

Ахатов Айнур Фаридович

12-6-12

16+

Айнур Ахатов

12-6-12 – система неуязвимости

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Ахатов А. Ф.

12-6-12 – система неуязвимости / А. Ф. Ахатов — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Методика 12-6-12 создана на основании осознанных 12 месяцев этого года — 12 навыков неуязвимости — 6 утренних ритуалов, которые могут занимать всего 6 минут вашего утра: все это поможет начать строить жизнь вашей мечты. Методология состоит из трех этапов. I этап — самоанализ и постановка целей на год. II этап — ежедневные ритуалы ЛАВВИС (LAVV IS), которые подробно расписаны. III этап — следовать 12 навыкам неуязвимости в течение 12 месяцев. Все навыки написаны в ежедневнике с примерами из личной жизни.

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Вступление | 6 |
| Колесо баланса | 8 |
| 1 шаг | 9 |
| 2 шаг | 11 |
| 3 шаг | 13 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 14 |

Айнур Ахатов

12-6-12 – система неуязвимости

Этот ежедневник посвящается моим родителям, жене и дочери, всему любимому коллективу БМ и моему учителю, наставнику по жизни РФ. Благодаря этим людям я стал успешным и неуязвимым. И конечно, этот ежедневник посвящается Тебе и Твоему успеху!
Ахатов А. Ф.



Вступление

Меня зовут Айнура Ахатов, я врач-онколог, рентгенолог и большую часть своей жизни посвятил нейровизуализации – изучению строения и функций головного мозга с помощью магнитно-резонансной томографии. За последние 7 лет я многое поменял в своей жизни. И сейчас я считаю себя счастливым человеком. Поэтому хочу поделиться с вами тем, что помогло мне найти свой путь и обрести баланс в жизни.

Мы живем на высоких оборотах, и кажется, что скоро полетим со скоростью света. Обычный человек впадает в ложное ощущение, что нужно постоянно куда-то бежать, беспрестанно что-то делать, решать какие-то проблемы. В итоге начинает хватать по верхушкам, бросает начатое. В цейтноте страдает качество. Страдаем и мы: кажется, мы не живем – бежим дистанцию. К сожалению, иногда мы настолько перегружены информацией, что не способны выбрать правильный путь.

Закон Парето гласит: 20 % усилий дает 80 % результата. Следовательно, нужно выбирать то, что будет давать больший результат, но с наименьшими затратами.

По своему опыту знаю: сфокусироваться надо на самой цели, которая способна сделать нас счастливыми. Например, потребление фастфуда приносит кратковременное удовольствие, но в долгосрочной перспективе сокращает нашу жизнь. С другой стороны, правильное питание и регулярный спорт могут не приносить сиюминутного наслаждения, но эти принципы помогают человеку ощущать себя более здоровым, энергичным, а значит способным на большие свершения.

Хорошая новость: изменить свое отношение к работе, себе, жизни можно. Этот ежедневник поможет вам начать двигаться к жизни мечты, а именно:

- 1. укрепить свое духовное, физическое и финансовое здоровье,**
- 2. понять, почему вам постоянно не хватает то времени, то денег, то здоровья**
- 3. найти свой путь и восполнить свой энергетический ресурс,**
- 4. познать себя, свои желания и потребности, четко двигаться к целям,**
- 5. минимизировать раздражение и стресс, избавиться от тревоги,**
- 6. избавиться от избыточного веса, повышенного давления.**

Я предлагаю вам начать двигаться к целям сегодня. Осознанные 12 месяцев этого года – 12 навыков неуязвимости – 6 утренних ритуалов, которые могут занимать всего 6 минут вашего утра: все это поможет начать строить жизнь вашей мечты. Начнем?

2021

| Январь | | | | | | | Февраль | | | | | | | Март | | | | | | | Апрель | | | | | | |
|--------|----|----|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|----|----|------|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|
| п | в | с | ч | п | с | в | п | в | с | ч | п | с | в | п | в | с | ч | п | с | в | п | в | с | ч | п | с | в |
| | | | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | | | | | | 29 | 30 | 31 | | | | | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

| Май | | | | | | | Июнь | | | | | | | Июль | | | | | | | Август | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|------|----|----|----|----|----|----|------|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|
| п | в | с | ч | п | с | в | п | в | с | ч | п | с | в | п | в | с | ч | п | с | в | п | в | с | ч | п | с | в |
| | | | | 1 | 2 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | 1 | | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 28 | 29 | 30 | | | | | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | |
| 31 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | 31 | | | | | |

| Сентябрь | | | | | | | Октябрь | | | | | | | Ноябрь | | | | | | | Декабрь | | | | | | |
|----------|----|----|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|----|----|
| п | в | с | ч | п | с | в | п | в | с | ч | п | с | в | п | в | с | ч | п | с | в | п | в | с | ч | п | с | в |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | | | | | | 5 | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 29 | 30 | | | | | | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

