

Алена  
Пройдисвет

# 30 НЕСТАНДАРТНЫХ ДНЕЙ

Открой в себе новые  
возможности с помощью  
игровых заданий

16+

Алена Пройдисвет  
**30 нестандартных дней**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

## **Пройдисвет А. А.**

30 нестандартных дней / А. А. Пройдисвет — «ЛитРес:  
Самиздат», 2020

Как всего за 30 дней посмотреть на мир по-новому и увидеть все прелести жизни? Да легко! Для этого достаточно прочитать книгу 30 нестандартных дней и немного поиграть. Здесь все предельно просто и логично, а самое главное, что прилагать больших усилий не требуется! Автор сама ни раз проходила все эти игры-задания и собрала здесь только самое лучшее специально для смелых читателей, которые готовы меняться к лучшему.

© Пройдисвет А. А., 2020

© ЛитРес: Самиздат, 2020

## Содержание

Введение	5
День 1. Твое отражение	6
День 2. Время говорить правду	8
День 3. Давай помолчим	10
День 4. Улыбаемся, несмотря ни на что	12
День 5. Критика	14
День 6. Вверх ногами	16
День 7. Роскошно жить не запретишь!	18
День 8. Устанавливаем правила	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Алена Пройдисвет**

## **30 нестандартных дней**

### **Введение**

Не буду разглагольствовать и рассказывать в красках, что тут хорошего. Напишу кратко...

На каждый день одно задание-игра. После выполнения подводишь промежуточный итог и в завершение – истории о людях на данную тематику, позаимствованные у других авторов. В конце книги подводишь полный итог. Всего 30 дней, и ты начнешь смотреть на мир по-другому.

## День 1. Твое отражение

Скажи честно, любишь себя? Свое тело, свои привычки, свой характер? Даже если ты на все ответил «да», все же стоит выполнить это задание. Лишним не будет, да и с тебя не убудет.

### **Что делать?**

Тебе нужно на протяжении всего дня смотреть на себя в зеркало, когда только выдается такая возможность.

### **А в чем суть?**

Смотреться в зеркало нужно не просто так, а подмечая все свои достоинства и недостатки. Как внутренние, так и внешние. Благодаря этому ты сможешь заметить в себя то, о чем не знал или забыл. Старайся, чтобы зеркало за день тебе попадалось под руку не меньше 10–15 раз, иначе повтори задание и на следующий день.

**Что тебе это дало? Что ты чувствовал, когда смотрелся в зеркало каждый раз? Смущался? Радовался? Было неловко? Весело? А может, ты терялся и не мог сказать ни слова? Опиши все свои чувства.**

*Промежуточный итог:*

---

---

---

---

---

---

---

## История Тайры Бэнкс

### **Тайра Бэнкс**

*Что сделала:* поменяла представления о красоте в модной индустрии.

Тайра Бэнкс – топ-модель, ведущая, писатель, актриса и бизнес-леди. Окончив старшую школу, она была принята в Калифорнийский университет, но девушка отказалась и сосредоточилась на карьере модели. Однако уже в самом начале пути ей предстояло столкнуться с трудностями.

В конце 80-х модельная индустрия действовала в рамках определенных стандартов. Например, этническая внешность допускалась, однако таких девушек было немного. Тайра прошла непростой путь к успеху: прежде чем подписать свой первый контракт с модельным агентством, она получила несколько отказов, в том числе обусловленных ее расовой принадлежностью. Но девушка не сдавалась и в итоге была замечена представителем французского агентства. Это был непростой опыт, но Тайра извлекла из него вдохновение и впоследствии создала шоу «Топ-модель по-американски», где она не устает повторять участникам и участницам, что любой человек неповторим и что работа над собой преобразует любые недостатки в уникальные детали. Кстати, именно Тайра открыла миру (если можно так выразиться) Шантель Браун-Янг с кожным заболеванием витилиго.

«Каждая девушка может быть прекрасной: худая, полная, низкая, очень высокая, темнокожая или с фарфоровой кожей, причудливая, неуклюжая, застенчивая, дружелюбная и любые другие. Это не просто, ведь многие люди до сих пор понимают красоту в ограниченных, узких рамках... Нужно думать шире этих рамок... Залог успеха в умении видеть уникальную красоту в себе».

