

УПРАВЛЕНИЕ СТИХИЕЙ

Александр
Пьянов

12+

Александр Пьянов
Управление Стихией

«ЛитРес: Самиздат»

2015

Пьянов А.

Управление Стихией / А. Пьянов — «ЛитРес: Самиздат», 2015

ISBN 978-5-532-99930-5

Знаете ли Вы, что в мире существует еще и пятая стихия - Счастье? Наверное, почти каждый человек мечтает о счастье и абсолютно точно, каждый хочет видеть счастливыми своих детей. Эта книга была написана для моей 15-ти летней дочери, а значит с душой... Именно этот факт и делает ее простой и необычной одновременно, и, как ни странно, очень полезной для любого возраста. Так, о чем эта книга? О счастье, успехе и в целом о легком восприятии жизни, и она однозначно изменит вашу жизнь.

ISBN 978-5-532-99930-5

© Пьянов А., 2015
© ЛитРес: Самиздат, 2015

Содержание

Введение	5
Глава 1. Ветер	6
1.1. Блокируем подсознание	8
1.2. Анализируем проблемы	11
1.2.1. Классификатор проблем	11
1.3. Кто виноват?	14
1.4. У природы нет плохой погоды	16
1.4.1. Утренний подъём для ленивых или как обмануть настроение	17
1.5. Вижу цель, не вижу препятствий	19
Выводы из главы	22
Глава 2. Земля	23
2.1. Учимся управлять временем	24
2.2. Взбудрим дух через тело	27
2.2.1. Вода, как источник здоровья	27
2.2.2. Белки, строители организма	28
2.2.3. Углеводы, источник энергии организма	29
2.2.4. Жиры, защитный экран организма	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Александр Пьянов

Управление Стихией

Введение

“Истинное назначение человека – жить, а не существовать”.

Джек Лондон

Она незаметно вошла в комнату и спросила: «Какую мне прочитать?». Я обернулся и увидел стоящую посреди комнаты дочь с парой книг на тему как сотворить чудо в своей бес-толковой башке, добиться успеха, стать счастливым и при этом заработать миллиарды.

– Без разницы, ответил я.

– Как без разницы? Какая из них работает?

– Все!

– Но...

– Всё просто, все кто их читает не делают ничего из написанного.

– Почему?

– Ну как почему? Ленивые. Я напишу для тебя свою, если ты пообещаешь сделать хотя бы половину из того, что там будет.

Так и появилась идея этой книги. И пусть я всего лишь один из тысяч авторов, которые высказали свое мнение. Я тот, кого она прочитает, и я свято верю, что налаженный механизм отмазок, который так нами любим, еще не успел окрепнуть в ее голове. И она не последует за большинством, которые прочитали и забыли через неделю. Будет ли эта книга полезна вам? Зависит от Вас!

Я изначально решил, что эта книга будет абсолютна «без воды». Все коротко и ясно. И это «коротко и ясно» однозначно изменит вас! Все что нужно, применить хотя бы половину!

Если вы хотите просто почитать, идите в библиотеку, а это чтиво точно не для вас, и мне с вами не по пути, извините.

Но, если вы все же готовы хоть чуть-чуть приподнять попу с дивана тогда, давайте начинать...

В нашей вселенной существует пять основных стихий: ветер, земля, вода, огонь и счастье. Да, именно стихия «счастье»! Её трудно измерить с помощью точных наук, зато легко ощутить – затаить дыхание, закрыть глаза и просто почувствовать.

Покорив каждую из этих стихий, человек решает свои извечные проблемы, становится успешным, здоровым, уважаемым и, главное, счастливым человеком. Говоря о покорении, я не имею в виду магию, которая позволяет превратить воду в вино, а землю в золото. Я говорю о подчинении стихии своим потребностям.

Во времена второй мировой войны в КГБ, разведчиков, отправляющихся на задание, программировали на успех и достижение цели любой ценой. Методика проста, сейчас она уже доступна общественности, и, как оказалось, совершенно несложная.

Американский доктор Сэм Нок, разработал методику, благодаря которой, пациенты, перенесшие инсульт, восстанавливаются в два раза быстрее, даже при условии полного паралича. И это тоже уже не секрет.

Ну давайте разбираться какая нам от этого всего польза!

Глава 1. Ветер

"Человек, который почувствовал ветер перемен, должен строить не щит от ветра, а ветряную мельницу".

Стивен Кинг

Пытаясь начать новую жизнь, мы зачастую натываемся на одни и те же грабли – наше прошлое и настоящее. Постоянно проводя параллели, сравнивая и балансируя на грани «не повезло тогда, не повезёт и сейчас», сами себе не даём возможности, что-то изменить к лучшему. И так постоянно. Жизнь проходит, а свет в конце тоннеля так и не загорается.

Я выделяю стихию ветра, как одну из самых главных, буду называть ее в своей книге – «ветер перемен». Для того чтобы двигаться вперёд, необходимо ураганом снести весь груз прошлого, который, как огромная чугунная гиря, привязанная к ноге, мешает идти дальше. Впустить ветер в свою жизнь, дать ему возможность поднять торнадо и унести за собой все старые привычки, болезни, неудачи, безденежье.

Не покорив стихию ветра, дальше не получится ничего. Попытки будут тщетными и бессмысленными. Я готов, как добрый, иногда строгий и прямолинейный, друг, вести за руку каждого нуждающегося в этом, но делать всё придётся вам самим. Я могу только научить и поддержать, но не сделать это вместо вас.

Определите для себя, насколько для вас важно, что-то изменить, насколько вы действительно этого хотите. Какова мотивация, что движет вашим желанием? Варианты: «Чего-то хочется большего, точно не знаю», «Попробую поменять что-нибудь, может выйдет что» – сразу нет. Я очень надеюсь, что вы не просто прочтаете эту книгу, а будете работать с ней. Но предупреждаю – будет очень не просто. Даже не надейтесь, что всё пройдёт гладко, как по взмаху волшебной палочки. Легко было вам до этого, и к чему это привело? Окружающие радуются первому летнему дождю, а вы сидите с головной болью и пьёте таблетки, купленные на последние деньги? Вам нужно такое «легко»? Думаю, вряд ли.

Тогда ставим цель и вместе идём к её достижению. Только не стоит сразу строить «наполеоновские планы», давайте начнём с небольших побед, а уже на прочно выстроенном фундаменте, установим лестницу к звёздам.

Сразу открою небольшой секрет: ветер, как одна из составляющих воздуха, проявляет себя в нашей сущности интуицией. Даёт возможность предвидеть события, заранее почувствовать приближение изменений и предостерегает от возможных ошибок. Поэтому, в ветреную погоду, лучше всего открывать новую страницу своей жизни, оставлять прошлое позади и начинать жить. Для этого стоит взять мягкий коврик, выйти на улицу, найти уединённое тихое место, удобно устроиться и просто позволить ветру делать свою работу. Закройте глаза, отключите мысли, постарайтесь услышать его шепот, доверьтесь ему. Попробуйте немного помедитировать. Проведите за этой процедурой не менее чем сорок минут. И даже не мечтайте взять с собой пару сигарет или бутылочку пива – это не пикник – это портал в новую жизнь. Да, телефон вообще не берите с собой, чтобы не было соблазна кому-нибудь позвонить и рассказать: «как я классно провожу время».

И ещё, вообще никому не рассказывайте о том, что собираетесь что-то менять в своей жизни. Никто не порадует вас искренне, никто не поверит в успех, а завистники нам не нужны.

А раз уж решили начинать новую жизнь, то давайте запечатаем свой лик на цифровой носитель. Мы будем делать так в течение полугода. Потом посмотрите на первое и последнее фото. Уверен, что разница будет разительная.

Каждый из нас несёт тяжелую ношу проблем из прошлой жизни, которую в будущее мы не берём, а освободиться от неё не получается. Поэтому мы «отключим» в сознании про-

грамму, которая тормозит наши возможности, и научимся управлять своими мыслями. Ибо, как говорят мудрые люди: «думать нужно меньше, а соображать больше».

1.1. Блокируем подсознание

Мне часто приходится сталкиваться с людьми, у которых в жизни плохо всё. Чтобы не происходило – это вызывает лишь негативные эмоции. Снег – плохо, дождь – плохо, солнце – плохо, нет солнца – тоже плохо. Давайте назовём их условно – нытиками. Слушая их, начинаешь невольно осознавать, что вселенная была создана для одной цели – сделать всех несчастными. Это отличный материал для психологов и психоаналитиков, чьё время исчисляется сотнями долларов, и они с радостью будут слушать подобное нытьё часами.

Им не интересно, что-то поменять, они не хотят ничего улучшать. Даже если завтра на них «обрушится» наследство в два миллиарда рублей, нытьё не прекратится. Ведь: «почему только два, могло быть и больше».