2022

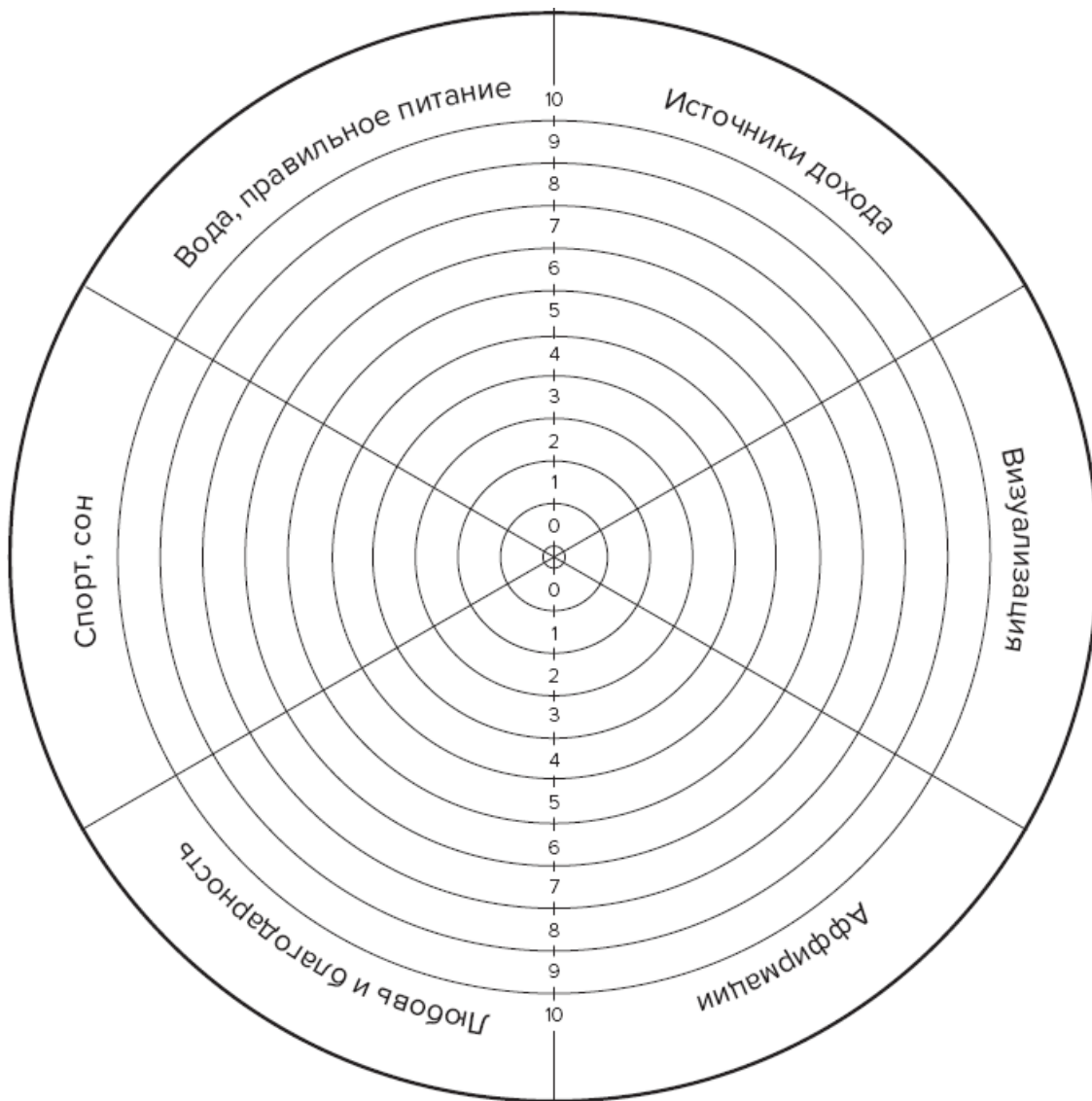
| Январь | | | | | | | Февраль | | | | | | | Март | | | | | | | Апрель | | | | | | |
|--------|----|----|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|----|----|------|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|
| п | в | с | ч | п | с | в | п | в | с | ч | п | с | в | п | в | с | ч | п | с | в | п | в | с | ч | п | с | в |
| | | | | 1 | 2 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | 1 | 2 | 3 | | | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 28 | | | | | | | 28 | 29 | 30 | 31 | | | | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 31 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Май | | | | | | | Июнь | | | | | | | Июль | | | | | | | Август | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|------|----|----|----|----|----|----|------|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|
| п | в | с | ч | п | с | в | п | в | с | ч | п | с | в | п | в | с | ч | п | с | в | п | в | с | ч | п | с | в |
| | | | | | 1 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | 1 | 2 | 3 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 29 | 30 | 31 | | | | |
| 30 | 31 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Сентябрь | | | | | | | Октябрь | | | | | | | Ноябрь | | | | | | | Декабрь | | | | | | |
|----------|----|----|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|----|----|
| п | в | с | ч | п | с | в | п | в | с | ч | п | с | в | п | в | с | ч | п | с | в | п | в | с | ч | п | с | в |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | 1 | 2 | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 28 | 29 | 30 | | | | | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| | | | | | | | 31 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Колесо баланса

