечающих за определённый функционал. Стимулы из окружающей среды: феромоны, холодильник полный вкусной еды, и другие, активизируют соответствующие ядра. Так в большинстве случаев у человека бессознательно и не контролируемо активизируются ядра, которые заставляют его выполнять действия ровно противоположные тому, что он себе пожелал в новогоднюю ночь или начать «с понедельника». Валяться на диване, ничего не делая вместо занятий в тренажёрном зале. Заедать тревогу и стресс вкусняшками, вместо того чтобы вместе с ребёнком поплавать в бассейне. Напиться в баре и переспать с сомнительным незнакомцем вместо того, чтобы поучаствовать в тематической конференции и познакомиться с парнем, близким по духу.

Так, благодаря феромонам, девушка вместо того, чтобы выйти замуж за хорошего парня, способного обеспечить ей богатую и счастливую жизнь, выбирает плохого парня, который будет ей изменять, выносить мозг по любому поводу, и в итоге полностью обесценит и утилизирует. Таким же образом полная женщина, которая решила похудеть, идёт

в супермаркет. Там у неё активизируется ядро, поддерживающее инстинкт выживания через «пожрать», грубо говоря. Когда купленные продукты перемещаются в холодильник, то всякий раз, открывая его дверцу, женщина снова попадает во власть этого ядра. Много миллионов лет в человеческих генах закреплялась эта программа – «Еды должно быть много, еда – это жизнь». Природа заложила инстинкт сохранения энергии. Те, у кого есть домашние питомцы – собаки и кошки, очень хорошо знают, сколько времени те проводят в блаженном релаксе и ничегонеделании.

: активизировать другие ядра, не дожидаясь, пока вам на голову не упадёт кирпич, или как в фильме «Бойцовский клуб» вас не пригрозят убить, если вы не достигнете поставленную цель. Один из способов – объявить публично о принятом решении похудеть на ...цать килограмм или обучиться и получить по выбранной специальности. *Решение*

Вполне возможно, что лично вам мешает добиваться целей что-то совсем другое, что не относится ни к одной из перечисленных выше причин. Поделитесь своим опытом. Мой электронный адрес вы найдёте в конце книги. Также вы можете найти меня в социальных сетях и написать, что мешает вам реализовать мечты.

Рис. 10. А сбылась такая...

Все вышеперечисленные факторы не только мешают исполнению желаний, но также приводят к странным результатам, когда мечтаешь об одном, а получаешь нечто похожее,

но совсем другое. Как в анекдоте:

Начиная с этой главы мы будем выполнять задания, которые помогут нам осознать, и только после этого реализовать свои желания и достигнуть поставленные цели и мечты. В следующей главе вы узнаете разницу между желаниями и задачами, между мечтами и целями.



- А вы кто?

*– Я женщина вашей мечты!*

*– Не о такой я мечтал!*

*– А сбылась такая!*

# Делаем! Диагностика помех

1) Проанализируйте, что из перечисленного выше до сих пор мешало вам добиваться поставленных целей или сильно искажало полученный в итоге результат. Постарайтесь быть максимально честными, оценивая по 10-балльной шкале субъективное ощущение каждой из семи перечисленных причин. В комментариях третьего столбца сделайте пометку – что вы собираетесь сделать для того, чтобы нейтрализовать помеху. Опишите тезисно конкретное действие, которое вы готовы сделать прямо сейчас, чтобы нейтрализовать или полностью устранить помеху. Табл. 2.

Табл. 2. Ваши ключевые помехи.

В каждой главе вы получаете полезную информацию, программу, настраивающую вас на исполнение желаний. Любое задание – это ключ к исполнению этой программы. Тот, кто делает их, повышает вероятность исполнения своих желаний. Выполняя все задания, вы получаете полный пошаговый и многоярусный алгоритм реализации любой Мечты, исполнения любого желания, достижения любой цели, **которые соответствуют вашей миссии, вашим реальным ценностям и вашим компетенциям**

И теперь самое главное. Эта книга – не для «полистать и подумать», а для «. Каким бы странным, тяжёлым или глупым вам ни казалось задание. Выделите на это полчаса

в день. Сделайте хотя бы одно действие, напишите хотя бы одну фразу, одно предложение, а там, глядишь, пойдёт. Это и есть гарантия реализации вашей самой безбашенной мечты и исполнения ваших желаний. **читать и делать»**

2) Если у вас ещё нет, то заведите себе ежедневник, дневник, или просто красивую тетрадь, где вы будете письменно выполнять домашние задания. Только письменно. Это активизирует тактильные и телесные каналы связи мозга (нейронные связи) с подсознанием, и помогает быстрее и глубже «инсталлировать» в подсознание алгоритм исполнения желаний.