*Чему стоит поучиться:* не стоит опускать руки, если кто-то раскритиковал твою внешность или обидел тебя, – ты уникальна, а значит красива вне зависимости от чужих слов.

*Информация из источника:* <https://www.ellegirl.ru/>

## День 2. Время говорить правду

Как часто ты говоришь о том, что думаешь? Насколько ты честен с другими и с самим собой? Всегда ли ты делаешь только то, чего хочешь тебе?

К сожалению, большинство людей здесь дадут не очень честные ответы, но я надеюсь, что ты не из их числа.

Все люди врут, и все об этом знают, но многие меня спрашивают, что в этом плохого. Врать другим – смотря с какой целью (не стану приплетать воспитание и нормы приличия, а в охапку и доверие). Не мне вас учить быть честными с людьми. Это ваша жизнь. Но я хочу сделать акцент немного на другом. Давай побудем честными с самими собой.

### Что делать?

На протяжении всего дня вспомни 10–15 ситуаций (хотя бы 5), когда ты делал что-то не для себя, а лишь бы угодить другим. Может, хотел кому-то понравиться? Или же было неловко отказать. Причин может быть масса. Даже когда в кафе ты хочешь сэкономить и заказываешь вместе с другом чай. А самое главное, что в этот момент ты себя оправдываешь и говоришь, что так лучше, экономней и, вообще, чай полезнее и вкуснее кофе.

### А в чем суть?

Быть честным перед самим собой – значит доверять себе и уметь рисковать, заранее зная, что ты сможешь сделать правильный выбор. Ведь как можно доверять тому, кто тебе врёт?

**Будь предельно честным хоть сейчас. Я не буду читать твои записи, и «домашнюю работу» сдавать не придется. Запиши ниже те ситуации, которые ты вспомнил в течение дня. Вспомнишь больше – отлично. Слишком мало – повтори день.**

*Промежуточный итог (напиши сюда, ситуации):*

---

---

---

---

---

---

---

---

## Истории крупных обманов

**Дональд Трамп: «Я набрал большинство голосов избирателей, если вычесть голоса миллионов людей, участвовавших в выборах нелегально».**

*Президент, выигравший по результатам голосования выборщиков, но уступивший по числу голосов избирателей, так и фонтанировал сообщениями в Twitter, в том числе весьма сомнительными.*

**Билл Клинтон: «Я не вступал в интимную связь с этой женщиной».**

*В начале 1998 года Клинтон полностью отрицал близкие отношения с Моникой Левински, однако результат генетической экспертизы подтвердил наличие ДНК президента на одежде стажерки.*

**Лэнс Армстронг: «Я продолжаю говорить одно и то же вот уже семь лет: я никогда не принимал допинг».**

*Как выяснилось, семикратный победитель «Тур де Франс» нагло лгал в шоу Ларри Кинга на CNN в 2005 году. Лишенный титулов в 2013-м, Лэнс все-таки признался, что нарушал допинговые правила.*

**Роза Рус: «Я бежала эту дистанцию – от начала и до конца!»**

*Пришедшая на финиш первой из женщин в Бостонском марафоне 1980 года Роза до последнего стояла на своем. Когда организаторы получили подтверждение, что большую часть дистанции Рус проехала на метро, ее лишили титула победителя.*

**Хан Ван Мегерен: «Пришлось изрядно попотеть – было невероятно трудно».**

*Не лишенный таланта датский художник прошлого века сумел получить миллионы долларов от продажи нескольких картин, якобы принадлежавших кисти знаменитого Яна Вермеера. Он нагревал полотна в печке – так на них образовывались кракелюры.*

**Кесси Чедуик: «Отпустите меня, отпустите, я невиновна! Верьте мне, отпустите меня!»**

*Чедуик до последнего старалась убедить всех в своей невиновности – после того как в начале XX века ей удалось обмануть несколько банков на миллионы долларов. Представлялась Кесси дочерью американского сталелитейного магната Эндрю Карнеги.*

