

# ДИАЛОГ СО СМЕРТЬЮ



СОДЕРЖИТ  
НЕЦЕНЗУРНУЮ  
БРАНЬ

ВАКО ДАРЧИЯ

18+

Вако Дарчия

**Диалог со смертью**

«Автор»

2018

## **Дарчия В.**

Диалог со смертью / В. Дарчия — «Автор», 2018

Перед вами самая продаваемая книга в Грузии. Написанная 22-летним мужчиной, который создал самый большой мотивационный проект в Грузии и стал самым успешным автором в своей стране. Сама книга была переведена лично автором задолго до её успеха. Книга про жизнь, про улучшение её качества и про то, как не сдаваться, даже если не хочется больше жить. Эта книга изменит ваше мышление, окружение, понимание жизни и смерти и вас в целом. Она изменила жизни тысячи людей в моей стране и, надеюсь, сделает то же самое с миллионами в вашей. Вам она точно понравится!

© Дарчия В., 2018

© Автор, 2018

## Содержание

от автора	5
Я	6
Джейкоб	7
Как ставить цели	10
Самоуверенность – как развить и пользоваться	16
Железный взгляд	26
Как начать бегать	28
Зона комфорта	32
Конец ознакомительного фрагмента.	35

# Вако Дарчия

## Диалог со смертью

от автора

Здравствуй, уважаемый читатель!

Этим посланием я хотел бы сказать что книга «Диалог со смертью» или же «последний диалог» создана в первую очередь для твоего личностного роста.

Эта работа, представляет собой смесь эмпирических наблюдений, личного опыта, многовековых известных или не известных, философских и психологических книг, которая, конечно же, адаптирована к Русскоязычным реалиям.

в этой книге ты не встретишь формулу о том, как стать миллиардером, или же = как захватить весь мир одним только шелчком пальцев, в этой книге, мои дорогой/ая, ты найдешь именно те формулы, которые независимо от твоего финансово или ментального состояния помогут тебе добиться успеха, либо же сделать первые шаги к самопознанию. И все это упаковано в довольно интересной и интригующей форме.

Еще хотелось бы сказать, что Жизнь настолько многообразна, что не существует единой и уникальной формулы успеха. любой успех уникален по сути своей, поэтому я и взял на себя ответственность написать книгу, которая поможет абсолютно каждому человеку открыть свою личную формулу успеха.

А что касается самого автора, то есть меня. то я основатель только что созданного мотивационного проекта „Multi-land” и благотворительного фонда «Шанс для молодежи», моряк по профессии и просто не сильно плохой человек.

Во время редактирования этой книги, 14.08.2021 – Multi land – является первым и самым большим мотивационным проектам в Грузии а книга (диалог со смертью), уже больше 7 месяцев, является лидером продаж так же в Грузии. А все потому что – сам автор – выполняет указанные в книге идеи, в своей жизни. А еще ровно через 5 дней, на свет выйдет моя вторая книга – именем (Мозго ё/ство), которая непременно станет бестселлером и будет переведена и изданно на Русский язык).

И на конец:

**Дорогой читатель, желаю тебе счастья, здоровья, успехов и долгих лет жизни, полной приятных и достойных воспоминаний.**

С любовью,

Вако Дарчия

## Я

Обо мне написано много стихов, создано бесчисленное количество легенд или сказок. Для одних я самое опасное, беспощадное и несправедливое существо, для других же – способ вырваться из горькой реальности. Кем бы я ни был, как бы вы меня ни воспринимали, знайте! рано или поздно я приду и за вами, как и за вашими близкими – или чужими людьми!

Позвольте мне начать Монолог с разговора о своей деятельности. Я встречаю новых людей каждый день, и каждый из них уникален. Кем бы ни были эти люди, независимо от их возраста и пола, их образ жизни, эмоции, переживания, мысли и многого другого – все это делает каждого нового человека уникальным. Похожий на моих жертв человек не существовал в прошлом и не родится в будущем, однако, несмотря на такие различия, большинство из этих людей страдают от одних и тех же проблем и трудностей.