3) Помимо обязательного выполнения задания, завершающего каждую главу, вы ежедневно перед сном пишете в своём дневнике событиям, приобретениям, состояниям, своему телу, конкретным людям, Высшим силам и так далее. Ровно десять. Каждый день. Перед сном. Как «Отче наш». Как чистку зубов. Если ничего не приходит в голову, то благодарите воздух, которым дышите, кровать, на которой спите, солнце, которое начинает новый день, небо, на которое приятно смотреть... Ну вы поняли. Это должно стать вашей привычкой. И однажды настанет время, когда вам не надо будет писать, а достаточно загибать перед сном попеременно каждый свой палец на обеих руках и благодарить. А ещё позже практика благодарности встроится в ваше подсознание. Внешне это будет выглядеть и ощущаться как состояние удовольствия и удовлетворённости жизнью. Это будет про-

явлено внешним видом, словами, настроением. **десять благодарностей**

4) Приобретите или подготовьте для следующих заданий лист ватмана, фломастеры, карандаши, краски, глянцевые журналы с картинками или фотографиями на все актуальные для вас темы.

Итак, переходим к основным главам книги!

№	Что вам до сих пор мешало добиваться целей и реализовать мечты	Интенсивность субъективного переживания по 10-балльной шкале	Что вы сделаете прямо сейчас и в ближайшие дни, чтобы избавиться от этой помехи
1	Узость мышления (полагаюсь только на логику или только на эзотерику)		
2	Просмотр «мультиков»		
3	Внутренняя пустота		
4	Когнитивные искажения		
5	Избыточный потенциал		
6	Психические расстройства		
7	Отсутствие необходимых компетенций		
8	Переизбыток информации		
9	Инстинктивные программы		
8	Другое		

## 2. Мечта вдохновляет, цель – заставляет!

*Каждый год во время боя курантов загадывать  
одни и те же желания – это то же самое, что  
наступать на одни и те же грабли.<sup>3</sup>*

Вспомните, что из того, о чём вы когда-то мечтали – сбылось. Большое и маленькое, значительное и обыкновенное. Что это? Нечто материальное или финансовое? Или связано со здоровьем и красотой? А может быть, вам удалось реализовать творческие желания? Или вы сменили вредную привычку на полезную?

Подведите итоги значимого для вас периода жизни. Например, с начала текущего года и по сей день. А какие из ваших желаний реализовались, начиная с раннего детства? Составьте два списка достигнутых целей и осуществлённых желаний. Табл. 3. Опишите самые яркие, запоминающиеся достижения, а также факты, где вы не помните, как именно нечто желанное появилось в вашей жизни. В первом списке – то, над чем вы осознанно и ощутимо работали. Во втором – то, что как будто свалилось на вас с неба, что досталось вам легко, без видимых и осознанных усилий. Проанализируйте

---

<sup>3</sup> © <https://anekdoty.ru/pro-zhelaniya/page/12/>

те таким образом всю свою жизнь – с момента первого осознанного детского желания.

Табл. 3. Ваши реализованные мечты и желания.

Заполнив эту таблицу, вы осознаете, какой из путей достижения целей у вас уже хорошо протоптан, а какой – требует освоения.

Многие не понимают, чем мечты отличаются от желаний/хотелок и целей/задач. От этого возникает путаница и каша в голове. И создаётся ощущение, что цели не достигаются, а мечты не исполняются. Устраняем это прямо сейчас. Рис. 11.

Рис. 11. Мечта зовёт, а цель – толкает.

Основное отличие – в функциональности. Рис. 12. **Мечты, желания и хотелки – вдохновляют, а цели, задачи и планы – заставляют.**

Рис. 12. Чем мечты и желания отличаются от целей и задач.

Другими словами, **функция мечты и желания – на действия. А функция целей и задач – человека действовать. вдохновлять заставлять**

Различие этих функций обусловлено тем, что за них отвечают разные полушария нашего мозга. В правом полушарии зарождаются мечты, желания и хотелки. В левом – цели, задачи и планы.

Правое полушарие отвечает за воображение, творчество, интуицию, работу эмоциональной сферы, контакт с подсо-

знанием. Левое – за логику, рационализацию, речь. Следовательно, мы можем описать диагностические критерии каждого из этих понятий. Рис. 13.

Рис. 13. Зоны функционала и ответственности левого и правого полушарий мозга.