**Джеймс У. Джонстон: «Курение сигарет не формирует зависимости – это все равно, что пить кофе или чай».**

*Директор табачной компании R. J. Reynolds в письменном свидетельстве для слушаний в Конгрессе США в 1994 году официально отрицал факт, что никотин на самом деле вызывает зависимость.*

**Мармадьук Уэтерелл: «Хотели увидеть монстра? Получайте!»**

*Британский режиссер вместе с сыном сконструировал лохнесское чудовище из игрушечной подложки и сделал сенсационный снимок Несси 1934 года.*

*Информация из источника: <https://nat-geo.ru>*

## День 3. Давай помолчим

Люди, которые больше молчат, чем говорят, много знают.

Я из говорливых, признаюсь честно. И это задание-игра далось мне не очень легко лет пять назад. Сейчас же я с легкостью выполняю эту практику примерно раз в месяц.

**Что делать?**

Из 24 часов, которые даны нам в сутках, – 8 из них надо молчать и наблюдать.

**А в чем суть?**

Чем больше мы смотрим, что творится вокруг нас, тем больше понимаем этот мир. Начинаем видеть общественные проблемы, учимся слушать и видеть. Увлекаясь часовыми рассказами о своем дне или просто ведая кому-то свою историю, мы пропускаем мимо себя много интересного из того, что может сделать нас счастливыми, и того, что может сделать нас богатыми.

**Сегодня в промежуточном итоге тебе предстоит написать, что ты чувствуешь? Каково это – молчать? Увидел что-нибудь новое?**

*Промежуточный итог:*

---

---

---

---

---

---

---

### История 71-летнего путешественника и активиста Джона Френсиса, который молчал 17 лет

Я замолчал в свой 27-й день рождения, когда понял, что открываю рот, только чтобы понять или сказать гадость. Я поливал дерьмом всех, кто попадался мне под руку, хотя поливать стоило только себя.

В день своего 27-летия я решил сделать всем подарок и помолчать. Моя девушка была в восторге. Весь день я провел на пляже, молча. На следующий день я проснулся и понял, что не хочу говорить – не вижу в этом смысла. Когда ко мне обращались, я показывал жестами – рот зашит, извините.

Первую неделю всем было дико весело от того, что Джонни наконец заткнулся. А я вдруг понял, что стал слушать, что говорят другие. Это был странный опыт: раньше во время беседы я говорил сам, а потом вместо того, чтобы слушать, что говорит собеседник, готовил свою следующую реплику. Слушать собеседника? Нет, никогда.

Спустя пару недель ребята заволновались. Моя девушка стала просить, чтобы я сказал хоть слово. Я отправил родителям письмо, в котором рассказал, что молчу уже три недели и подумываю промолчать целый год. Папа прилетел первым самолетом, приехал ко мне домой, сказал, чтобы я сел к нему в машину и немедленно отправился вместе с ним в его гостиничный номер. Он думал, что я связался с какой-то сектой. Я показал папе, что пойду пешком. Когда мы вошли в его номер, он закрыл дверь, посмотрел на меня внимательно и сказал: «Ну, сынок, теперь ты можешь мне все рассказать». Я молчал.

Мне нравилось молчать – это приносило покой. Только один раз я случайно проговорился – после шести месяцев молчания наступил незнакомцу на ногу и сказал: «Извините».

С работы пришлось уйти: кому нужен музыкальный продюсер, который молчит? Но в те годы можно было прожить и без работы. Мы с моей девушкой перебрались в глубокий лес. Тогда легко можно было найти какое-нибудь жилье, хотя бы дом без воды и света. Один раз мы решили навестить друзей в Сан-Франциско – на то, чтобы выйти из леса, погулять с друзьями и вернуться, у нас ушло все лето.

Моя девушка была со мной заодно, пока я не предложил ей дойти из Калифорнии в Орегон – я собирался там учиться, хотел получить степень бакалавра по экологии. Она сказала, что это перебор, что она просто хочет кататься на машине и жить нормальной жизнью, и я пошел в Орегон один.