Первое время я вежливо, как положено воспитанному человеку, выслушивал их проблемы, при этом даже пытался аргументировать, что «мол, не всё так плохо», чем вызывал ещё больший поток негатива. А потом понял – это стиль выживания, одна из разновидностей блокировки сознания, только абсолютно неправильная, потому что никогда не принесёт счастья своему хозяину.

Я исключаю общение с такими людьми из своей жизни. Возможно, это суеверие, но мне кажется, что они притягивают неудачи. Свожу к минимуму общение, отказываюсь (под любым предлогом) от встреч, отдаляюсь. Возможно, они на меня обижаются, но одной обидой больше, одной меньше, для них не принципиально, а у меня меньше негатива. Неловко ли мне от этого? Нет! Я об этом не думаю, я отключаю мысли об этом, как и, обо всём, что мне мешает жить и двигаться вперёд.

Нельзя заикливаться на проблемах, они сожрут изнутри. Скажите, от того, что я сейчас или мы с вами вместе, сядем и будем сетовать на то, как всё плохо – что-то изменится? Что-то станет лучше? Куда-то денутся все проблемы? Нет! А ведь мы можем жалеть себя годами, и тогда проблем будет становиться всё больше, а путей решения всё меньше. Мы начнём вызывать жалость у окружающих, они будут нас сторониться, потому что вечное нытьё надоедает, а его автор жалкий неудачник.

Жестоко, но, правда. Я привык говорить людям правду, поэтому и называю вещи своими именами. И так правило первое: не думать. Займите мысли чем-то позитивным, переключайте внимание каждый раз, когда демон прошлого пытается свести с ума. Легко сказать – тяжело сделать? Возможно, но ведь никто и не говорил, что будет легко.

Большинство наших проблем тянутся ещё из детства. Какие-то детские обиды, страхи, переживания, вовремя не рассеянные родителями, зачастую становятся взрослыми проблемами и формируют ряд комплексов, с которыми мы не в силах справиться. Как оказалось, отголоски детства могут даже покалечить всю жизнь. Расскажу реальную историю, которую мне поведал мой хороший друг с обширной медицинской практикой в Нью-Йорке. Почему-то запал мне в душу этот рассказ об одной молодой и красивой девушке из Техаса. Чтобы никого не компрометировать назовем девушку Одри.

Одри выросла в семье военного лётчика. Отец строгих правил, любил идеальный порядок, практически стерильную чистоту, чего и требовал от всех домочадцев. За любое отступление от армейского порядка, мог выпороть солдатским ремнём и её и сестру. Мать – тихая покладистая женщина, мужу никогда не перечила, дочерей защищала, как могла.

Девочки с самого детства мечтали, что сразу, после окончания школы, уедут учиться в колледж и смогут жить в своё удовольствие, без постоянных генеральных уборок в доме и вечного натирания посуды. Потому что чувствовать себя уютно в родительском доме они всё равно могли только в отсутствие отца.

Проблемы начались, когда Одре исполнилось тринадцать, и она решила пригласить друзей домой, чтобы устроить вечеринку. Отец был в командировке, мама, конечно, не возражала. Должен сказать, что даже спустя двадцать лет, рассказывая о празднике, девушка жутко нервничала. Оказалось, что долгожданное событие было испорчено внезапным появлением отца, который на глазах у одноклассников, выпорол Одри за антисанитарию во дворе. Представить такое сложно. И почему различные американские социальные службы не постучали в дверь к этому дигидрату мне лично не понятно. Но факт остается фактом, а унижение было колоссальным. С тех пор, девушка ни разу не появилась не на одной вечеринке. Даже простое упоминание о любом празднике вызывало ужас и наполняло глаза слезами. Казалось бы, прошло много времени, отец уже не такой строгий, Одри уже взрослая женщина, но детский страх настолько велик, что сводит с ума.

Проблема стала пугающе глобальной, когда пришло время выходить замуж, и жених стал настаивать на торжестве. Разговоры и уговоры не действовали, свадьба могла оказаться на грани срыва. Действительно становится не по себе, когда красивая, успешная, уверенная в себе женщина, вдруг мгновенно превращается в забитого зверька, который просто не может взять в себя в руки и внятно произнести два слова.

Единственным возможным выходом из ситуации было отключить сознание и подчинить мысли своей воле. Как и поступил доктор. Очень мягко, по-отечески, спросил, насколько сильно Одри любит своего жениха и хочет создать свою семью. А потом, практически целый час, просто вёл беседу ни о чём: о работе, об учёбе, о собаке Чаки. Спрашивал о планах на будущее, о карьере жениха. И я вновь увидел ту, уверенную в себе женщину, которая пришла пару часов назад. После беседы доктор спросил: «за время разговора, сколько раз вы вспомнили об отце?». Одри растеряно ответила: «ни разу». Так постепенно терапевт подвёл девушку к понимаю простого принципа: не думаю – не беспокоит.

Да, действительно, сначала для того чтобы не думать о плохом, нужно думать о хорошем. А со временем, когда сознание освоит этот урок, оно сможет просто не думать. Конечно, при условии постоянной занятости. Не думать, постоянно лёжа на диване – это сложно, понимаю. Диван вообще страшная вещь. Наверное, на нём китайские коммунисты создают себе проблемы, чтобы потом их решать. Займитесь делом, проблемы сознания, зачастую, возникают от обычного безделья. От него же возникают болячки, скверный характер и, как ни странно, морщины.

Возьмите себе за правило: как только начинают одолевать дурные мысли, выходите на пробежку и бегите до тех пор, пока не останется сил, вообще ни на какие мысли. В любую погоду, в любое время суток, по любой дороге – просто бегите. Кровь начнёт циркулировать чаще, мышцы потреблять белок, слёзы выйдут через пот, а дурь через усталость. Через неделю – две результат на лицо: голова свежая, мысли контролируемые, фигура подтянутая, килограмм десять бесследно исчезло, а в копилке приобретений появилась полезная привычка – бег. Давайте её оставим, хотя бы на 20-минутной ежедневной основе. Это первый шаг к здоровью и лекарство от плохих мыслей.

Когда мысли не настолько ужасны, а просто неприятны, то можно воспользоваться методом самогипноза. Погрузиться в состояние лёгкого транса и поговорить со своим подсознанием, договориться о взаимопонимании. Этот метод не менее действенный, если хотя бы одна половина вашего мозга находится на вашей стороне и тоже жаждет перемен. Тем более, что подобрать слова, чтобы убедить себя – это гораздо проще, чем договариваться с посторонним человеком.

Для этого многие отправляются в Тибет, живут в монастырях, питаются жуками, учатся у мудрых мастеров, но это одна половина страждущих. Другая – выбирает более бюджетный вариант переговоров с подсознанием – удобное мягкое кресло. Сядьте в него максимально удобно, предварительно задернув шторы и надев наушники с лёгкой классической музыкой.

Когда почувствуете приятную слабость в теле – вы готовы к переговорам. Ваш диалог с подсознанием должен проходить рационально, с доводами и логическими аргументами. Убедите его в своей правоте, приведите примеры того, как ваше совместное прошлое не раз было причиной неудач. Не заканчивайте беседу до полной капитуляции оппонента.

Эта методика была изобретена в 1920 году доктором Эдмондом Джекобсоном и, на протяжении практически столетия, находит эффективное применение в лечении различных психологических расстройств. Действуя по принципу: никто меня не любит так, как я.

Так что выбор за вами: спорт или переговоры. В любом случае от спорта нам всё равно никуда не уйти, так что можем «убить двух зайцев» сразу.

1.2. Анализируем проблемы

Зачастую, когда начинаешь спрашивать у людей об их проблемах, то информация льётся, как из рога изобилия, при этом о достижениях они могут рассказать двумя предложениями и то, буквально выдавливая из себя слова. Почему так происходит? Всё от того, что мы не умеем отделять проблемы от трудностей, которые решаются быстро и возникают на протяжении всей жизни, потому что на то она и жизнь, чтобы в ней, что-то происходило.

Некоторые, особо одарённые, вообще умудряются видеть проблемы во всём, накручивать себя, принимать всё близко к сердцу, а потом относить в аптеку все кровно заработанные средства существования. Давайте, для начала, классифицируем проблемы и поэтапно попробуем с ними разобраться.

1.2.1. Классификатор проблем

- Глобальные. Наводнения, войны, торнадо, смерчи, нападение марсиан.
- Финансовые. Денег нет. Денег нет совсем. Денег нет вообще никогда.
- Политические. Красные проиграли на выборах. Красные выиграли на выборах. Все дураки, как теперь жить будем?
- Социальные. Меня никто не любит, не понимает, в гости не приглашает. Всё – жизнь кончена.
- Психологические. Дома скандалы. Жена пилит, тёща пилит, начальница пилит.
- Духовные. Бог меня не слышит. Вселенной не до меня. Марсиане не звонят.
- Проблемы со здоровьем. Болит всё, везде, постоянно.