Результаты планирования и  
последовательного труда  
над целями

Дано Судьбой, далось вам  
легко и без усилий







Логика

Анализ

Языки

Речь и письмо

Восприятие через  
вкус, зрение и слух

Конкретное

Рациональность

Числа

*Мир ограничен пространством и временем*

Левое полушарие

Интуиция

Креатив

Рисование

Воображение

Восприятие через  
шестое чувство

Абстрактное

Иррациональность

Образы

*Без ограничений пространства и времени*

Правое полушарие

# Мечта

Мечта – это правополушарный продукт. Мечта зарождается в нашей миссии, ценностях, принципах, событийных потоках и интересах. **Мечта должна быть большой, эмоционально заряженной и вдохновляющей.**

Примеры мечты разных людей:

- Мечтаю создать бизнес мирового масштаба в такой-то сфере.
- Мечтаю побывать в космосе.
- Мечтаю стать известной певицей.
- Мечтаю написать и издать бестселлер.
- Мечтаю жить в собственном доме на берегу океана.
- Мечтаю сыграть роль Маргариты в фильме «Мастер и Маргарита».
- Мечтаю побывать в Тибете, во Франции, на Килиманджаро.
- Мечтаю изменить мир.
- Мечтаю стать счастливой.
- Мечтаю стать президентом страны.

# Желание

– это тоже правополушарный продукт. Они Это проекции наших мечтаний уровнем ниже. **Желания формируются на стыке эмоций и ума.**

Примеры желаний разных людей:

- Желаю выйти замуж за состоятельного хорошего мужчину.
- Желаю, чтобы мой годовой доход утроился.
- Желаю наладить отношения с боссом.
- Желаю любить и быть любимой.
- Желаю иметь в гардеробе известные бренды.
- Желаю выиграть в профессиональном конкурсе.
- Желаю стать президентом страны

## «Хотелка»

, это проекции наших желаний ещё уровнем ниже, они всегда откликается в теле. **Хотелки формируются на уровне ощущений и эмоций**

Примеры хотелок разных людей:

- Хочу похудеть.
- Хочу красное вечернее платье от Версаче.
- Хочу вкусно кушать.
- Хочу выиграть конкурс для писателей с денежным призом.
- Хочу регулярно ходить на массаж.
- Хочу, наконец, выспаться.
- Хочу попасть на телешоу первого канала в качестве участника.
- Хочу попробовать омаров.
- Хочу iPhone 11.
- Хочу стать президентом страны.

Я намеренно написала желание стать президентом страны и на уровне мечты, и на уровне желания, и на уровне хотелки. Давайте рассмотрим разницу.

Мечта стать президентом страны отражает миссию и базовые ценности человека, такие как власть, могущество, политику. За образом мечты могут стоять картины колоссальных возможностей, которые даёт власть такого уровня.

Желание стать президентом страны детализирует образы этих возможностей. А ощущение «Я хочу стать президентом» откликается в теле. Это состояние «хочу» похоже на сильный голод, и остаётся только оторвать попу от дивана и начать действовать.

Для чистоты эксперимента давайте рассмотрим иллюзию желания стать президентом. . **Иллюзия рождается в отрыве от эмоций и чувств**

Мечты, желания и хотелки всегда имеют чёткий образ и вызывают приятные чувства и эмоции. Следовательно, если вы хотите реализовать свои мечты и цели, то нужно развивать своё воображение, интуицию, налаживать контакт с подсознанием, учиться ломать шаблоны и стереотипы, и конечно же, развивать и тренировать свой эмоциональный интеллект.

# Цель

Цель – это левополушарный продукт. , желания или хотелки по следующим критериям: **Цель – это рационализированное описание мечты**

- Параметры и характеристика цели;
- Критерии достижения цели (как мы узнаем, что цель достигнута);
- Сроки достижения;
- Инструменты для достижения цели;
- Внутренние и внешние ресурсы для достижения цели;
- Мотивация (связка с мечтой).

Примеры целей разных людей:

- У меня есть собственная фитнес & йога студия «Крэйзи» в центре города, открытие 1 июня 2021 г.
- Я участвую в космическом полёте (российско-китайский проект) в качестве подопытного кролика в 2022 г.
- Я участвую и выхожу в финал конкурса «Голос» в 2021 г., и знакомлюсь лично с Максимом Фадеевым.
- Моя книга «XXX» становится бестселлером в январе 2021 г.

# Задача

Найти инструмент – наточить инструмент – научиться работать этим инструментом. Найти ресурс – прокачать ресурс – освоить ресурс. **Задачи – это действия по достижению конкретных целей.**

Примеры задач разных людей:

– Написать бизнес-план фитнес/йога студии (инструмент) и найти деньги на ремонт (ресурс), установить оборудование (ресурс), запустить рекламу и промоушн и до конца марта 2021 г.