В десятую годовщину своего молчания я захотел поговорить. Я хотел почувствовать, что молчу по доброй воле, что это не тюрьма. Я позвонил маме – она подумала, что это мой брат. Мне пришлось рассказать ей историю, которую знали только мы двое: пару лет назад мы вместе ехали на лифте, я молчал, а мама сказала: «Если бы ты действительно так сильно заботился об окружающей среде, ты бы не катался на лифте». Только после этого мама поверила, что это я.

Временами мне бывало одиноко. Но ведь одиночество – это часть человеческой жизни. Иногда я уходил в лес на пять недель, а когда выходил оттуда и видел людей, испытывал радость. Нужно научиться жить в лесу одному, научиться любить свое одиночество, тогда и другие люди смогут тебя полюбить. Если ты сам себя терпеть не можешь, чего ждать от других?

Я оставался только с теми людьми, которые принимали меня молчаливым. От других людей я уходил. Когда мое молчание становилось в тягость другим, я уходил. Бывало, что до меня докапывались в случайных барах. Тогда я просто доставал банджо и начинал играть. Или улыбался.

Не могу сказать, что, пока я молчал, я сделал какие-то невероятные открытия. Чаще всего я просто наслаждался природой и слушал людей. Смешно, что человек, который долгое время болтал всякий бред, хотел дорогую одежду и машину, замолчал и много лет ходил пешком.

За 17 лет я прошел страну, стал PhD, написал книгу, перезнакомился с тысячами людей, сыграл миллионы мелодий на банджо и столько узнал о планете и загрязнении, что мне показалось, будто мне есть, наконец, что сказать. Я выступил в Вашингтоне, а потом уплыл на паруснике в Карибский залив. Я прошел пешком по всем островам, добрался до Венесуэлы, провел там пару лет, пока в 1994 году на границе с Бразилией не сел в автобус – я не хотел, чтобы и ходьба стала для меня тюрьмой, и решил, что пора двигаться дальше.

Добровольная аскеза принесла свои плоды: Джон стал экоактивистом, получил ученую степень и научился слушать, что говорят другие.

*Информация из источника: <https://snob.ru>*

## День 4. Улыбаемся, несмотря ни на что

Улыбка красит человека. Истинная улыбка дает ощущение счастья.

Улыбаться, когда нам хочется, мы умеем. Пришло время научиться улыбаться через силу. Пусть на тебя смотрят как-то не так, косятся. Это их проблема. Твоя задача – стать лучше для самого себя.

### **Что делать?**

Когда тебе грустно – ты улыбаешься. Даже если не хочется – заставь себя или уговори. Можешь пообещать себе съесть чего-нибудь вкусенького потом или как-то по-другому себя отблагодарить.

### **А в чем суть?**

Улыбаясь, когда нам грустно, мы приучаем себя смотреть на свои трудности по-другому. Хватит плоско смотреть на этот мир. Давай научимся улыбаться, когда не хочется, и смеяться в лицо всем невздам.

**Твоя задача – написать в промежуточном итоге, сложно ли было выполнять это задание, и если да, то почему. Что ты чувствовал в этот момент?**

*Промежуточный итог:*

---

---

---

---

---

---

---

## История Че Гевары

Многие слышали имя этого героя-коммуниста, а некоторые даже читали или изучали его биографию. Здесь не будет полного досье на Че Гевару, а лишь интересный факт, который касается нашей темы сегодняшнего дня. Все дело в том, что на фотографии, которую я прикрепила здесь, мы видим счастливого и довольного мужчину.



Правда, если присмотреться к снимку, то можно увидеть, что он в наручниках и улыбается, зная, что приговорен к смерти через считанные минуты. Почему он такой довольный – версия у каждого своя, но можно предположить. Я предпочитаю думать, он добился желаемого и готов встретить свою участь достойно. Это лишь моя версия, и ты можешь с легкостью выдвинуть свою, но лишь Че Гевара знал правильный ответ. В последние минуты жизни Чедомир улыбался пятерым палачам-четникам и успел до залпа выкрикнуть: «Да здравствует славная коммунистическая партия!»