Знакомые ситуации? Думаю, да. В зависимости от половозрастных признаков, чаша весов склоняется в сторону одних проблем больше, других меньше. Но при этом итог всегда один: нет жизни, ни себе, ни окружающим. А когда ситуация начинает выходить из-под контроля, то к одним проблемам, как к снежному кому, цепляются другие и в итоге – коллапс.

Не верите? Банальная ситуация: наш президент не прав, он не знает, как управлять страной, поэтому пойду к Васе с пятого этажа, он точно знает как. Вася знает, но без бутылки говорить не хочет и один не пьёт. Одной бутылкой дело не обошлось, потому что страна – дело двух бутылок. Пришёл домой «на автопилоте», жена не поняла политической подоплёки событий и выгнала из дому. Совсем, с вещами. Идти некуда, Вася не открывает, наверное, думает, как страной управлять. Поехал к маме, по дороге вытащили документы, телефон, деньги и высадили из автобуса. В борьбе за справедливость набил морду водителю (потому что он был реально не прав), но вызванный наряд полиции этого не оценил и не поддержал стремления к утопии. В результате получил статью за хулиганство, правда, мелкое. А если бы наш президент вел бы другую политику, то я бы сейчас не попал во всё это...

И вот так или немного по-другому сценарию, но мы сами создаём себе массу проблем, которые потом всё равно необходимо решать, только уже большим ресурсом. При этом, подойдя к делу с умом, можно было избежать большинства ошибок, сэкономить время и нервы.

Как говорится: «сам придумал, сам расстроился». Ведь действительно, большинство проблем мы придумываем сами, в то время как можно было просто переформулировать их в задачу, а у любой задачи есть решение. Только решать задачу нужно правильно – по СМАРТу (SMART* в переводе с английского умный, смысленный, хитроумный, ловкий). Т. е. сделать её:

- конкретной,
- измеримой,
- достижимой,
- значимой,

- ограниченной по времени.
- * SMART, немного теории: на самом деле – это мнемоническая аббревиатура от английских слов. В менеджменте её используют для достижения поставленных целей. Даю расшифровку:

Буква – Значение – Пояснение

S – Specific (Конкретный) Объясняется, что именно необходимо достигнуть

M – Measurable (Измеримый). Объясняется, в чем будет измеряться результат.

A – Attainable, Achievable (Достижимый). Объясняется, за счёт чего планируется достигнуть цели. И возможно ли её достигнуть вообще?

R – Relevant (Актуальный). Определение истинности цели. Действительно ли выполнение данной задачи позволит достичь желаемой цели? Необходимо удостовериться, что выполнение данной задачи действительно необходимо.

T – Time-bound (Ограниченный во времени). Определение временного промежутка, по наступлению/окончанию которого должна быть достигнута цель (выполнена задача).

Давайте приведу самый элементарный пример. Проблема любой девушки – «я очень толстая», даже если при этом, её сдувает любой сквозняк, она верит, что еще килограмм пять надо точно прогнать. Переформулировав эту проблему в задачу, получаем «я должна стать стройной». Чувствуете разницу? Проблемы уже нет, а есть задача. Теперь решаем задачу по SMARTу:

- 2 часа тренировок + 1 час плавания.
- Минус 5 килограмм.
- Ежедневно после работы.
- Чтобы влезть в любимое платье.
- На протяжении месяца.

Теперь, вместо постоянного сетования на проблему, мы поместили её в круг своего влияния и превратили в задачу. Составили план решения, взяли себя в руки и решили. Проще некуда. Но это при условии, что мотивация настолько велика, что действовать начинаем здесь и сейчас.

Есть ещё один способ решения проблем, я им пользуюсь гораздо чаще первого. При возникновении проблемы, поиск её решения я доверяю подсознанию (при этом ни на секунду не сомневаясь, что оно умнее меня). Как? Тут два варианта. Первый: чётко формулирую проблему, правильное сказать задачу, во всех мелочах и переключаюсь на любое, не требующее концентрации, мероприятие, которое вообще не связано с моей проблемой. И пока моё сознание занимается чем-то отвлечённым, подсознание ищет решение. Какое? Самое мудрое ибо другого подсознание найти не может! Второй: поступаю по принципу – утро вечера мудренее. Перед сном в своё сознание, как в компьютер, загружаю все «файлы» проблемы и ложусь спать. Во время фазы быстрого сна, моё подсознание ищет решение и на утро выдаёт ответ. Причём он, зачастую, оказывается настолько очевиден, что становится даже смешно, как можно было не догадаться до этого раньше.

Существует ещё один метод. Его Стивен Кови назвал мозговым штурмом, а в своей книге «Семь навыков эффективных людей», предложил использовать в самых затруднительных ситуациях. Признаюсь честно, я частенько использую, в качестве помощника, ручку и лист бумаги, но таким методом пользоваться не привык. Хотя многим он подходит. Его суть заключается в написании на листке бумаги вопроса, а потом ответов, каждого с новой строки. Писать необходимо быстро, долго, абсолютно всё, что приходит в голову. Стивен утверждает, что в этот момент подсознание выбрасывает на поверхность ценные мысли, разобравшись потом в которых, можно найти нужное решение.

Если же все эти методы так и не помогли, то можно воспользоваться самыми распространёнными. Например, в интернете. Всемирная паутина является таким кладёзем знаний, что может ответить, практически на любой вопрос. Наверняка, схожую проблему уже решали до вас и обязательно поделились мыслями в сети. Стоит только правильно ввести запрос и ответ не заставит себя долго ждать, а возможно и несколько вариантов сразу.

Иногда, полезными могут стать и окружающие нас люди: родственники, друзья, коллеги, соседи. Возможно, их жизненный опыт богаче вашего, и они с удовольствием поделятся информацией. Если же ваша проблема настолько уникальна, что не имеет мировых аналогов, то решайте её эмпирическим путём, методом проб и ошибок. Долго? Зато уж точно эффективно и продуктивно. Можно будет потом блеснуть знаниями и опытом. В любом случае, проблемы чаще живут в нашей голове, а их решение только повышает уровень саморазвития.

1.3. Кто виноват?

В своих бедах и неудачах мы всегда готовы винить всех вокруг, кроме себя. Да, это проще и удобнее. У нас виновны все: родители, социум, правительство, начальство, жизнь, судьба, инопланетяне или американцы. Все, кроме нас. Разбираться с трудностями – это тяжело, решать проблемы – сложно, а свалить всё на окружающий мир – легко.

Ведь что получается, рождённый быть абсолютно счастливым, человек постоянно живёт в состоянии зебры: то светло и радужно, то темно, как в берлоге. Так и выходит, что виноваты все, они тебе не помогают! Гениально! А должны они помогать? Может у них свои интересы, цели и задачи?

Давайте разбираться подробнее. У меня в гостях, не так давно, был один университетский товарищ, сидели, болтали о жизни, о семье, о работе. Всё у него ровно и гладко, кроме работы. Начальство постоянно придирается, ставит невыполнимые задачи, критикует по любому поводу. Просто нет сил терпеть. Я долго слушал его, а потом начал задавать конкретные вопросы:

- Как давно ты работаешь в этой компании?
- Уже практически пять лет.
- И что, всегда было такое отношение руководства?
- Нет, последний год.
- А что изменилось в твоей жизни за этот год?
- Женился, появился ребёнок, взял машину в кредит.
- А в чём конкретно заключаются претензии?
- Опаздываю, допускаю ошибки в документах, не успеваю сдать работу вовремя.
- А это действительно так?
- Ну, бывает. Так у меня же ребёнок маленький, подработка, я устаю, как проклятый.
- Это понятно, но разве начальство предъявляет необоснованные претензии?
- Ну, так у меня же есть причины.

Мы долго продолжали разговор, я сознательно не пытался навязать ему своё мнение, хотя причины его проблем абсолютно ясны. Мне хотелось направить его мысли в нужное русло. Он сопротивлялся. И это только доказывало очевидное: Дима, назову его здесь так, отлично понимал, что проблема не в руководстве, а в нём самом, только признавать этого упорно не хотел. Ведь действительно, проще найти уйму отговорок и свалить вину на другого, чем сделать «нечеловеческое» усилие и признать свою неправоту. Получается, что нам иногда проще жить с проблемой, чем её решить.

Я в таких случаях говорю: «Значит это вам выгодно». Как? А вы подумайте, как выгодно думать, что это не я ленивый, а начальник дурак. Что ни я зарабатываю мало, а мне мало платят. Посмотрите, как ведут себя дети. Они уже с детства учатся отмазываться и перекладывать вину на других. Потом так и живут, ничего не достигая, потому что вокруг так много всего, что им помешает добиться успеха. А у кого они этому учатся? Да, правильно, от нас с вами. Поэтому примите ответственность за свою жизнь и не портите кайф ни себе, ни вашим детям.

Еще одна фишка свалить ответственность на нечто неосязаемое. Кто виноват в отсутствии идеальной фигуры: генетическая предрасположенность или личная лень? А постоянной головной боли при смене погоды: природа или неправильный образ жизни? А в бытовых ссорах: не правильное воспитание второй половины или вы сами?