– Попасть в центр тренировки космонавтов-любителей, и пройти ассесмент на готовность к полетам в космос до конца 2022 г.

– Написать крутую книгу, договориться с издательством о публикации, издать бестселлер.

# План

**План – инструмент рационализации цели, перевод наших мечтаний и желаний на язык логики, основа для действий.**

Описывать здесь пример плана по занятию должности президента страны – неблагодарное дело. Существует мнение, что событие такого рода – судьба, что это невозможно намечтать или спланировать. Да, существует предопределённость осуществления некоторых целей и исполнения желаний. Эта предопределённость базируется на генетике, воспитании, сложившихся деловых и личных связях. Я также уверена, что на каждого человека возложена при рождении некая миссия. Я не знаю кем и каким образом это возложено, но жизнь нам ярко демонстрирует, как легко некоторые люди попадают в особенный жизненный поток и становятся реализованными, и от этого счастливыми творцами, бизнесменами, отцами, матерями, жёнами, мужьями, мастерами своего дела, рабочими, на которых держится производство. У каждого свой путь, свои жизненные задачи. И абсолютно каждый человек так или иначе имеет и реализует в разных сферах жизни свои (а часто и чужие) желания и цели.

Возвращаюсь к плану стать президентом. Это выглядит как настоящий бизнес-план на долгосрочный период, в котором есть видимая, хорошо и чётко описанная часть, и невидимая.

димая – по высвобождению, развитию и укреплению личной силы и завоеванию авторитета на таком социальном уровне, который доступен лишь нескольким сотням людей на планете с подобной мотивацией.

Ни один бизнес проект невозможно осуществить без хорошо подготовленного плана. Любое мероприятие требует планирования. План подобен лестнице. И если в лестнице не хватает ступеней, то дело, проект или мероприятие могут легко провалиться.

Планирование – основа для точных, выверенных действий. Все ваши мечты, желания, цели, задачи и простые хотелки можно рационализировать и превратить в простой и выполнимый план. А вот то, что никак не поддаётся планированию, должно насторожить вас. Возможно, этому не суждено осуществиться, или... Или вам поможет судьба, Высшие силы, какие-то непредвиденные обстоятельства, тот самый «авось», на который нельзя полагаться, но которому нужно дать право быть в вашей жизни.

Есть ещё один объект нашей внутренней территории, который многие часто принимают за мечты и желания. Это – наши иллюзии.

# Иллюзии

Иллюзии – это те же наши мечты и желания, но НЕ рационализированные, а значит недостижимые. И когда мы заменяем наши истинные мечты и желания иллюзиями, мы, образно говоря, смотрим «мультки» в своей голове. Исполнение всех наших желаний в таком случае происходит не в реальной жизни, а там – в этих «мультках». Такие любители «мультиков» постоянно жалуются на скучную, несправедливую, болезненную реальность, ограничивающие обстоятельства или врагов, жалуются на отсутствие каких-либо ресурсов.

Учитесь отличать иллюзии от мечты, желаний и целей, и вовремя спускаться на землю. Это сделать просто. Опишите свои иллюзии и отследите ощущения и эмоции во время этого процесса. , недостаточно честны сами с собой, или объект ваших иллюзий (если речь идёт об отношениях с каким-либо человеком) не честен с вами. **Если описывать иллюзию трудно, если это не резонирует, не откликается, не рационализируется, значит вы движетесь в ложном направлении**

# Внутренняя и внешняя территории

Мечты, желания и хотелки – объекты нашей . *внутренней территории*

Цели, задачи и планы – объекты, субъекты и действия на нашей . *внешней территории*

Во избежание внутреннего конфликта мы можем об одном и том же говорить как на языке правого полушария, так и левого.

«Нельзя добраться до цели, если у вас в руках неверная карта. И даже путь в тысячу ли начинается с первого шага», – пишет доктор Курпатов в своей книге «Красная таблетка». [1]

В этой книге мы чуть позже вернёмся к психогеографии, и вы научитесь составлять карту своей мечты и желаний. Это совсем не та карта, о которой говорит Курпатов. Это, скорее, путеводитель. Самое главное, что я в разных формулировках повторяю в каждой главе:

- Осознавать то, что вы хотите.
- Осознавать свой путь, направление движения, препятствия и ресурс поддержки.
- Сделать первый шаг, за ним – все следующие. Действовать!