когда я прихожу за ними, я пытаюсь поговорить со всеми и уловить хоть какие-нибудь интересные мысли.

Дорогой читатель, сегодня твоя жизнь изменится.

Я хочу рассказать тебе об одном из моих рабочих дней, который навсегда изменил мое восприятие человечества, я хочу рассказать тебе о человеке, вместе с которым состоялся невероятно интересный диалог.

## Джейкоб

Однажды, работая над списком жертв, я наткнулся на очень странного и интересного человека.

Имя: Джейкоб.

Фамилия: Эдисон.

Возраст: 77 лет.

Дополнительная информация: мультимиллиардер, плеябой, бизнесмен, благотворитель, оратор... и так далее.

Честно сказать, увидев информацию, я без особого энтузиазма надел свою мантию, взял левой рукой список жертв, а правой – любимую косу. И секунды не прошло, как уже оказался у дверей дворца Джейкоба. Зайдя внутрь, я наткнулся на довольно редкое зрелище; это был очень длинный коридор, на правой и левой сторонах которого по всей длине лежали различные книги. Я уверен, что только в этом коридоре было более 1000 книг, и даже представить не могу, сколько еще могло быть в других комнатах, это было поистине великолепное и душе-раздирающее зрелище. В конце коридора я также нашел дверь спальни Джейкоба, и когда уже вошел туда, встретил, честно говоря, для своих лет великолепно выглядящего спящего на своей кровати мужчину. Этот 77-летний мужчина отличался прекрасными физическими данными, внешне все еще выглядел как 40-45 лет молодой человек, с длинными черными волосами и красивыми чертами лица.

Я к нему подойти не успел как он проснулся, медленно открыл глаза, а затем поприветствовал меня с теплой улыбкой.

– Я знал, что ты придешь. Сказал он.

У него был звонкий, уверенный, бесстрашный голос. Меня очень редко так кто-нибудь встречает; Большинство людей напуганы. Они плачут, переживают конец своей жизни и смотрят с просящими, умоляющими глазами прямо мне в глаза. Вообще так и бывает. Люди редко готовы к Смерти. А Джейкоб, он явно был готов ко встрече со мной.

Я строго посмотрел на него и попросил следовать за мной, на что получил довольно ласковый но в то же время странный ответ.

– Могу ли я рассказать тебе свою историю перед уходом?

он сам мне предлагает! Такого никогда не было.

– Джейкоб, следуй за мной, и я обещаю, что буду рад услышать твою историю по дороге.

– По дороге? Нет! Я просто хочу поговорить с тобой в этом прекрасном дворце, полном книг, картин и любви.

Он встал, подошел к шкафу и открыл первый выдвижной ящик. В ящике было полно красивых и ухоженных дневников. Молча он вынул из ящика один из них и сел в кожаное кресло перед красиво оформленным камином.

– Пожалуйста, сядь, просто сядь и послушай меня. Сегодня ты узнаешь, как я 77 летний старик, изменил свою жизнь.

Смотря с любопытством я сел на второе кресло и, наслаждаясь теплом камина, приготовился к долгому и интересному диалогу.

–Начинай, Джейкоб,но будь осторожен и пожалуйста, следи за временем!

– Время? Все началось ровно с размышлений о времени. Мне было 22 года, когда я впервые подумал о времени, сколько мне еще осталось? Маме? или отцу? Как долго я смогу видеть луну в ночном небе? Наслаждаться солнечным светом и наблюдать за улыбкой своей матери? Еще 20? или 60 лет? Тогда я осознал, что у меня осталось мало времени, тогда я понял, что я, мальчик, исключенный из двух школ и университетов, видел в своем воображении довольно хорошее будущее, и это тогда, когда я работал официантом в ресторане, ходил в одежде, куп-