Давайте раз и навсегда определимся и уясним, что во всех наших проблемах виноваты только мы сами. Но, это не означает, что нужно начать заниматься самобичеванием и довести себя до нервного истощения. Ни в коем случае. Это значит, что хватит жить приспособленцем,

удобно сваливающим свои проблемы на вселенную. Есть проблема – сделайте из нее задачу и решайте.

Кстати, раз уж коснулись детей, давайте рассмотрим еще одну ситуацию. Мы часто, и это вполне естественно, близко к сердцу принимаем все их неурядицы и считаем себя виновными в их проблемах. Потом начинаются проблемы с давлением, сердцем, ноги не ходят, руки не держат. Всё – хоть ложись и умирай. Ну и чем вы помогли? Теперь и у них, и у вас ещё одной проблемой больше. Сделайте себе травяной успокаивающий чай (кстати, могу дать рецепт), выпейте, подумайте, а можете ли вы им подсказать что-то по существу? Можете – подскажите. Нет – пейте чай и не добавляйте им дополнительных проблем. И не дай вам Бог, начать решать за них эти проблемы. Только совет, и то, если попросят (не независимо от возраста), потому что иначе они никогда не научатся ничему, и с годами проблем будет только больше, а навыка их решать только меньше.

Ну, уж раз обещал рецепт чая: одну столовую ложку измельченного корня валерьяны, столько же измельченных шишек хмеля и две столовые ложки листьев мелисы или мяты, залить 600 мл кипятка, прокипятить ещё минут пять. Процедить, остудить и пить в своё удовольствие.

Рецепт проверенный. У меня таких ещё много в запасе. Откуда? Все просто. Со мной по соседству, сколько себя помню, жила бойкая такая бабуля по имени баба Валя. Мудрая, добрая и поразительно шустрая для своих лет. Но, я как-то с ней и не общался даже, лишь здоровался по-соседски – поколения у нас разные. И вот, однажды, я решил, что пора уже наконец-то бегать по утрам начать. Решил – сделал. Будильник на час раньше, встал полшестого. А это было не просто, пришлось заставлять себя изо всех сил. Но стиснул зубы, в душ и на улицу. Время 5:40. Баба Валя подметает двор, и это в ее 98 лет. Я, честно признаться, решил, что она на работу устроилась. Так ведь нет, просто так! Как она сказала: «Я каждое утро тут убираюсь, чтобы чисто было». Я в шоке. Как? Зачем? Кому это надо? Есть же дворник, наверное. А она мне: «Знаешь, Сынок, человек живет, пока нужен кому-то, пока верит, что пользу приносит, пока жизнь любит. А я и жизнь, и чистоту люблю. Да и зарядка для меня хорошая». И тут я задумался: «Я кое-как с кровати сполз, чтобы побегать, а ей под сотку, и она вся такая на позитиве до сих пор, за просто так, во дворе метлой машет...». В этот первый день своей пробежки я бежал, как никогда раньше не бегал, и знал, что я смогу добиться в этой жизни всего! Всего, что только смогу себе представить! Я просто должен встать пораньше, просто верить в себя и просто делать все, что в моих силах. Пусть по чуть-чуть, по одному шагу, но приближаться к своей цели. И пусть все это звучит как-то смешно из уст взрослого мужчины, но эта хрупкая бабушка как-то так сумела меня мотивировать на достижение моих целей, что я за год добился больше, чем за предыдущие 5 лет. И, как ни странно, мы стали общаться с бабой Валей все чаще и чаще, и она многому меня научила. Дай Бог каждому дожить до таких лет, оставаясь не только в добром здравии и памяти, но и таким позитивным, мудрым и добрым человеком как она.

1.4. У природы нет плохой погоды

Многие из нас настолько не любят перемену погоды, что готовы сбежать на Марс или Луну, только бы не ощущать зябкий холод или пронизывающий ветер. Для одних – это просто неприятные ощущения, для других – болезненные ощущения, связанные с метеозависимостью.

На самом деле, и то и другое – не проблема. От любой погоды можно научиться получать удовольствие, наслаждаться каждой капелькой дождя или кружевом снежинки. Ну, это меня что-то понесло в лирику, давайте по существу.

Сначала разберёмся с метеочувствительностью, которая вызывает апатию, депрессию, желание не вставать с постели и вообще никуда не ходить и никого не видеть. Сразу скажу, что в нашей новой жизни такого не будет. Во-первых, мы не можем позволить себе такую роскошь, а во-вторых, таким желаниям не будет места.

Нормальный здоровый человек имеет устойчивость к любым переменам в окружающей среде. При проблемах с нервной системой, начинаются либо болезненные ощущения, либо подавленное состояние всего организма. В данном случае, мы исключаем индивидуальную гиперчувствительность, заложенную на генном уровне или сложные заболевания, требующие врачебного и медикаментозного вмешательства. Такие случаи особые, и с ними необходимо обратиться к специалисту с медицинским образованием, который назначит определённый курс лечения. Во всех остальных случаях – это проблема внутреннего состояния – психологическая. Иногда, даже надуманная, на подсознательном уровне, связанная либо с детскими воспоминаниями, либо с накопившимися жизненными проблемами, которые настолько расшатали нервную систему, что она начала подавать знаки, пусть даже и таким изощрённым способом.

Нервы – это не шутка, ими нужно заниматься, их нужно беречь. Об успокоительном бабушкином чае я уже рассказывал, его нужно чашечку перед сном «бахнуть» и через неделю всё будет в лучшем виде. Теперь общее состояние организма: когда последний раз вы принимали курс витаминов и микроэлементов? Вот, то-то и оно. А их необходимо принимать регулярно, потому что организм имеет свойство изнашиваться, ему необходимо восполнять свои запасы в любое время года, особенно зимой и весной, когда в атмосфере витают вирусы, желающие надёжно поселиться в тёплом теле. В любой аптеке провизор посоветует оптимальный набор, который вы будете принимать на протяжении месяца – полтора с периодичностью в два – три месяца. Тогда у вашего организма будет жизненная энергия, которая сможет противостоять вирусам, депрессиям, нервным срывам и прочей гадости.

Вызывать болезненные или просто неприятные ощущения при смене погоды может и способ питания, т. е. наличие сбалансированного набора жиров, белков, углеводов и аминокислот. Это наиболее важный фактор, но об этом мы будем говорить в другой главе книги, где научимся правильно питаться, причём вкусной и здоровой пищей.

С этим всё понятно. А теперь, давайте разберёмся с самой распространённой формой метеочувствительности. Утром звонит будильник, глаза не открываются, за окном дождь, сил встать нет, голова гудит (может ещё и не болит, но уже побаливает), в общем – это у меня реакция на смену погоды, думаете вы. А то, что до двух часов ночи ты болтала по телефону со Светкой, причём о такой ерунде, что у оператора сотовой связи началась болезнь Альцгеймера. При этом выкурила пачку сигарет и выпила полведра кофе, и даже не проветрила спальню перед сном – это, конечно, не в счёт. Представителей сильного пола попрошу не улыбаться, потому что выпить ящик пива с Васей перед телевизором, в процессе дикого ора, а потом удивляться: «что это за рожа из зеркала выглядывает?», ничем ни лучше. Конечно, простительно, чемпионат Европы шёл, но виновата смена погоды. Знакомые ситуации? Так вот это уже не чувствительность к перемене погоды – это нужно вести нормальный образ жизни.

Ещё хочу обратить внимание на такое заболевание, как хроническая усталость. Казалось бы, не страшно, но при накоплении усталости, организм перестаёт бороться, сопротивляться и, вообще, ведёт апатическое существование. Здесь проблемы и с нервной системой, и с сердечно-сосудистой, да и артериальное давление «расскажет», что оно тоже есть и требует внимания. В таком случае, изменение температуры буквально на один градус, сразу приведёт к целому букету проблем. Вариант только один, сменить обстановку и отдохнуть, при этом пить витамины, как можно больше гулять на свежем воздухе и спать не менее семи часов в сутки. Курс лечения – две недели, не меньше. Помните, загнанных лошадей пристреливают, не повторяйте их ошибок.

Вообще это я не про погоду, это все про ту же систему отмазок. Помните, да? А если утренний подъём вам просто легче заменить расстрелом, а смена погоды только усиливает такие желания, то существует ряд хитростей, которые позволят смягчить нагрузку на организм.

1.4.1. Утренний подъём для ленивых или как обмануть настроение

- Не пытайтесь встать сразу, как услышите будильник. Потянитесь всем телом, перевернитесь на живот, расправьте руки, сделайте вид, что плывёте, только не быстро.
- Поплавали немного, опять перевернитесь на спину и опять хорошенько потянитесь.
- Лёгким движением руки включите ритмичную музыку, и теперь вставайте, немного потанцуйте.
- В ритме музыки подойдите к окну, откройте его (в любое время года) и сделайте несколько глубоких вдохов, чтобы наполнить кислородом каждую клетку организма.
- Не сбавляя ритма, следуйте на кухню и выпейте стакан воды, кстати, можете включить чайник, пусть пока кипятится.
- Теперь в душ, вода должна быть комнатной температуры, десять минут и на выход.
- Сейчас самое время вспомнить о чайнике и выпить чашечку кофе или зелёного чая.
- Обязательно позавтракайте, во-первых, появится энергия, во-вторых, талия будет тоньше.