И да, я забыла предупредить. В этой книге я описываю различные алгоритмы, способы, методы, пути реализа-

ции мечты и достижения целей. Обычно, все, кто пишут на эту тему, показывают лишь тот инструментарий, который выглядит социально одобряемым и морально приемлемым. Но по факту в грубой реальности, полной противоречий, искушений и препятствий, мы часто используем и опираемся на то, о чём не принято говорить, или что совершенно не осознаётся, или что вытесняется нашим подсознанием. Вы можете встретить в книге тезисы, которые, возможно, будут диссонировать с вашими моральными принципами и установками, с вашими убеждениями и верой. Со всем с уважением к чувствам читателей я вынуждена быть честной с ними и с самой собой.

Каждое достижение сплетено из множества невидимых и совершенно неосознаваемых наших действий, спонтанно принимаемых решений, случайных и неслучайных коммуникаций, озарений и страхов, которые словно плетут ковёр нашей жизни. И мы очень редко можем в полной мере отдать себе отчёт в том, ЧТО ИМЕННО стало ключевым фактором, благодаря которому мечта сбылась. Также здесь мы почти не будем говорить о судьбе. Точнее, будем, но только в том её аспекте, на который мы можем влиять. Или, как нам кажется, влияем.

Прежде, чем перейти к остальным заданиям, давайте рассмотрим два конкретных примера осуществления самых дерзких желаний, решения самых сложных задач. Первый пример – история российской девушки из обычной семьи,

которая стала женой короля Малайзии. Второй пример – из жизни украинского мужчины, который стал президентом страны, не будучи профессиональным политиком.

# История Оксаны Воеводиной

Оксана Воеводина вышла замуж за настоящего короля. Ей было 25, ему – 49. Оксана невероятно хороша собой. Она личность почти мистическая, точнее – мистифицированная СМИ. Пример того, как можно добиваться поставленных целей. По разным источникам она родилась в Ростове-на-Дону, или в Таганроге, но после школы поехала покорять Москву. По большому счёту это неважно. В России родилась. В данном случае этого достаточно. Её отец – врач, мать – музыкант. Также в интернете часто упоминается другое её имя. По некоторым источникам – Ксения Дягилева. Хотя по отцу она Горбатенко, а по матери – Воеводина. С учётом того, что девушка в 2018 году приняла ислам, у неё появилось ещё одно имя – Рихана. В истории царствований очень много примеров, когда женщины меняли свою религию, чтобы подняться по социальной лестнице. В данном случае Оксана даже не меняла, а выбрала и приняла религию, так как до принятия ислама она была не религиозна.

Интересно, что, будучи школьницей, в восьмом классе Оксана принимала участие в школьном конкурсе красоты и не выиграла. Чуть позже она играла на школьной сцене Катю Пушкарёву в одноимённом спектакле, где продемонстрировала преобразование из дурнушки в красавицу. По свидетельству тех, кто знает Оксану лично, она воспитана в бла-

гополучной семье любящих её родителей, которые не скупилась на любовь. По другим свидетельствам и признаниям самой Оксаны в некоторых интервью, отец её воспитывал строго, приучил к дисциплине. Хотя девушка красива от природы, она постоянно и много работает над собой, благодаря чему соответствует самым высоким социальным стандартам внешней красоты. Об её внутреннем и духовном мире мне судить трудно по тем светским интервью желтых масс медиа, что я видела, но с интеллектом у неё всё в порядке.

Итак, в Москве, кроме обучения в модельной школе, Оксана-Рихана получила две специальности в Плехановском университете – финансовый менеджмент на финансовом факультете, и менеджмент на факультете бизнеса. Обучалась она на английском языке. Из разных, и местами противоречивых источников, про девушку удалось узнать, что она строила в Москве карьеру модели, и вроде бы имела небольшой бизнес в фэшн-индустрии, специализируясь на женских купальниках. Однако более вероятной выглядит её карьера в эскорт-услугах. Многие источники утверждают, что она участвовала в скандально известном телепроекте «Каникулы в Мексике-2», откуда вылетела, не дойдя до финала. Оксана-Рихана дошла до финала в конкурсе красоты и стала «Мисс Москва – 2015». Также она активно вела инстаграм. В таинственной истории девушки скрыты истинные детали её знакомства с королём Малайзии. По официальной версии, которую Оксана рассказала своему отцу, король подо-

шёл к Оксане на ювелирной выставке, где она работала моделью. Хотя возможно, что девушку с королём познакомили через модельное агентство, по совместительству оказывающее эскорт-услуги. Рис. 14.

Рис. 14. Фотографии Оксаны Воеводиной с Мухаммадом V из открытых источников.