Круг жизненного баланса включает 6 ритуалов духовного, физического и финансового здоровья. Проанализируйте, насколько у вас сейчас реализованы эти ритуалы, и оцените их по шкале от 0 до 10. Изобразите это на шаблоне диаграммы жизненного баланса, закрасив нужное количество делений, либо запишите оценку цифрой.



1 шаг

Самоанализ и постановка целей на год

Выделите 20 минут, постарайтесь уединиться.

1. Что вам нравится делать больше всего?

2. Что у вас получается хорошо делать за деньги? За что люди готовы вам платить?

3. Есть ли области пересечения в ответах на вопросы 1 и 2 – вам нравится это делать и за это вам платят хорошие деньги?

4. Сформулируйте 3 цели, чего вы хотите добиться через год. Помните: цели должны быть конкретными, измеримыми, с конкретным сроком реализации. Итак:

№ 1 – цель финансовая, профессиональная (связана с тем, что приносит вам деньги: работа, хобби. Например, вы можете начать откладывать 15 % от своего дохода ежемесячно. Начните думать, что можно сделать, чтобы зарабатывать больше).

№ 2 – цель физическая (связана с вашим телом, весом, питанием. Например, вы можете начать ежедневно бегать 5 км или сжигать по 1000 калорий в спортзале).

№ 3 – цель духовная, личностная (вам важно, наконец, сказать себе «Я – счастливый человек. Я развиваюсь, расту, меняюсь»). Например, начните учить по 10 английских слов каждый день или читать книги со своими детьми).

5. Разбейте эти 3 цели на 12 минизаданий каждую так, чтобы на одной задаче вы были сконцентрированы один месяц.

Цель №1 Финансовая

| | | |
|---|---|----|
| 1 | 5 | 9 |
| 2 | 6 | 10 |
| 3 | 7 | 11 |
| 4 | 8 | 12 |

Цель №2 Физическая

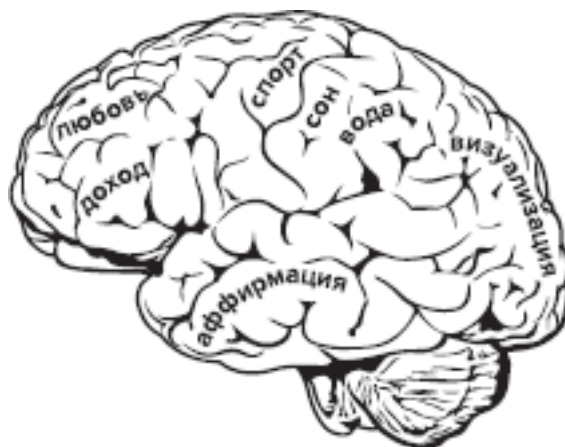
| | | |
|---|---|----|
| 1 | 5 | 9 |
| 2 | 6 | 10 |
| 3 | 7 | 11 |
| 4 | 8 | 12 |

Цель №3 Духовная

| | | |
|---|---|----|
| 1 | 5 | 9 |
| 2 | 6 | 10 |
| 3 | 7 | 11 |
| 4 | 8 | 12 |

2 шаг

Ежедневные ритуалы ЛАВВИС (LAVV IS)



Направлены на укрепление 3 сфер жизни: физической, духовной и финансовой. Мы предлагаем выделять минимум 6 минут вашего утра, чтобы начать движение к вашим целям. По минуте – на каждый ритуал. Итак, ваши новые утренние ритуалы:

1. Любовь и благодарность. Начните утро со слов благодарности Всевышнему и близким. Одну минуту благодарите за все, что имеете. Отдавайте энергию любви в мир.