ленной мамой и благовол на машине, подаренной мне отцом. Я не был по-настоящему бедным, у меня в жизни никогда не было недостатка в еде и питье, и даже в детстве у меня было больше всего игрушек в кругу своих друзей, и девушки обращали на меня внимание, и я всегда был душой и сердцем всех компании в которых я оказывался. можно сказать, что в свой 22 года я прожил идеальную жизнь. Однако на самом деле я был изнеженным и избалованным ребенком полным комплексов. К тому времени, когда я впервые серьезно задумался о времени, мои родители уже изо всех сил пытались зарабатывать деньги, но я все еще представлял свое будущее в розовых тонах. Со временем финансовое положение мое и моих родителей становилось все хуже и хуже, но я все еще был полон надежд. Однако эта лучшая жизнь все никак не наступала и как только я понял, что лучшее время в моей жизни не придет само по себе, я наконец прозрел. Я понял что мои родители физически не могут сделать большего чем они делают и я, работая в ресторане, обслуживая других, откладываю свою жизнь в сторону и трачу драгоценное время на исполнение чужих мечтаний, и именно тогда я решил изменить свою жизнь.

– Джейкоб, мало кто это поймет. Люди всегда думают, как провести время, сидя на работе в ожидании воскресенья, чтобы долго поспать; Школьник мечтает поступить в университет, студент мечтает закончить учебу и устроиться на работу, взрослый мечтает уйти на пенсию, может тогда хоть отдохнет, думает этот человек, Джейкоб, ты понимаешь о чем я?

– Да, я понимаю. Все они совершают одну очень большую ошибку. Они думают, что жизнь существует где-то в будущем, и они не знают, что жизнь на самом деле проходит сейчас, как раз в эту секунду.

– Да, Джейкоб, люди не умеют жить сегодняшним днём и как раз из-за этого незнания теряют свое драгоценное и не возвратимое время.

– Время – самый важный и величайший подарок, который может предложить мир. Именно тогда, в возрасте 22 лет, я начал думать о том, насколько уникально все вокруг нас, сколько всего должно было произойти в мире, чтобы мы могли увидеть и почувствовать очарование этой чудесной, и в то же время прекрасной и удивительной жизни. Единственное, что у нас есть, – это время. Жизнь – время. Утро или ночь, день или вечер – все вокруг нас снова и снова время. Это знание настолько элементарное, легкое и доступное, что не представляет ценности для большинства людей. На самом деле, то, что есть у всех людей, что есть у всех в равной степени, – это время которое к сожалению для людей просто слово и не более того. У каждого человека, мой дорогой, есть 24 часа в сутки, и только он решает, как пользоваться этим временем.

Со словами Прости – я перебил Джейкоба и начал рассказывать одну очень интересную историю:

–Вчера вечером я посетил 102-летнюю женщину, которая, казалось, через многое прошла и испытала множества боли и радости, но, несмотря на свой возраст, она была совершенно не готова ко встрече со мной. Я не помню точно, что она говорила, но никогда не забуду ее последнюю просьбу: «Пожалуйста, подари мне еще 15 минут» – Сказала она.

–Она дожила до 102 лет и просила еще 15 минут! Ты понимаешь, что я имею в виду?

–Да, эта женщина именно тогда осознала, насколько важна каждая минута жизни.

После ответа Джейкоба мы оба некоторое время сидели молча и наблюдали за пламенем в камине. Вскоре Джейкоб поднялся с кресло, добавил дров в камин и продолжил разговор.

– Этот огонь, честно говоря, такой же, как и мы, если дров не добавишь, так сказать – не заправишь, то скоро потухнет, как и мы. Если мы перестанем учиться, если откажемся от нового, если мы хоть на секунду остановимся, то умрем.

–Все, что не двигается, мертво! Человек, который живет без дела и не движется вперед, поедет назад до того момента, пока не умрет! – это закон жизни.

Казалось, что мы думали на одной волне, как будто связаны какой-то невидимой нитью и постоянно приходили к общему выводу.