Так или иначе, но молодая женщина встретила с Туанку Мухаммадом V Султаном Келантана, и они выбрали быть вместе. В ноябре 2018 года король, а точнее – султан Малайзии, Мухаммад сыграл с Оксаной свадьбу в России. Но прежде, как я уже упомянула выше, девушке пришлось принять ислам и принять новое имя Рихана. И хотя в начале января 2019 года Мухаммад V добровольно сложил с себя полномочия правителя, он по-прежнему остаётся султаном своего штата. После лечения в германской репродуктивной клинике Мухаммад и Рихана-Оксана обзавелись наследником.

Несмотря на рождение сына, молодая женщина так и не стала официальной королевой Малайзии. Тем не менее, ей, обычной российской девушке, удалось выйти замуж за короля и реализовать одно из своих самых безбашенных и дерзких желаний. Эта сбывшаяся мечта помогает Рихане-Оксане достигать множество других её целей.

Уже опубликовав книгу, я узнала о том, что молодая женщина рассталась с королём и вернулась в Россию. Вот как об этом сообщают новости:

*«...О свадьбе короля Малайзии и российской модели стало известно в ноябре 2018 года. Ради своего супруга Оксана приняла ислам и сменила имя. Теперь Рихана. Мухаммад отрёкся от престола. В мае у пары родился наследник. Спустя месяц бывший король подал на развод с молодой женой...»*

Сейчас Оксана Воеводина работает директором по маркетингу и международным коммуникациям в компании «Формула решений».

Так происходит довольно часто. Мы реализуем нашу мечту, а потом с этим нужно как-то жить дальше. И далеко не каждому удаётся распорядиться своим достижением грамотно и насладиться им в полной мере. Люди выигрывают огромные суммы денег с желанием изменить свою жизнь. Не умея управлять деньгами и правильно инвестировать, они очень быстро эти деньги теряют. Девушки выходят замуж за обеспеченных статусных мужчин, но не соответствуют высокому статусу и не умеют приспособливаться к новому уровню жизни, превращаясь в сексуальную игрушку или биологическую мать для выращивания наследника. Или же, как в случае с Оксаной, становятся жертвами семейных интриг или обнаруживают, что их партнёр – нарцисс или психопат.

Выводы из истории Оксаны можно сделать такие:

1) Будьте осторожны – мечты сбываются.

2) Будьте стратегами – **сбывшиеся мечты требуют их**

**логичного развития в новом качестве**

3) Подготавливайте себя к реализации мечты и исполнения желаний через развитие необходимых компетенций. Они помогут вам адаптироваться к новым условиям жизни, которые создаёт любая сбывшаяся мечта.



# История Владимира Зеленского

В апреле 2019 года Владимир Зеленский набрал более 73% голосов на выборах президента в Украине. Это один из немногих случаев в истории государств, когда первым лицом становится не профессиональный политик. Владимир родился в Кривом Роге в семье математика-программиста и инженера. В школьные годы он занимался греко-римской борьбой, тяжёлой атлетикой, собирал марки, играл на пианино, занимался бальными танцами, играл в баскетбол и волейбол. Принимал участие в школьной самодеятельности, был гитаристом в школьном ансамбле. Учился хорошо, после школы отучился в Киевском национальном экономическом университете и получил диплом юриста. С 1998 по 2003 год Зеленский, будучи активным актёром и капитаном студии «95-й квартал», выступал в Высшей лиге КВН. Со временем команда «95-й квартал» переросла в студию «Квартал-95», владельцами которой стали Владимир Зеленский и три других его партнёра. С 2003 года Владимир работает как сценарист, с 2004 года начинает сниматься в кино и сериалах, и с 2008 года успешно реализует себя в качестве продюсера и режиссёра.

В 2015—2016 годах Владимир Зеленский снялся в знаменитом сериале «Слуга народа» и «Слуга народа-2», где сыграл роль вновь избранного президента страны. Рис. 15.

Рис.15. Кадр из сериала «Слуга народа» – инаугурация президента.

Владимир Зеленский – разносторонний и талантливый человек с хорошей репутацией как в Украине, так и в России. Интересно, что в детстве он мечтал стать пограничником, потом дипломатом и переводчиком, но несмотря на юридическое образование, по специальности совсем не работал. Стал популярным комиком и актёром, хотя своим главным профессиональным достижением считает продюсерскую бизнес-деятельность. После усугубления политического кризиса в стране и начала силового противостояния на Востоке Украины артист вместе с коллегами не только выступал с концертами перед военнослужащими ВСУ, но и пожертвовал на нужды армии 1 млн гривен.

Бесстрашие Зеленского на сцене с его шутками на некоторые темы сделали его мишенью для врагов. Актёра избивали, поджигали его внедорожник, и даже угрожали жизни его жены и двоих детей.

