

Ахатов Айнур Фаридович

12-6-12

16+

# Айнур Фаридович Ахатов

## 12-6-12 – система неуязвимости

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63667331](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63667331)*

*SelfPub; 2021*

### Аннотация

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	10
1 шаг	12
2 шаг	15
3 шаг	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# 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.**

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Айнур Ахатов', written in a cursive style.



# Вступление

Меня зовут Айнур 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 удо-

вольствие, 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?

## Январь

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

## Февраль

п	в	с	ч	п	с	в
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

## Март

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

## Апрель

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

## Май

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

## Июнь

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

## Июль

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

## Август

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

## Сентябрь

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

## Октябрь

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

## Ноябрь

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

## Декабрь

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

2022

Январь

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

Февраль

п	в	с	ч	п	с	в
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

Март

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

Апрель

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

Май

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

Июнь

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

Июль

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

Август

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

Сентябрь

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

Октябрь

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

Ноябрь

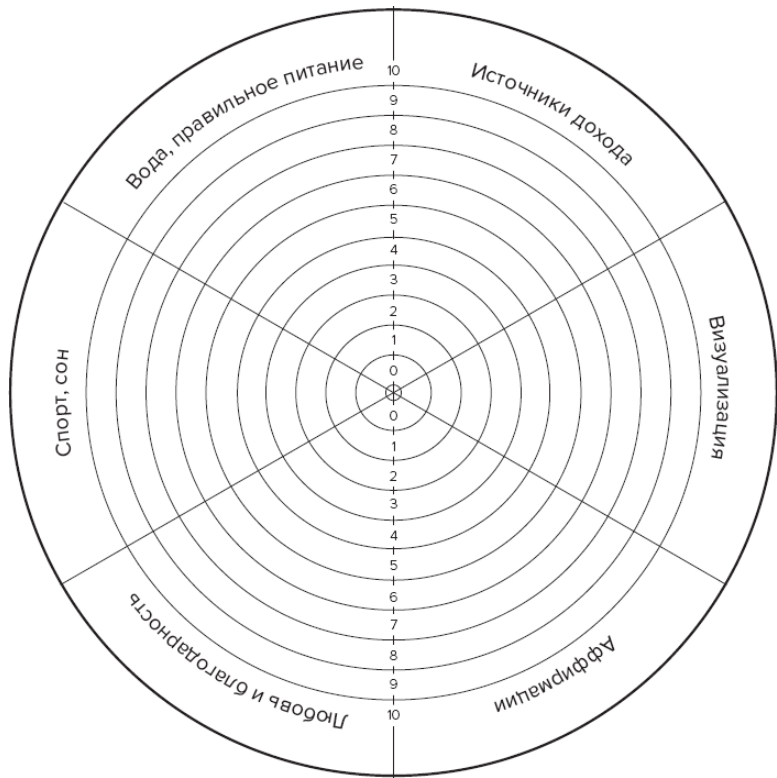
п	в	с	ч	п	с	в
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Декабрь

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

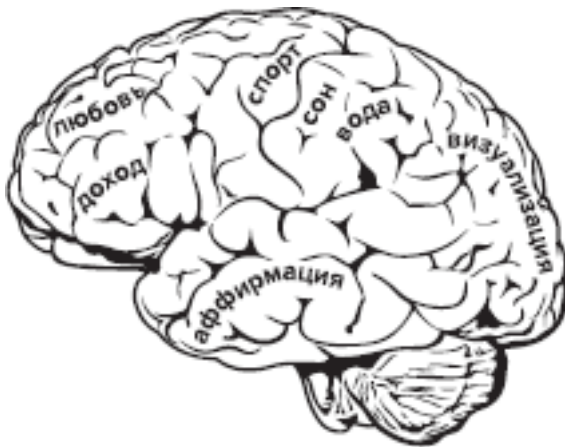
## Цель №3 Духовная

---

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 боль-

ше 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 преобразается, 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 мыс-

ли, 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.