Читая эти строки моя жена сильно смеялась, все время спрашивая: «Ты же так не делаешь?..» Ну да, не делаю, у меня немного другой ритуал, но он есть, а для этой книги, которая пишется для моей дочери подойдет ритуал моей жены – мудрой, красивой и позитивной женщины.

Для мужчин всегда все проще. Взял себя за любое удобно торчащее из под одеяла место и вытащил наружу. Не надо мне тут петь песни, что хочется поспать. Мужик сказал, мужик сделал. Сказал встану в пять утра и встал, пробежал пять километров, в душ и на работу. Лень? Начну на следующей неделе? Вспомните бабу Валю. Ей в 98 лет было не лень! А здоровому молодому мужику лень? Давайте оставим сопли и плаванье в постели для девочек, к тому же, они давно уже встали и уже на пробежке. В целом считаю, что мы договорились.

А теперь можно смело сказать себе перед зеркалом пару комплиментов или позитивных установок на день, и в бой. Только одежду и обувь не забывайте подбирать соответствующую. И не говорите, что не знали, насколько это важно. Нет? Тогда спросите любую девушку о специальном стайлинге для театра или на день рождение, и она будет часами перечислять особенности и различия, понимая, насколько это важно. Так почему же выбору правильной одежды и обуви по погоде, мы уделяем так мало внимания, а потом жалуемся, что погода какая-то не такая? Это я все к тому же и все на том же примере погоды или метеозависимости хочу показать вам какова роль отмазок в нашей жизни.

Как итог, не бывает плохой погоды – бывает неправильно подобранный гардероб. А теперь, помня все сказанное, представьте себя за окном, только вы не задумываетесь о замёрз-

ших ногах или руках, а просто наслаждаетесь естественной красотой окружающего мира. Ну как получается увидеть другую картинку? И так с любой отмазкой! Найдите ее, перенесите ответственность на себя и придумайте способ или поведение, которое ее, отмазку, из проблемы превратит всего лишь в мелкое препятствие. А теперь возьмите свое новое поведение и воплотите его в жизнь. Скажите сложно? Ну тогда продолжайте ныть и жаловаться на погоду, правительство или неблагоприятные обстоятельства.

1.5. Вижу цель, не вижу препятствий

Чем отличается цель от мечты? Может ли быть мечта целью, а цель мечтой? Что общего у этих понятий и чего проще достичь? Множество вопросов, которые я слышу постоянно. А выслушивая различные мнения, понимаю, что люди не понимают разницы и поэтому не получают желаемого результата. Мы мечтаем о счастливом будущем, о прекрасной жизни, о новом автомобиле. Засыпаем и просыпаемся со своими мечтами, которые ничем не прикреплены к нашей реальности, и соответственно, так и остаются мечтами.

Основное отличие мечты от цели – это временные рамки. У цели они есть, на данном этапе пока даже не важно, насколько правильно расставлены, но есть. А мечта растворяется во вселенной, оставляя лишь грустный шлейф разбитой иллюзии. Поэтому, имея только мечту и не имея конкретной цели, мы, чаще всего, видим только непреодолимые препятствия, которые становятся глухой стеной на нашем пути и не позволяют достигнуть результата.

Когда начинаешь спрашивать человека о его мечте, чаще всего, в ответ получаешь невнятное блеянье на тему: «как всё паршиво» и никакой конкретики. А вот превратить мечту в цель – это уже целое искусство, которому мы и будем учиться.

И так, цель – это максимально конкретная формулировка желания, расписанная в пошаговом алгоритме действий, в определённых временных рамках.

Чтобы чего-то достигать, необходимо сначала чётко сформулировать желание, поставить задачу по SMART (а мы уже умеем это делать) и следовать прописанному, не отклоняясь ни на шаг от задуманного. Но и этого мало. Необходима уверенность в себе, которая не терпит: «наверное», «постараюсь», «может быть» и прочей ерунды. Собрался, взял себя в кулак, осознал свою исключительность (без звёздной пыли) и в бой «Стахановскими» темпами. Уверенный в себе человек, пойдёт напролом всем препятствиям, примет вызов любой сложности, не раскиснет при первой же неудаче, сделает выводы из любого промаха и добьётся поставленной цели.

Не забывайте о достижимости и реальности ваших целей. Я вполне могу предположить, что при нечеловеческих усилиях, можно стать балериной в шестьдесят лет, при этом ещё и слетать на Марс в отпуске, но давайте не будем настолько издеваться над собственным организмом. Ведь слетать в отпуск можно и на Гоа, а балльные танцы ничем не хуже балета. И, раз уж мы заговорили о балете, приведу рассказ одной из моих знакомых. Я процитирую её письмо:

«Я долго не решалась рассказать кому-нибудь о моей истории. Несколько раз пыталась написать, а потом удаляла все полностью. Не люблю, когда меня жалеют. Сама виновата в своей беде, винить некого. А потом я подумала, может быть кому-то ещё хуже, чем мне? Возможно, мои слова помогут кому-то не опустить руки, а упорно двигаться вперёд. Расскажи ее людям, пожалуйста...

Я с детства занималась танцами, профессионально, в балетной школе, с трёх лет. Сколько себя помню, всегда представляла, как буду танцевать сольную программу на сцене Большого театра. Майя Плисецкая была моим кумиром. Ну, ты же знаешь, я – творческий человек, люблю поэзию, живопись. Пишу стихи и картины, но это скорее хобби. А балет – это работа – тяжёлая и упорная работа над собой и своим телом. Многочасовые тренировки, специальная диета, строгий распорядок дня.

Это были мои первые гастроли по России, первый букет цветов, первые крики браво и десятки восторженных глаз поклонников. Вся жизнь ещё впереди, и мечта о Большом театре уже почти реальность... Знала бы я тогда, что эти первые гастроли станут для меня последними.

Мы всей труппой возвращались на автобусе домой. Весёлые, счастливые, перебивая друг – друга – захлёб делились впечатлениями. Я очень устала, поэтому прикрыла глаза и почему-

то подумала: «Боже, я бы так хотела встретить свою любовь, чтобы поделиться своей радостью», а потом вдруг резко темнота. Острая боль, белые халаты и страшный диагноз – перелом позвоночника. В наш автобус врезался пьяный водитель на фуре, просто выскочил на встречную полосу и не смог избежать столкновения. Мы перевернулись, вылетели в кювет, а от лобового столкновения половину автобуса просто смяло. Водитель погиб на месте, двоих девочек, с большим трудом, откачали в больнице, одну не успели спасти на операционном столе. Остальные получили тяжёлые травмы, а я с того дня могу передвигаться только в инвалидном кресле. Жизнь для меня закончилась, я даже завидовала погибшим, наверное, так было бы проще и мне.

Сразу куда-то пропали все друзья, знакомые, поклонники, ухажёры. Я никому стала не нужна. Родителей жалко: мама постарела лет на десять сразу, а папа, чтобы не запить, стал работать по 20 часов в сутки. Мне жить не хотелось, но родных жалко, не могла смотреть, как они страдают. Но почему так? Я же просила у Бога, чтобы он послал мне Его – любимого человека. Так, не понимая смысла жизни, я прожила несколько лет. И вот однажды, я решила, что хватить себя жалеть. Пора жить! И зарегистрировалась на сайте знакомств! Миллионы людей жаждут общения, ищут себя, друзей, вторую половину. А главное, они не знают о моей проблеме, а значит, не будут жалеть, а я не скажу, никому не скажу. Буду общаться, как обычная девушка, нужно – совру, но не скажу.

И с этого момента началась новая страница моей жизни. Я попросила маму сделать мне макияж и сфотографировалась – до пояса. Потом ещё несколько фото, и ещё, и все только так. Закачала свои «шедевры», написала в графе о себе свои стихи и жизнь забурлила. На этом сайте постоянно около двадцати тысяч людей в режиме онлайн. Только успевай отвечать. В целях написала, что жажду общения и дружбы и больше ничего мне не интересно. Всех, кто упорно пытался «лезть в душу», просто отправляла в «игнор». Может быть, я стала немного жестокой, но я ожила. Если бы не сайт, то, наверное, так бы и зачахла. А этот темп общения, коммуникации, голосования – они меня захлестнули с головой.

Так продолжалось около года. У меня появились друзья, с которыми мы даже общались по телефону и скайпу. Но на все предложения встретиться я «была очень занята» или «уезжала на гастроли». Они верили или делали вид, что верили, а мне было этого достаточно. Достаточно до тех пор, пока в этом списке не появился Олег. Он, как-то сразу, начал вызывать у меня какие-то непонятные эмоции. Я начала думать о нём чаще, а врать ему мне было тяжелее, чем всем остальным. А если он не заходил на сайт больше, чем полдня, то я нервничала. Мне, почему-то, захотелось обновить гардероб, сходить в салон красоты, изменить цвет волос. Безумно хотелось услышать его голос, но давать ему номер телефона я боялась.