## День 5. Критика

Воспринимать критику тяжело всем, но что поделать, без нее мы не сможем стать лучше. Нужно уметь фильтровать замечания в свою сторону. Некоторые говорят что-то из зависти, а кто-то просто видит в тебе недостатки (этим людям нужно говорить спасибо, ведь они затрачивают себя и действительно зачастую боятся тебя обидеть).

### **Что делать?**

Критиковать людей и просить критику взамен. От пяти до десяти человек. Все должно быть в равной степени, а люди могут быть любые.

### **А в чем суть?**

Пришло время прочувствовать критику сразу с двух сторон. Понять, что чувствуешь ты, когда говоришь замечания, и как реагируешь на замечания других. Это поможет в следующий раз быть осторожнее в своих высказываниях и научит смотреть на критику с разных сторон.

**В промежуточном итоге необходимо написать, как люди реагировали на критику и как реагировал ты. Было больно, обидно или неприятно? А почему люди так говорили в твою сторону? А ты почему? Запиши все ответы.**

*Промежуточный итог:*

---

---

---

---

---

---

---

## Истории известных кинокритиков

**Роджер Эберт.** Роджера Эберта можно было бы назвать великим и ужасным, не будь он толстым добродушным весельчаком в очках. Настоящий «трумен капоте» от кинокритики, бывший сценарист трэш-мейкера Русса Мейера, лауреат Пулитцеровской премии, Эберт за словом в карман не лезет. Если зрелище ему не по душе, вполне может написать: «Я ненавижу, ненавижу, ненавижу этот фильм». В рецензии на «Женщину-кошку» Эберт заметил, что «режиссеру Питофу, скорее всего, дали другое имя при рождении, и, когда он будет снимать свою следующую картину, ему лучше использовать именно его». Именно Эберта Винсент Галло охарактеризовал как «жирную свинью с внешностью работаровца». Неудивительно, ведь про «Коричневого кролика» Галло «работаровец» сказал: «Однажды мне делали колоноскопию и позволили смотреть на монитор. Это было куда интереснее».

**Эндрю Сэррис.** Без скидок, легендарная персона, автор монографий, профессор Колумбийского университета, Сэррис властвовал над умами в конце шестидесятых. Тогда вышла его книга *The American Cinema* – сборник из двухсот с лишним ядовитых эссе про американских режиссеров. Об авторе «Космической одиссеи 2001» он, к примеру, писал, что «трагедия Кубрика состоит в том, что его превознесли как художника, прежде чем он освоил ремесло».

**Энтони Скотт.** Центральной критик одной из самых влиятельных американских газет, Энтони Скотт живет в Бруклине, женат, ходит в кино со своими двумя детишками. Про фильмы пишет так же, как выглядит: степенно и с достоинством. Броские метафоры, парадоксальные сравнения, эмоции через край – нет, это не к Энтони. Скотт бережно раскладывает

пациента на столе и вдумчиво препарировать: печенка от Трюффо налево, почки от Кубрика направо, скальпель, зажим...

**Тодд Маккарти.** Режиссер-документалист, сценарист замечательной ленты про искусство кино *Visions of Light*, первый и лучший биограф Говарда Хоукса, редактор великолепной книжной серии про кинематограф, Тодд Маккарти пишет рецензии для журнала *Variety* – самого, пожалуй, авторитетного издания о кинобизнесе. Про внутреннее устройство Голливуда Тодд, кажется, знает все: рассказывает мало, но, когда рассказывает, лучше не пропускать ни слова.

**Питер Трэверс.** Трэверс – живая иллюстрация к афоризму «Краткость – сестра таланта». Пишет лаконично, но в скромные два-три абзаца умеет уместить все, что необходимо для хорошей рецензии: сюжет в общих чертах, бэкграунд, свои мысли, парочку афоризмов. Кроме текста, на сайте Питера появляются «подкасты» в mp3: Трэверс наговаривает свои впечатления, не гнушаясь фразами вроде «в прошлом году этот режиссер снял фильм, который был типа бу-э-ээ».