Согласно экзит-полу, Владимир одержал безоговорочную, почти троекратную, победу, и стал президентом Украины. Зеленский заявил, что его команда будет добиваться полной победы над коррупцией и вывода страны из кризиса. Он уверяет, что его цель – быть президентом не более одного срока – пять лет.

Кроме Владимира Зеленского многие другие артисты и комики занимали ведущие посты. Рис. 16. В Америке

это Рональд Рейган, который стал президентом в 69 лет. В 2016 году президентские выборы в этой стране выиграл бизнесмен, предприниматель, шоумен и телеведущий Дональд Трамп. Джимми Моралес, президент Гватемалы с 2016 года, в течение 15-ти лет был комиком. Ленин Морено, президент Эквадора с 2017 года, значительную часть жизни посвятил смехотерапии и занял пост президента страны, будучи инвалидом в инвалидной коляске после ранения в спину. Марьян Шарец – выпускник Люблянской академии театра, радио, фильма и телевидения, стал президентом Словении в 2018 году. Последний президент Чехословакии и первый президент Чехии Вацлав Гавел был писателем и драматургом, потомком основателя кинокомпании «Люцернафильм». Бывший президент Польши Лех Качиньский вместе со своим братом-близнецом Ярославом сыграли главные роли в популярном в Польше детском фильме-сказке «О тех, кто украл Луну». Филиппины – бывший президент Джозеф Эстрада (реальное имя – Хосе Марсеело Эхерсиито) был известным филиппинским актёром. Он является пятикратным лауреатом филиппинской премии «За лучшую мужскую роль», и даже пять раз выигрывал премию «Лучший фильм».

Рис. 16. Президенты с опытом работы в кино, на эстраде и в шоу.

Название этой главы – «Мечта вдохновляет, цель – заставляет!». В этом и есть основное отличие, и вместе с тем един-

ство мечты/желаний и целей/задач. Цель рождает множество конкретных задач, которые, в свою очередь, требуют чёткого плана по их решению. **Мечта всегда имеет яркий образ, эмоционально окрашена и вызывает вдохновение, которое в свою очередь рождает желания. Цель всегда рациональна и понятна, приземлена и структурирована.**

В следующей главе мы рассмотрим, как могут выглядеть правополушарные и левополушарные формулировки и действия для девушки, которая хочет встретить настоящего принца и стать женой короля.





# Делаем! Превращаем Мечту в План

1. Запишите одну свою мечту.
2. Опишите, какие ваши желания исполнит реализация этой мечты.
3. Опишите несколько простых хотелок, которые лежат в основе ваших желаний.
4. Сформулируйте мечту в виде рациональной цели.
5. Разбейте цель на конкретные решаемые задачи. Напишите список этих задач.
6. Составьте краткий план на год, включите в него задачи.
7. После того, как вы прочитаете следующую главу – подкорректируйте свои записи, если это необходимо.

### 3. Хочу стать женой короля

*Кто в брак вступает второпях,  
Не позаботившись о доме,  
Тот скоро будет весь во вшах,  
Как оборванец на соломе.  
Вниманье надо посвящать  
Душе, а не большому пальцу,  
А то мозоль не даст вам спать,  
Пусть вас превратит в страдальца.  
«Король Лир», Уильям Шекспир*

## Мечта

Как выглядит мечта молодой, двадцати с небольшим лет, женщины, которая приняла решение стать женой короля?

Она изучает светские хроники и представляет рядом с собой богатого, известного, властного, зрелого, статусного мужчину – руководителя государства. Президент, король, премьер-министр или султан. Её не интересует другой статус.

В её хорошенькой головке поселились яркие примеры для подражания. Например: блистательная Мелания Трамп, харизматичная француженка Брижит Макрон, женщина со стальными нервами Асма Асад (супруга сирийского дик-

татора), икона стиля Хулиана Авада (супруга главы Аргентины), великолепная Моза бинт Насер аль Миснед (вторая из трёх жен 3-го эмира Катара). Рис. 17.

Рис. 17. Асма Асад, Брижит Макрон, Мелания Трамп, Моза аль-Миснед.

Кстати, история последней достойна того, чтобы стать примером для девушек, которые мечтают стать женой шейха или султана. Моза аль-Миснед, мать семерых детей, считает своей главной целью превратить Катар в современную, передовую страну, она участвует в политической, деловой, общественной и культурной жизни своих стран и региона. Она не ограничивается традиционной ролью типичной восточной жены, является инициатором и воплотителем в реальность «Образовательного города» в Катаре – университетского городка в пригороде столицы на площади 2500 акров, имеет почётные докторские звания пяти известных университетов США и Англии. С 2010 года является дамой-командором Ордена Британской империи. Она нарушила одно из главных исламских правил стран Аравии, впервые появившись на публике с открытым лицом. Её заслуги – право женщин Катара на политический голос, на вождение автомобиля и выбор одежды.