– Вся моя жизнь и жизненная философия построена на том, чтобы ценить время, ценить то что никогда не вернется назад. мой дорогой друг, я побывал во многих странах с лекциями об личностном росте и изменил жизни многих людей; Я разработал формулу успеха, с помощью которой все люди, независимо от национальности, пола, финансового или психического статуса, радикально изменят свою жизнь.

Эти слова были произнесены так твердо, что никто не мог усомниться в их правдивости.

– А из чего состоит эта формула? Скажи мне, Джейкоб! – спросил я, заинтересованный и заинтригованный, ожидая его ответа.

Эх, после существования Вавилона у меня не было такого диалога. Вы даже не знаете как трудно существовать ровно столько, сколько существует сама жизнь, и в то же время проявлять интерес к вещам вокруг нас.

## Как ставить цели

– Из целей.

– Из целей?

Джейкоб сказал так, как будто я должен был понять все, но только лишь одним словом.

– Прогрессивное использование самого главного дара (времени) возможно только путем постановки целей и, следовательно, их выполнения.

Между нами была 5-секундная пауза, и я не знаю, молчал ли Джейкоб, чтобы усилить интригу, или он просто пытался разобраться в своих мыслях и я спросил

– Джейкоб, как цели, что ты имеешь в виду про прогрессивное пользование ими? Честно говоря, до сих пор непонятно.

– Все мы с детства учимся ставить цели, а потом боремся за их осуществление. Только подумай, когда учимся в школе. Мы осознанно выбираем будущую профессию, заранее знаем, в какой вуз должны поступить или где мы должны работать. Короче, мы заранее знаем, как жить.

Джейкоб открыл дневник, передал его мне и на самой же первой странице показал список из 6 пунктов.

- 1) Почистить зубы +
- 2) Принять душ +
- 3) Пойти на работу +
- 4) Сделать 20 упражнений на пресс +
- 5) Доделать работу +
- 6) Поесть еду+

Я смотрел на этот список пару минут и, честно говоря, ничего не мог понять. Я пытался, всем сердцем пытался понять, что означает этот список, но дело в том, что без моего нового друга я бы никогда не получил точного ответа.

Джейкоб встал с кресла, снова подошел к шкафу для дневников и теперь достал другой дневник уже из другого ящика.

– Прежде чем я объясню значение этого списка, я должен показать тебе кое-что еще.

Он открыл второй дневник и передал его мне.

После чего, мне пришлось увидеть довольно длинный и даже более причудливый список.

- 1) Пробежать 6 км. +
- 2) Потренироваться (пресс, спину) +
- 3) Позаниматься йогой +
- 4) Сделать медитацию +
- 5) Сделать аффирмацию +
- 6) Creative-game +
- 7) Написать книгу +
- 6) Придумать 2 новые идеи +
- 7) Заполнить копилку.
- 8) 10% заработанных денег в первую очередь заплатить себе + +
- 9) Послушать аудиокнигу 2 часа +
- 10) Попрактиковаться по графическому дизайну +
- 11) Попрактиковаться писать правой рукой +
- 12) Похвалить сотрудников +
- 13) Сделать визуализацию +
- 14) Написать 10 вещей, за которые я благодарен за сегодняшний день +
- 15) Сделать анализ дня +

Новый список явно казался более содержательным и длинным.

– Джейкоб! ты можешь мне наконец сказать, что все это значит? – спросил я, уже обеспокоенный и раздраженный.

– Виски или бурбон?

– Какой виски или бурбон, Джейкоб?! – спросил Я уже сердито, на что получил спокойный и неторопливый ответ.

– Ты хочешь что-нибудь выпить?

– Я только выпью воды, Джейкоб, ну давай продолжай уже! что все это значит?

Он на мгновение встал, подошел к красивой и элегантной бар стойке – начудил чего то там и вернулся к камину с уже двумя полными стаканами в руке; В одном стакане была вода, которую дал мне, а в другом – молоко. Он снова сел в кресло и совершенно не торопясь, как будто никто не ждал от него ответа, вылил полный стакан этого молока, один, второй, третий и продолжил разговор с уже белыми от молока усами:

– 6 целей каждый день, 6 самых простых действий, которые изменяют жизнь абсолютно каждого человека. Идея здесь в том, что, достигая этих маленьких повседневных целей, мы сможем достичь больших и очень важных целей.