*Информация из источника: <https://www.kafetop.ru>*

## День 6. Вверх ногами

Размеренная и спокойная жизнь бывает у всех, а кто-то в ней и вовсе засиделся. Пришло время встряхнуть себя и смести пыль с залежавшегося образа жизни.

### Что делать?

С самого утра делай то, что тебе не свойственно делать. Вместо чая – выпей кофе или лимонад. Будильник заведи не на привычные 7:30, а на 7:10 или 8:15. На работу пешком, на такси или на велосипеде – лишь бы не так, как обычно. На работе вместо доброго утра поблагодари всех за терпение и труд. В общем, переверни все с ног на голову и помни, собьешься или проспичь/забудешь – начни со следующего дня.

### А в чем суть?

Меняя свой образ жизни хотя бы на день, ты позволяешь ворваться в твою жизнь чему-то новому и непредсказуемому. Только так ты сможешь впустить своих хороших друзей, как счастье, искренние эмоции и деньги.

**Ниже сегодня стоит написать, понравился тебе такой день или нет? А почему?**

### Повторил бы?

*Промежуточный итог:*

---

---

---

---

---

---

---

## Привычки великих людей

### Ранний подъем

*Я всегда встаю, делаю чашку кофе и наблюдаю, как появляется свет.*

*Тони Моррисон*

Вряд ли вы удивитесь, что многие успешные люди имеют привычку рано вставать. Бенджамин Франклин, к примеру, начинал свой день в 5 утра. Генеральный директор Apple Тим Кук просыпается в 3:45 утра каждый день, ненамного отстает CEO Pepsi Индра Нуи – 4:00 утра. Ричард Брэнсон подробно объяснил, почему он просыпается в 5 утра каждый день. Знаменитый редактор Vogue Анна Винтур играет в теннис каждое утро в 5:45. Эрнест Хемингуэй рекомендовал писать каждое утро «...как можно скорее после рассвета. Вас будет просто некому беспокоить».

Справедливости ради следует заметить, что такой подход работает не для всех. Джефф Безос просыпается без будильника. Он не назначает утренние встречи, предпочитая проводить время с семьей. Но это не аргумент «против». Это аргумент за то, чтобы попробовать разную практику, чтобы понять, подходит ли она лично вам.

### Начинайте день с мотивации и рефлексии

*Стив Джобс каждое утро задавал себе следующий вопрос: «Если бы сегодня был последний день моей жизни, хотел бы я сделать то, что собираюсь сделать сегодня?»*

Другой вариант – сосредоточиться на оптимизме и благодарности. Актриса Опра Уинфри ведет дневник благодарности, тогда как Бенджамин Франклин спрашивал себя: «Что хорошего

я могу сделать сегодня?» Это хороший способ привнести чувство ответственности и целеполагание в свою ежедневную рутину.

Если хотите попробовать более агрессивный старт дня, возьмите пример с мотивационного спикера Тони Роббинса. Каждое утро он окунается в бассейн с холодной (13-градусной) водой. Он утверждает, что это помогает «напомнить моему мозгу, что, когда я говорю, что собираюсь что-то сделать, я делаю это сейчас же – независимо от того, насколько трудно это может показаться». Не обязательно иметь личный бассейн для такой практики. Достаточно будет холодного душа. Исследования утверждают, что это очень полезно для вашего физического и ментального здоровья.

### **Построение системной рутины**

Исполнительный директор Facebook Шерил Сандберг уходит с работы каждый день в 5:30 вечера, чтобы пообедать со своими детьми. А Тони Моррисон, мать-одиночка, во время работы над первым романом просыпалась в 4 утра каждое утро, чтобы успеть написать несколько страниц, прежде чем идти на работу.

Бывают и исключения. Марк Твен избегал подобной стратегии, применяя более гибкий подход. Это позволяло ему планировать свои дни в соответствии с тем, как он себя чувствовал. Он работал спорадически, «в припадках вдохновения». Иногда он мог писать сутками напролет, иногда же совсем не прикасался к бумаге.

### **Поддержание концентрации**

Джефф Безос – сторонник однозадачности. Он фокусируется на одной вещи за раз, чтобы уделять ей все свое внимание.