Не правда ли, умную амбициозную девушку перечисленные примеры вполне способны вдохновить на мечту стать женой правителя страны. Однако, одного вдохновения недостаточно.



# Желания

Мечта стать первой леди страны вполне закономерно рождает такие многочисленные желания как:

- Стать богатой, статусной, властной женщиной.
- Жить во дворце.
- Иметь слуг.
- Выглядеть богато, элегантно, восхитительно, блистательно, идеально, ухоженно.
- Иметь дорогие драгоценности, коллекционные изделия и брендовые вещи.
- Влиять на дела мужа и государства.

# Хотелки

Хотелки нашей мечтательницы могут быть совершенно конкретными:

- Престижный личный автомобиль такой-то марки.
- Путешествия с проживанием в престижных отелях.
- Фитнес и косметический уход в элитных клубах.
- Корона.

А теперь начинается самое интересное и ценное. Мечты, желания и хотелки из правого полушария обрабатываются мозгом и превращаются в левом полушарии в цели, задачи и конкретные планы.

Здесь я описываю эту схему «превращения» в упрощённом варианте. В реальности это – комплексная многомерная, динамичная конструкция, которую выстраивает наш мозг, записывая и «пакуя» информацию в алгоритмы и программы действий. Я опишу гипотетические варианты целей, задач и планов молодой женщины с вышеописанными желаниями и мечтой. Предположим, что дело происходит в 2014 году, и девушка строит долгосрочные планы минимум на пять ближайших лет.

# Цели

Ниже – примеры целей, как они могли быть сформулированы девушкой, ставшей в итоге женой короля. Цели формулируются как свершившиеся, в настоящем времени. Кстати, в реальной истории Оксана Воеводина публично мечтала стать телеведущей. Но мы сейчас не про Оксану (я не была в её голове), а про девушку, которая подобно Оксане мечтала стать женой короля.

*1. До конца декабря 2018 года я – официальная жена первого лица одного из государств.*

*2. 2017 год – я получила контракт на работу моделью в одной из европейских стран для рекламы брендовых изделий.*

*3. 2016 год – получила диплом менеджера в РЭУ им. Г. В. ПЛЕХАНОВА.*

*4. 2015 год – выиграла в конкурсе «Мисс Москва».*

*5. Мой ежемесячный доход составляет 100 000 руб. в месяц – до 31.12.2014 г.*

Главная цель – попасть в десятку. В самое яблочко. Для этого нужно «пристреляться» и решить много подготовительных задач.

Во-первых, элементарная статистика говорит об ограниченном количестве первых лиц государства. В июне 2020 года в мире насчитывается 193 государства – членов ООН

и три государства-наблюдателя. Много ли среди руководителей государств одиноких, разведённых, вдовцов, холостяков? Единицы. Готовы ли эти единицы взять в жёны девушку из российского города? Ответы очевидны. С точки зрения логики ответ лежит на поверхности – шансов нет. Но наша героиня смотрит не на препятствия, а на пути преодоления препятствий. Назовём это её «проектом».

**Во-вторых, путей к сердцу действующего правителя государства тоже не очень много. И самое главное, чего нужно добиться в этом проекте – выйти на тот социальный уровень, на котором живёт, устанавливает коммуникации и принимает решения глава государства.**

Совершенно недостаточно просто стать фавориткой и попасть в постель короля. Этого могут добиться обычные красивые, сексуальные девушки, искусные в обольщении и сексе. Та, которая сильна духом, разбирается в политике, в совершенстве владеет английским языком, а лучше несколькими языками – английским и языком родной страны короля. Она должна быть уверена в себе и не тушуетя в общении с сильными мира сего. Отсюда вытекает множество задач, которые стоят перед такой девушкой в 2014 году, когда ей ещё только 20 лет. Я перечислю лишь некоторые из них. **Женой короля может стать только равная королю молодая женщина.**

# Задачи

1. Понимать, изъясняться и писать на английском языке в совершенстве.
2. Подготовиться к конкурсу «Мисс Москва» по таким-то параметрам фигуры:...
3. Войти в звёздную тусовку с возможностью участия во всех селебрити-мероприятиях.
4. Стать членом Ротари клуба или другого делового или элитного клуба, участники которого – VIP персоны.

# 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.