– Джейкоб, но мне так и непонятно. ты хочешь сказать мне, что достижение 6 целей каждый день может помочь даже бездомному? Тому, у которого нет ни денег на еду, ни силы воли, ни надежды на исправление своей жизни?

– Да.

Честно говоря, меня поразила уверенность Джейкоба. В конце концов, я сам не поверил тому, что он мне говорил, но все же попросил его продолжить разговор и рассказать мне еще кое-что.

– Дорогой мой, 6 целей в день, это лучший способ правильно использовать время. И каждый, кто практикует эти 6 целей, должен шаг за шагом предпринимать какие-то конкретные действия.

В первую очередь исполнителю (читателю) необходимо купить дневник и, разумеется, ручку. Так как Дневник, это уникальный инструмент, с помощью которого мы можем свободно управлять своей жизнью, временем, целями и многим другим. Через дневник можно придумывать гениальные идеи, ставить цели, правильно разбираться в планах и мыслях, а что касается нашей конкретной ситуации, нам даже придется научиться правильно заполнять дневник. Сказать по правде, многие люди не знают реальной силы дневника, и лишь единицы знают, как правильно пользоваться им же. Наиболее частыми ошибками при использовании дневника могут быть:

А) Запись паразитических мыслей (все мысли, которые лишают нас энергии, силы и мотивации, являются паразитическими). Например: «Я не хочу сегодня идти на работу». Это предложение заранее подготовит нас, чтобы мы чувствовали себя довольно несчастными и некомпетентными на работе, с такими мыслями записывая такое предложение в дневник, мы автоматически убиваем все новые возможности, которые работа даст нам в будущем. И если мы напишем в дневнике: «Я хочу пойти на работу» (даже если это ложь). Поступая так, мы примем этот уже неизбежный факт (то есть обязанность идти на работу) и в то же время благодаря такому положительно заряженному предложению мы автоматически сможем относиться к нашей работе и обязанностям с большим энтузиазмом, что в конечном итоге повысит нашу эффективность. **Запомни: позитивное мышление, повысит нашу уверенность в своих силах и обеспечит нам карьерный рост в будущем.**

– Я согласен с тобой, Джейкоб. Обычно все успешные люди, которых я встречал, вели дневники своей собственной жизни. Плюс к этому мы должны знать, что это закон жизни и нашей реальности: если у человека улучшается одна личносная черта, параллельно с этим следует улучшение других качеств. Например: если ты начнешь бегать по утрам, то вместе с

укреплением здоровья ты получишь возможность обрести красивое тело, избавиться от лишнего веса, укрепить силу воли и получишь множество других положительных эффектов. То есть, если ты правильно заполняешь и используешь дневник, автоматически разработаешь еще много плюсов, которые непременно будут полезны в повседневной жизни.

– Давай вернемся к нашей формуле. Короче, мы каждый день должны записывать в дневник 6 целей, которые должны быть выполнены на следующий день после записи. С самого начала масштаб целей не имеет значения – скажи, какой смысл писать цель, которую мы на самом деле не можем выполнить, верно? То есть, если ты любишь спать как Грёбаная Сова и просыпаешься в 2 часа дня и записываешь в свой дневник: (я должен проснуться в 5 часов утра) ты просто не сможешь достичь этой цели.

Я бы посоветовал человеку в первые 21-й день просто записывать рутинные цели. Те которых он уже, и так делает каждый день, например, чистит зубы, принимает душ и так далее. Здесь главное, чтобы ты смог развить совершенно новую привычку (целеполагание – целезаписанные или боже ты мой, ставление и выполнение ежедневных целей). Короче! – тебе придется работать с элементарными целями 21 день. Ты понимаешь что я говорю?

– 21 день?