*«Мне не нравится многозадачность. Если я читаю электронную почту, я хочу читать электронную почту, и только».*

А вот Илон Маск такому правилу следует не всегда. Он как-то заявил, что читает электронные письма и одновременно играет со своими 5-ю детьми.

### **Время для отдыха**

Чарльз Диккенс, Людвиг ван Бетховен, Чарльз Дарвин и Зигмунд Фрейд – все они любили много гулять. И не зря. Ученые из Стэнфордского университета подтвердили, что прогулки стимулируют креативность.

Отвлечись на свои творческие хобби. Альберт Эйнштейн брал перерывы, чтобы играть на скрипке или фортепиано во время обдумывания сложных задач. Так он искал вдохновение для разработки своих теорий.

Маргарет Тэтчер, Альберт Эйнштейн, Джон Ф. Кеннеди и Джон Д. Рокфеллер – все они делали короткий перерыв на дневной сон. Сальвадор Дали и Эдгар Аллан По считали, что такая практика способствует творческому мышлению. Леонардо да Винчи и Томас Эдисон вообще полагались исключительно на короткие промежутки сна – они не спали ночью так, как это делает большинство людей.

*Информация из источника: <https://www.knigikratko.ru>*

## День 7. Роскошно жить не запретишь!

Если вчера мы просто провели день не как обычно, то сегодня нас ждет небольшая главная роль. Ты на один день почувствуешь себя богатым! Правда, здорово? Ведь чтобы стать богатым человеком, для начала нужно приобрести себе ряд привычек. Это одна из таких. Ведь богатые и успешные люди никогда не смотрят на стоимость мяса в ресторане, если действительно его сильно хотят.

### Что делать?

Выбери момент в своем дне, когда ты сможешь почувствовать себя богатым и успешным. Пусть это будет поход в дорогой ресторан или же просто покупка дорого сока, на который ты уже месяц смотришь и думаешь, что для тебя это слишком дорого. Этот день ты можешь провести по-разному, главное, помни, что хоть на минуту или мгновение тебе нужно понять, что ты король этого мира и ты устанавливаешь правила, как тебе жить и сколько получать.

### А в чем суть?

Научись чувствовать себя богатым – станешь богатым.

**Как тебе ощущения? А что именно понравилось/не понравилось? Это и запиши в промежуточном итоге сегодня.**

*Промежуточный итог:*

---

---

---

---

---

---

---

## Истории людей, которые случайно стали богатыми

1. Один из самых известных случаев невероятного везения произошел с жителем США Ларри Россом. Он никогда не отличался особым везением, но, видимо, за хорошую карму судьба щедро его вознаградила. В один из суматошных рабочих дней Ларри, как всегда, решил пообедать хот-догом. Мелочи в кармане не было, а продавец отказывался давать сдачу со сто-долларовой купюры. Увидев киоск с лотерейными билетами, Ларри купил билеты на 98 долларов, чтобы оставшиеся 2 доллара отдать за хот-дог. Мужчина перекусил и отправился работать дальше, даже не подозревая, что стал обладателем огромного богатства. Оказалось, что один из купленных ради размена денег билетов принес мистеру Россу 130 миллионов долларов! Счастливчик еще долго не мог поверить в такое везение.

2. Успешный юрист и инвестор Чарльз Миллар, умерший в 1926 году, был известен своими шутками в отношении человеческой жадности и лицемерия. Одной из таких «шуток» стало его завещание, где он указал, что не имеет родственников, кому бы он хотел оставить накопленное богатство. Один из пунктов завещания гласил, что вся его недвижимость подлежит продаже через 10 лет после его смерти, а вырученная сумма должна быть подарена женщине, которая станет матерью наибольшего количества детей в этот год. Если таких будет несколько, сумма распределяется равными частями. Этот конкурс известен под названием Great Stock Derby, а победителями его стали четыре женщины, разделившие приз в полмиллиона долларов между собой. У каждой из них было по 9 детей.