В очередной переписке он прямо спросил: «я тебе не нравлюсь, поэтому ты не даёшь мне номер?». Я отшутилась какой-то ерундой. А он не успокаивался: «давай встретимся, мне нужно сказать тебе, что-то очень важное». А у меня такой ком в горле стоит, что даже не могу придумать, что соврать. «Ты мне очень нужна...» – и тогда я не выдержала. Я рыдала так громко и так долго, что перепугала маму и всех соседей. А на все вопросы: «что случилось?» не могла сказать ничего внятного. Чуть позже, после нескольких таблеток успокоительного, я уснула, а мама прочитала мою переписку с Олегом. Сама позвонила ему и всё рассказала...

Когда я открыла глаза, то увидела его перед собой с букетом белых роз. Он улыбался, глядя на меня, гладил мою руку и что-то шептал»

Говорят, что нет сильнее мотивации, чем желание жить. А разве жить так, как хочется – это не мотивация? Я знаю, как сложилась судьба этой девушки. У них с Олегом все хорошо. Я не буду говорить о судьбе, о том, встретились бы они, не будь той аварии... Я точно знаю, что они бы не встретились, не скажи она себе однажды: «Хватит!».

Во мне эта история что-то перевернула. Посмотрите и вы, сколько вокруг людей, у которых вы могли бы научиться позитивному образу мышления, целеустремленности и вере в себя

и свои силы. Помните, любая цель достижима. Все, что надо сделать – просто идти к ней, просто переставлять ноги в направлении цели. Просто идите к ней, и Вселенная вам поможет.

И ещё, жалеют себя только ничтожества. Это не я сказал, а китайский мудрец, но не согласиться с ним сложно.

Выводы из главы

Теперь, давайте возьмём за правило, подводить выводы ко всему сказанному в каждой главе и давать себе «домашние задание».

- Гоним дурные мысли, думаем только о хорошем. Каждое утро бегаем минимум по 20–30 минут.
- Не накапливаем проблемы, делаем из них задачи и оперативно решаем.
- Учимся признавать свою неправоту, делать выводы из неудач и искать пути решения.
- Принимаем витамины, больше гуляем на свежем воздухе, спим по 8 часов в сутки.
- Утро начинаем со стакана воды. Открытого окна и ритмичной музыки.
- Превращаем мечту в цель, визуализируем её и, не сомневаясь в собственном успехе, с блеском добиваемся.
- Вводим обязательное правило: никогда себя не жалеть.
- Приучаемся поощрять себя любимого за каждую маленькую победу.

Теперь домашнее задание (и пока не выполните, к следующей главе не переходите): берем лист бумаги, ручку и составляем список всех своих проблем. Их нет? Уже хорошо, тогда список мечтаний и желаний. Теперь давайте на против каждого пункта переформулируем его в цель. Это касается и желаний, и проблем и каждой отдельно взятой мечты. Надеюсь получилось несколько. Что ж теперь и по СМАРТу их, по СМАРТу.

Глава 2. Земля

«Всегда выбирайте самый трудный путь – на нём вы не встретите конкурентов».
Шарль де Голь

Земля – это фундаментальная стихия. А, как известно, от качества фундамента, зависит прочность и долговечность всей постройки, а уж что мы будем строить на этом фундаменте – это дело второе.

Земля всегда олицетворяла собой благо и, при грамотном взаимодействии с ней, становилась поддержкой и опорой. Не зря, во все времена к ней припадали грудью, чтобы напиться силой, а уезжая на чужбину, брали горсть с собой. Земля даёт возможность противостоять злу, она, как и все стихии, оказывает на нас своё особое влияние. Она не способна ни наказывать, ни поощрять, она готова помогать и направлять.

Покорив эту стихию, мы сможем получить полную информацию о том, как достичь своего блага. Научимся управлять собственным временем, правильно питаться, правильно думать. От этих навыков напрямую зависит возможность покорения главной стихии – счастья.

Земля, как и любой материальный объект, имеет свою энергетическую плотность. Если плотность нашего разума окажется меньше плотности земли, то мы будем просто «плавать» на её поверхности, так и не узнав истины. Для полного погружения, необходимо увеличить плотность нашего разума, наполнив его информацией. Классно сказал? Надеюсь, не очень витиевато и сугубо физически, но, наверное, в данной ситуации, физика как раз более точно может выразить необходимые мысли.

Мне часто приходилось видеть людей, которые преодолевая все трудности, покоряли первую стихию и на этом останавливались, думая, что теперь мир им покорился, а дальнейшее обучение – пустая трата времени. А потом набивали кучу шишек, пытаюсь разобраться, почему ничего не получается дальше. Я не хочу, чтобы вы относились к этому числу, и постараюсь максимально ровно и безболезненно провести вас сквозь тернии к звёздам.

Как показывает моя практика, покорение этой стихии наиболее просто поддаётся знакам зодиака, которые ею возвращены: Козерогам, Тельцам и Девам. Наверное, звёздные светила наделили представителей этих знаков природными качествами, которые позволяют с лёгкостью преодолевать подобные препятствия: надёжностью, практичностью, последовательностью, трудолюбием и упорством. Всем остальным придётся развиваться и осваивать науку с истоков.

Кстати, а сколько фотографий вы уже сделали? По моим расчётам, на покорении первой стихии должно уйти не менее месяца, поэтому минимум тридцать уже должно быть в вашей коллекции. Верю, что кто-то сделает это быстрее чем за месяц и одновременно знаю, что большинство просто читает и, как я и писал выше, «ни черта не делает», к сожалению. Однако, я искренне надеюсь, что к концу книги, вы все же захотите прочитать ее снова, делая все поэтапно.

2.1. Учимся управлять временем

Время настолько ценный элемент нашей жизни, что его невозможно оценить деньгами, невозможно купить или продать, нельзя передать по наследству. Некоторым его настолько не хватает, что буквально всё валится из рук и возникает непреодолимое желание попасть в другое измерение, где в сутках сорок восемь часов, в году семьсот тридцать дней.

Да, мы не можем приумножить время, но мы можем им эффективно управлять. А при эффективном управлении, может оказаться, что его даже слишком много, и всегда найдется пару часов для ещё какого-нибудь занятия.

Управлять временем нужно не только руководителям каких-либо структур, но и обычным обывателям, стремящимся достичь в этой жизни чего-то большего. Почему? А вы посмотрите на вашу жизнь со стороны.

Казалось бы, столько дел и забот, что нет времени даже присесть и отдохнуть, но так ли это на самом деле? А может, мы просто бежим сразу в нескольких направлениях, бездумно тратя бесценные минуты, которые могли бы провести с пользой, действуя мы строго по заранее сформулированному плану.

Давайте проведём эксперимент: возьмите листок бумаги, ручку и распишите всё, что сделали вчера, поминутно. Тщательно проанализируйте все действия и посчитайте, сколько в итоге времени было потрачено. Если вы всё честно прописали, то окажется в сумме, не более четырёх – пяти часов, а кто украл у вас остальное время? А успели ли вы сделать всё, что хотели? Нет, конечно. Мне даже не нужно знать, что вы там хотели, я и так знаю, что не хватило. Откуда знаю? Это проведение. Шутка!

Расскажу подробнее. Для того чтобы начать управлять своим временем, необходимо его планировать. Да, на планирование тоже уходит время, но тщательно продумав план действий на день, можно не просто успеть всё, а ещё и сэкономить. И если бы кто-то из вас планировал своё время, то листок бумаги не понадобился бы, вы просто достали ежедневник и сразу выдали весь список дел за вчерашний день.

Ни один мировой деятель не достиг бы успеха, если бы не планировал разумно своё время. Когда всё идёт по плану, нет места нервам и стрессам, человек излучает спокойствие, а любая форс-мажорная ситуация решается обычной записью в ежедневнике, где можно либо совместить несколько дел одновременно, либо сдвинуть что-то на несколько часов. Могут ли быть авралы при таком подходе? Конечно, могут, мы не сможем их полностью исключить, но мы сможем свести их вероятность к минимуму.