2. Аффирмации – найдите простые утверждения, которые вы будете повторять в течение одной минуты: «Сегодня – лучший день в моей жизни», «Я самый востребованный специалист в городе», «Я ощущаю себя здоровым и сильным». Мозг привыкнет думать о вас в новом позитивном ключе и поможет вам измениться.

3. Визуализация – в течение одной минуты представляйте, что находитесь в той реальности, к которой стремитесь в мечтах. Представляйте дом мечты со всеми деталями интерьера. Визуализируйте, как открываете свое дело – каким будет офис, сколько сотрудников вы наймете, как радостно будете ехать на работу. Старайтесь почувствовать: что вы будете испытывать в тот момент, когда откроете дверь дома или офиса?

4. Вода, правильное питание. Человек в сутки должен выпивать определенный объем воды. Мне с весом в 88 кг нужно около 2–3 литров воды в день – каждое утро я выпиваю по 2 стакана воды натощак. Вода дает мне чувство насыщения и ускоряет обмен веществ. Как результат – мне легче по утрам заниматься спортом. Кстати, потребление достаточного объема воды поможет вам избавиться от болей в суставах, если они есть, и восстановить эластичность кожи.

Правильное питание помогло мне сбросить 12 кг лишнего веса. Я начал слушать свой организм и ел только тогда, когда был действительно голоден. Постепенно я привык питаться осознанно и полюбил здоровое питание: старался есть больше фруктов и овощей, меньше – сладкого и мучного. Сейчас у меня хорошее самочувствие.

5. Источник дохода. На улучшение качества жизни нужны деньги. В течение минуты каждое утро думайте, как повысить обороты вашей компании, как заработать дополнительные деньги. В течение дня в автомобиле или транспорте слушайте книги по финансовому мышлению и саморазвитию, читайте истории успешных людей.

6. Спорт и сон. Физическая нагрузка помогает мне справиться со стрессом, сохранять позитивный взгляд на мир, быть энергичным. Мой друг Булат однажды сказал: «Сидим мы все вместе над задачей, уставшие, выжимаем идеи, и тут в кабинет заходишь ты, сияющий и

энергичный. И все вокруг преображается, а решение задачи приходит само собой». Начните хотя бы с выполнения планки в одну минуту. Постепенно увеличивайте нагрузку.

7. Сон заботится о нашем психологическом и физиологическом благополучии. Количество сна, необходимое взрослому человеку, составляет в среднем 7–8 часов в сутки. При этом сон должен быть глубоким и непрерывным, тогда вы будете чувствовать себя отдохнувшими и бодрыми в течение всего следующего дня.

Помните! Новая привычка формируется не сразу. На каждой странице ежедневника есть шкала ваших достижений, в которой вы сможете отмечать, что успели сделать сегодня. Важно совершать ритуалы каждое утро – только тогда вы увидите, как постепенно меняется ваша жизнь.

3 шаг

Навыки неуязвимости. 12 рассказов о пути к успеху

*Если Вы хотите изменить свою реальность, то Вы должны
изменить свое мышление*
Роберт Кийосаки

Я написал эти рассказы для того, чтобы вы начали воплощать в реальность жизнь своей мечты, стали работать эффективнее, зарядились инсайтами успешных людей и раскрыли потенциал, который есть в каждом из нас.

Существует ли волшебная формула успеха?

Для каждого человека понятие «успех» имеет разное наполнение: для кого-то быть успешным – это жить в большом доме, ездить на дорогом автомобиле, а для кого-то – это иметь небольшую хижину в горах и любимых людей рядом.

Есть ли универсальное мерило успеха?

Наши желания и правильно сформулированные цели ведут нас к действиям, а значит и к успеху. Формулу успеха я бы изобразил так:

УСПЕХ = Желание → Цель + Действие

Ставьте цели, достигайте их. Выглядит слишком просто?

Слышали фразу: «Все у нас в голове»? Правильные мысли, по-моему, и есть залог успешной и счастливой жизни.

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.