3. Студент из Норвегии Кристофер Кох шутки ради купил в 2009 году новую тогда виртуальную валюту биткоин. Приобретение основанной на криптографии валюты носило исключительно научно-исследовательские цели. В это время студент писал работу по криптографии и, видимо, нуждался в наглядном примере. Сумма его инвестиций составила 27 долларов. Купив 5 000 электронных монет, Кристофер благополучно забыл о них на 4 года. Когда весной 2013 года в СМИ стали появляться многочисленные публикации на тему биткоинов, норвежский студент вспомнил о своем электронном кошельке и решил проверить его состояние. Каково же было удивление Кристофера, когда вместо первоначальных двадцати семи он обнаружил на своем счету 886 тысяч долларов. Причем в настоящее время сумма уже превысила миллион.

4. Луис Карлос де Норонха Кабрал де Камара выбрал необычный способ завещания своего состояния: он просто взял телефонный справочник Лиссабона и произвольно выбрал оттуда 70 незнакомых фамилий, завещав этим людям равные доли наследства после своей смерти. Все они были выбраны действительно случайно, и после этого аристократ прожил еще 13 лет. Кстати, в Португалии вообще не принято составлять завещание. Так что 70 счастливых еще пришлось убеждать в том, что их не разыгрывают.

5. Старушка Фрау Ингебор Моц заработала 1 млн долларов, покупая и продавая валюту на бирже форекс. «Рынок форекс дал мне возможность хорошо зарабатывать – сейчас я зарабатываю на форексе порядка 5–10 тысяч долларов в день и думаю, что это далеко не предел. И я не остановлюсь на достигнутом», – говорит старушка Фрау Моц. Оказывается, что освоить новую профессию, сделать карьеру и стать успешным человеком вполне реально в любом возрасте, и пример Фрау Моц – тому живое подтверждение! Даже если вы разменяли девятый десяток, отправляться на покой еще рано – все только начинается. Сейчас старушка по праву носит звание самого успешного частного инвестора Германии. А молодым брокерам остается только завидовать ее профессионализму и продолжать трудиться.

*Информация из источника: <https://zen.yandex.ru>*

## День 8. Устанавливаем правила

Жить по правилам скучно и неинтересно, и каждый человек (даже самый правильный) хоть раз что-то нарушал и действовал вне закона или моральных принципов. В этом нет ничего страшного, ведь именно благодаря этому у нас случаются приключения, а в старости мы вспоминаем свои самые безрассудные поступки и смеемся, потому что это было давно.

### Что делать?

На один день установи себе правила (3–10), которые нельзя нарушать. Пусть это будет что угодно, лишь бы не как обычно.

К примеру, введи себе одно из правил, что ты не можешь перебивать в разговоре человека и должен выслушать, пока он не договорит. Или прими решение, что каждый раз, когда ты будешь кушать, ты вспомнишь все самые приятные моменты своей жизни.

### А в чем суть?

Показать себе лишней раз, что ты сам можешь устанавливать свои рамки и жить по своим правилам. Ведь это именно то, что нарушать действительно не стоит, т. к. это предательство по отношению к себе. Твой мозг предложил тебе сделать то или иное действие, потому что посчитал, что так будет интереснее или лучше для тебя.

Тебе предстоит придумать один закон для себя. С ним ты будешь идти на протяжении всей своей жизни. Подумай хорошо и прими твердое решение, которое нельзя обжаловать даже тебе. Можешь его красиво оформить, но в пример приведу свой закон.

*Закон от 15.07.2020 № 1 ЛЗ*

*Статья 1. Обязанности Пройдисвет Алены Алексеевны.*

*Пройдисвет Алена Алексеевна в соответствии с поставленными задачами обязана:*

*– оказывать помощь гражданам только после того, как сама будет чувствовать себя в безопасности;*

*– действовать по принципу: «Я никогда не сдаюсь, если для меня так будет лучше».*

*Закон, не считающийся федеральным, но за нарушение грозит административный и моральный штраф.*

**В промежуточном итоге напиши свой закон и какие правила ты себе придумал на день? Удалось ли их не нарушать? Почему?**

*Промежуточный итог:*

---

---

---

---

---

## **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.