Для начала планирования необходимо составить список задач, установить цели и расставить приоритеты. Стивен Кови, о книгах которого мы уже говорили, предлагает устанавливать приоритетность всех задач, используя простую таблицу по принципу Эйзенхауэра, который использует два критерия для организации времени: «Важно» и «Срочно»:

	Срочные дела	Несрочные дела
Главные дела	I. <ul style="list-style-type: none"> • Кризисы • Неотложные проблемы • Проекты, встречи с конкретным сроком завершения 	II. <ul style="list-style-type: none"> • Подготовка • Профилактика • Уточнение важности • Планирование • Знакомства, досуг • Наделение полномочиями
Второстепенные дела	III. <ul style="list-style-type: none"> • Отвлекающие факторы, телефонные звонки • Некоторая почта, некоторые отчеты • Некоторые встречи • Многие ближайшие и неотложные дела • Многие из распространенных дел 	IV. <ul style="list-style-type: none"> • Всякие пустяки и дела, выполняемые, чтобы занять себя • Некоторые телефонные звонки • «Дела» с целью оторваться от текучки • Маловажные почтовые сообщения • Чрезмерно большое время, отводимое на телевизор

Мы просто разбиваем все необходимые дела на важные и неважные, а также срочные и несрочные. А потом планируем так, чтобы сначала выполнить все важные и срочные дела, потом неважные и срочные, после важные и несрочные, а в самом конце не важные и несрочные. Таким образом, ничего не будет упущено и приоритетность окажется на высшем уровне.

Никогда не пытайтесь держать в голове все ваши задачи, обязательно что-нибудь упустите или забудете. В мире современных технологий достаточно. Как бумажных, так и электронных помощников (обобщенно назовем их «склерозники»), которые выполняют функцию личного секретаря, вовремя напоминают, заранее просчитывают, только, разве что, кофе не приносят.

Никогда не позволяйте делам, которые не относятся к категории «важно», занимать львиную долю вашего времени. Отвлекаясь на второстепенное, вы воруете у себя драгоценное время. Второстепенные вещи вообще лучше делегировать кому-нибудь, например, домочадцам или помощникам по бизнесу. В конце концов, вы всегда можете нанять фрилансера или домработницу, если речь идет о домашних делах, для выполнения несложных, но занимающих много времени рутинных дел. Скажите: «дорого!». Попробуйте посчитать стоимость одного часа вашей работы. И вся работа, на которую вы можете нанять человека, дешевле, чем вы можете заработать за это время, должна быть делегирована.

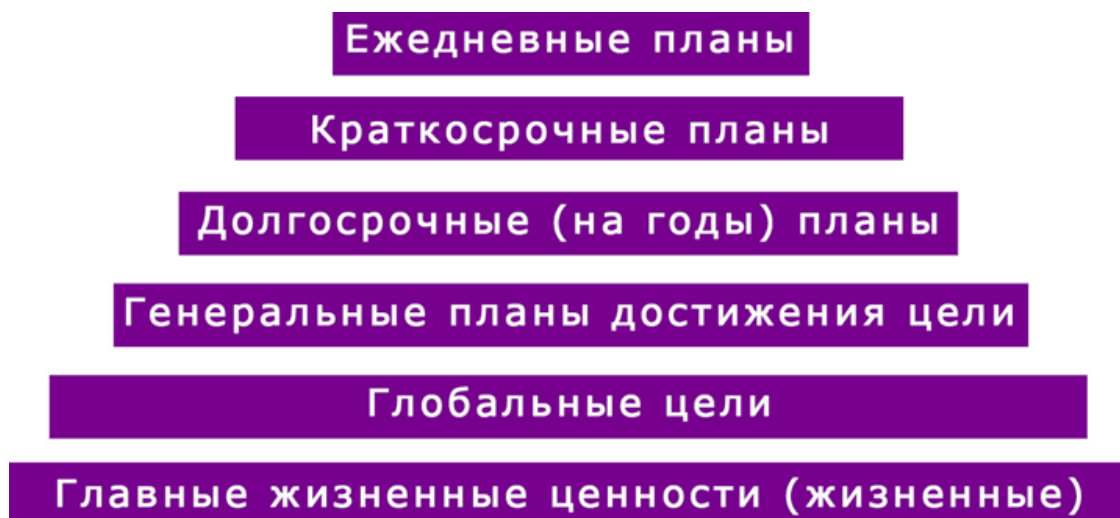
После этого, составив «меню задач», вы, как опытный шеф повар, должны понимать, «какие блюда, будут готовиться одновременно». Например, если вы собираетесь сварить макароны и почистить картофель, то, вполне логично, сначала поставить вариться макароны, а в это время заниматься чисткой. Тогда, к моменту готовности макарон и картофель будет почищен. Два блюда готовы одновременно.

Ещё один немаловажный принцип планирования впервые озвучил Вильфредо Парето в 1897 году: «двадцать процентов усилий должны приносить восемьдесят процентов результата».

Исходя из этого принципа:

- 20 % преступников совершают 80 % всех преступлений;
- 20 % себестоимости товаров влияют на 80 % конечной стоимости;
- 20 % покупателей определяют 80 % прибыли;
- 20 % жителей планеты владеют 80 % богатств земли;
- 20 % источников информации необходимы для получения 80 % необходимых знаний;
- 20 % рабочего времени должны обеспечить 80 % эффективного труда.

С этим, надеюсь, понятно. Теперь о глобальном планировании. Бенджамин Франклин для такого планирования использовал принцип египетской пирамиды:



В её основе лежат фундаментальные жизненные цели, на которые блоками выставляются менее глобальные планы и так до ежедневных работ. Составляя такую пирамиду от основания, потом, можно с лёгкостью понять, как на ежедневной основе достичь основной жизненной цели.

Основная ошибка, которую совершают многие – это вовлечение в процесс, забывая о результате. Запомните: процесс – это инструмент для достижения цели, нельзя ставить инструмент во главу. Главное – это результат, иначе никому уже не будет интересно, какими там процессами вы занимались, если цель не достигнута. Даже если они были правильными, но, ни к чему не привели, то грош им цена в базарный день.

Поэтому, возьмите себе за правило не ложиться спать до тех пор, пока не распланируете следующий день. Не откладывайте это мероприятие на завтра, на утро, на потом. Потом уже не существует. Живите по принципу: «здесь и сейчас» и тогда время покорится, а вселенная раздвинет свои границы для вашей победы.

Я ещё хотел рассказать вам о прокрастинации – это так в психологии называют откладывание дел на потом, которое приводит к каким-либо болезненным психологическим эффектам. Но потом подумал и решил отложить разговор об откладывании дел на потом! Извините, не смог удержаться от каламбура... На самом деле рассудил так – лучше не стоит вас путать терминами и причинами прокрастинации дел, т. к. человек, который действительно хочет изменить свою жизнь, вряд ли начнёт откладывать это. Только если он этого и не хочет вовсе. Но это ведь точно не про нас?

2.2. Взбодрим дух через тело

Как уже обещал раньше, обязательно посвящу один раздел правильному образу жизни. Ни в коем случае, не собираюсь рассказывать о вреде курения, алкоголя и наркотиков на организм человека, т. к. самоубийство – дело добровольное. А поговорить хочу о том, как избавиться от «букета» болячек, стать стройнее, где взять силы и энергию и вообще перестать есть таблетки на завтрак, обед и ужин.

Для начала поговорим о питании. Правильное питание залог не только красивой фигуры, но и отличного здоровья. По сути, если уж говорить о фигуре и весе, то парадокс правильного питания в том, что, питаясь правильно, хотите вы того или нет, ваш вес придет в норму, т. к. избыточный или недостаточный вес сам по себе – это отклонение от нормы.

Основной вопрос, интересующий многих: можно ли стать стройнее лёжа на диване при правильном питании. Мой ответ – нет. Лёжа на диване можно заработать только геморрой и пролежни, а привести себя в божеский вид можно только путём кропотливого труда и постоянной работы над собой.

Когда у Майи Плисецкой спросили о секрете её стройности, она без церемоний ответила: «меньше жрать и больше двигаться». И я с ней абсолютно согласен. Наше тело подчиняется законам термодинамики, согласно которым, энергетическая ценность питания должна соответствовать энергетическим затратам организма. Т. е., чтобы просто держать себя в форме, необходимо тратить столько калорий, сколько съели. А если хотим похудеть, то тратить больше, чем съели. Ну, и много вы собрались потратить калорий, лёжа на диване?

Сейчас чересчур много говорят о сбалансированном питании, которое включает оптимальный набор белков, жиров и углеводов, но что мы вообще о них знаем и для чего они нам нужны? Нужны, важны – начать я хочу, не с них.

2.2.1. Вода, как источник здоровья

Начнём с основного – с воды. Сколько воды вы выпиваете за день? Не берём в расчёт ни супы, ни чай, считаем именно воду, причём негазированную? стакан – два и то, если жарко. А для нормальной работы организма необходимо минимум 1,5–2,5 литра в сутки. Причём, равномерно распределённые в течение всего дня. Зачем так много?

Давайте вспоминать школьный курс биологии и химии. Организм человека на две трети состоит из воды. Человеческий организм в сутки выделяет полтора литра жидкости через почки, пол литра с потом и практически столько же через дыхание и кишечник. Вот они, два литра, и их необходимо восполнить. Поскольку вода – это отличный высокополярный растворитель, то для неё не проблема проникнуть во все клетки и напитать их живительной влагой.

Соответственно, чем её больше, тем быстрее доставляются питательные вещества, восстанавливается энергетический запас, выводятся токсины (продукт биохимических реакций) и проходит регенерация клеток. Если вы собрались бороться с жировыми отложениями, которые накопили в себе токсические вещества, то вода поспособствует их выведению из организма и не допустит концентрации.

Активно борясь с лишним весом, вы невольно становитесь инициатором сгущения крови и биологических жидкостей в желчном и мочевом пузырях, а также в почках. Поэтому, весь этот концентрат со временем превращается в камни, а система детоксикации организма начинает не справляться со своими функциями. И, на выходе, мы получаем вместо здоровья – ещё один «букет» болячек.

Недостаток воды сказывается и на работе нервной системы, умственной активности, физическом состоянии и стрессоустойчивости. Я думаю, на этом хватит ужасов, теперь всем абсолютно понятно, что воду пить необходимо. Давайте подробнее о том, как её пить.

Когда мы говорим о воде, то понимаем под этим понятием чистую негазированную воду, а не соки, чай, напитки, компоты и прочую сахаросодержащую вкуснятину. Пару стаканов, возьмите за правило, выпивать утром натощак. А остальную – равномерно распределите, в течение дня. Не стоит напиваться на сон грядущий, т. к. почки не железные и с такой нагрузкой вряд ли справятся, а свой протест выразят в виде «мешков» под глазами, отёчного лица – это в лучшем случае. Вода может быть как холодной, так и горячей, я бы даже рекомендовал чередовать температурные режимы для дополнительной встряски организма и сжигания нескольких лишних калорий.

При жутком позыве что-нибудь съесть – выпейте стакан воды. Во-первых, потом меньше съедите, во-вторых, после еды всё равно пить нельзя ещё около часа. И не спрашивайте: «почему?». Вредно потому что!

С водой, думаю, достаточно. Этот урок мы усвоили на отлично: лучше пить воду, чем лекарства.

2.2.2. Белки, строители организма

Белки – это сложные органические соединения аминокислот, выполняющие функцию строительных элементов организма. Без них не обходится ни один процесс построения клеток, тканей, органов. Без них не формируется иммунитет, не образуются гормоны и гемоглобин, не усваиваются углеводы, жиры, витамины. Достаточное наличие белка усиливает метаболизм, не допускает нарушения работы желез внутренней секреции. К тому же, не допускает ослабления умственной деятельности и контролирует состав крови.

Белок не является источником энергии, поэтому любители белковых диет должны это осознавать в полной мере. Как я уже говорил, белок – это набор аминокислот, причём двух видов: незаменимые аминокислоты типа лизина, триптофана, валина и т. д. (которые сами не синтезируются и должны поступать с продуктами питания) и заменимые аминокислоты, например, аргинин, алан, тирозин – эти могут синтезироваться самостоятельно из разных аминокислот. Так вот в зависимости от набора этих аминокислот белки и разделяют на полноценные и неполноценные. Полноценные (имеют в своём составе восемь незаменимых аминокислот) содержатся в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах. Их употребление очень важно, поэтому огромный привет вегетарианцам. Не хочу я прочесть вашу амбулаторную карточку через пару лет. Вся растительная пища содержит неполноценные белки, они, безусловно, тоже нужны, но не могут заменить полноценные.

Когда мы заводим разговор о рациональном питании, то подразумеваем синергию растительных и животных продуктов, которые помогают сбалансировать аминокислоты в организме. Но и налегать на одни белки тоже нельзя, потому что почки с печенью не справятся с продуктами распада белка (помните запах тухлых яиц) и вся эта гнилостная масса будет бродить по пищеварительному аппарату, вызывая, мягко говоря, дискомфортные ощущения.

Теперь обратная сторона медали в подробностях. Что вызывает недостаток белка:

- Выпадение (полное или частичное) волос;
- Хроническую (до потери сознания) усталость;
- Гормональные сбои организма;
- Резкий набор веса с пагубной тягой к сладкому;
- Потерю (полную или частичную) мышечной массы;
- Дряблость кожи и сосудов;
- Торможение детского развития.

- Говоря о нормах потребления белка, можно выделить три варианта:
- Обычный нормальный человек: 1 грамм на 1 килограмм массы тела;
- Человек, придерживающийся диеты (с физическими нагрузками до трёх раз в неделю): 1,2 грамма на 1 килограмм массы тела;
- Активно занимающийся спортом (практически каждый день): 1,6 грамм на 1 килограмм массы тела;
- Норма мужчин на 20 % выше женской нормы.

Теперь мы разобрались и с белками. Главное, что усвоили основное: нет белка в рационе – плохо, много белка в рационе – плохо. Поэтому работаем над балансом и переходим к источникам энергии.

2.2.3. Углеводы, источник энергии организма

Углеводы – органические соединения, состоящие из углерода, кислорода и водорода. Делятся на простые и сложные. К простым относятся: глюкоза, фруктоза, сахароза, мальтоза и прочие сладости, которые так приятно употреблять, а потом не влезать ни в один гардероб. А к сложным – гликоген, клетчатка, крахмал, целлюлоза – не очень любимы, но невероятно полезные.

Все углеводы являются источником энергии для организма, но не все способны давать правильную энергию. Простые углеводы (моносахариды) способны быстро насытить кровь глюкозой, создать иллюзию сытости, отложиться в самых неподходящих местах (талия, бедра, живот) и через полчаса снова требовать повторения банкета. Сложные углеводы (полисахариды) способны поддерживать энергетический баланс длительное время, при этом ускорять обмен веществ, частично перевариваться в организме и не откладываться в неподходящих местах.

Для того чтобы употреблять правильные углеводы, необходимо исключить из рациона сахар, кондитерские и мучные изделия, сладкие напитки, мороженное, заменив их на фрукты, овощи, каши и морские водоросли.

Недостаток углеводов в организме может привести к нарушению обмена жиров и белков. В крови начнут накапливаться токсичные продукты окисления жиров и аминокислот, что приведёт к постоянной головной боли, тошноте, потливости, тремору, головокружению и обморокам. Так что, начиная испытывать чувство голода, не стоит хвататься за шоколадный батончик, лучше съесть яблоко с йогуртом.

А вот от избытка углеводов, наступает ожирение. Легкоусвояемые моносахариды – это первый шаг к сахарному диабету, истощению клеток поджелудочной железы и прочей гадости, которая превращает жизнь нормального человека в ад.

Самый быстрый и эффективный способ ускорить обмен веществ в организме и заставить подкожный жир «покинуть» наше тело – это ввести в рацион на постоянной основе морскую капусту. Да, понимаю, не все её любят, но красота и здоровье дороже. 300–400 грамм ежедневно и через месяц можно будет менять гардероб. При этом не стоит пренебрегать продуктами, богатыми на клетчатку, которая попадая в желудок, разбухает, создавая ощущение сытости. А это, как мы догадались, – фрукты, содержащие серотонин – гормон счастья.

А вот список тех, кому стоит сказать: «прощай», раз и навсегда:

- Макароны;
- Белый хлеб;
- Сахар;
- Торты;
- Конфеты;
- Шоколадные батончики;

- Сладкие газированные напитки;
- Чипсы;
- Соки (кроме свежавыжатых);
- Мороженное.

Может быть о «раз и навсегда» я погорячился, например, в качестве поощрения за очередную достигнутую цель, можно позволить себе что-нибудь из списка раз в год, но в очень маленьких количествах. И уж точно исключить все это из ежедневного рациона.

2.2.4. Жиры, защитный экран организма

Жиры – они же липиды – являются важной и неотъемлемой частью организма. К основным их функциям можно отнести: формирование защитных оболочек внутренних органов, замедление процесса старения организма, противостояние радиации. Для того чтобы наше сердце, печень, почки не приходилось искать по всему организму, природа надёжно закрепила их с помощью жировых оболочек, поместив в некие жировые мешочки, которые не только надёжно фиксируют, но и защищают от переохлаждения и повреждения. При недостаточном количестве липидов в организме, возникает такое заболевание, как опущение органов, особенно этому подвержены почки, поэтому резкие похудения – это катастрофа для внутренних органов.

Наш головной мозг, как бы странно это не казалось, состоит на половину из жира. Именно поэтому дистрофики плохо соображают, плохо спят и вообще нервные и неуравновешенные. Клетки головного мозга постоянно растут, а для этого им необходим жир. Нет жира – нет роста. Организм перестаёт омолаживаться и наступает процесс старения. Регенеративные процессы останавливаются и вместо того, чтобы в тридцать выглядеть на двадцать пять, вы начинаете выглядеть на сорок. При этом кожа теряет эластичность, появляются глубокие морщины и какой смысл в таком похудении?

Теперь о взаимодействии с витаминами. Все мы знаем о жирорастворимых витаминах (А, D, К, Е), которые не усваиваются без липидов. А при их отсутствии просто выводятся из организма. А их роль, на секундочку, одна из важнейших:

- А – отвечает за иммунную и эндокринную системы;
- D – формирует костную ткань;

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.