– Да. Давно известно, что на формирование новой привычки требуется 21 день, а на укрепление – 90.

– Ты хочешь сказать, что если я буду делать что-то в течение 21 дня, это станет привычкой а потом в завершении 90 дней станет частью моей жизни?

– Верно!

– Хорошо, давай представим, что я писал и выполнял эти рутинные цели в течение 21 дня, что потом?

– Ты получишь привычку записывать и выполнять цели, что даст тебе возможность ставить и реализовывать еще более серьезные цели в будущем.

– Серьезные цели, то есть?

– Например, при изучении иностранного языка – как думаешь, что необходимо человеку для изучения иностранного языка?

– Мм! Тебе просто нужно начать и регулярно заниматься.

– Да, но большинство из нас просто думают о том, чтобы предпринять какие-то действия, например, выучить иностранный язык, и даже не пытаются на самом деле начать это дело, хотя есть люди, которые действительно легко начинают то или иное дело, но никогда не доходят до конца и сдаются посреди процесса. Это как раз программа для этих людей. С помощью программы каждый сможет начать и закончить давно откладываемое дело. Запомни! – привычка записывать 6 целей просто не позволит людям бросить начатое дела.

– Джейкоб, это тоже ясно. И что произойдет дальше? Допустим, я уже использую программу 21 день. Как мне ставить цели, которые принесут мне успех?

– Во-первых, нужно мыслить масштабно.

– То есть?

– Приважу несколько примеров масштабного мышления. Например, представь себе две обычные автомойки. Владелец одной из них, открывая автомойку, думал: «Вот пойдут дела на автомойке и расплачусь с долгами, куплю ребенку куклу и буду пить пиво с мальчиками каждый вечер». Хозяин второй при этом думал: «Я буду развивать этот объект, создавать сеть автомоек, основывать новый бренд и открывать свои отделения автомойки по всему миру». Как ты думаешь, у кого больше шансов на успех?

– Очевидно, у второго.

– Да, когда у человека масштабные цели и мысли, он вынужден искать пути к их достижению: в нашем примере первый владелец должен будет довести свой объект до определенного дохода, а второй будет знать, что он должен думать о новых рекламных роликах, начинать

изучать книги по бизнесу, лучше разбираться в сферах маркетинга и работы с людьми, что неминуемо приведет к достижению поставленных им масштабных целей в будущем. Короче говоря – первый мужик – создаст максимум хорошую автомойку а второй – либо сдохнет на пути к достижению цели – либо создаст что то реально ценное.

– А если мы не сможем достичь поставленной нами масштабной цели, вот тогда что будет?

– „Цельтесь в луну. Даже если промахнетесь, окажетесь среди звезд“. (Мэри Кэй Эш).

– Это ты хорошо выразился, Джейкоб.

– Я хотел бы поговорить еще об одной очень важной теме и привести несколько примеров, связанных с этой темой; мы немного отклонимся от темы целей, но и к ней обязательно вернемся.

– слушаю тебя, Джейкоб.

– Я хочу поговорить с тобой о том, чего не знает большинство людей. Люди действительно не умеют пользоваться этим элементарным правилом.

– Чем, Джейкоб?

– Что мы просим от жизни, то и принимаем.

– То есть?

– Что просит бомж ( извини за Грубость)? О чем мечтает голодный, бесперспективный, страдающий от жизни человек?

– Наверное, еды и теплого места для сна?

– Да, его мысли в основном сосредоточены на том, чтобы пережить еще один день, он думает: «Хоть бы и завтра добыть еду, «Хоть бы завтра поспать в теплом месте». Неужели этот человек этого не получит? Он живет изо дня в день таким образом, о котором и мечтает. он действует в соответствии со своей просьбой. Такой человек или ищет выброшенную кем-то другим еду, или выпрашивает деньги, он может даже воровать, но факт в том, что каждый день он находит способ удовлетворения своих требований. (скажи честно! Разве много людей погибают от реального голода?)

– Ну, такой человек с голоду явно не умрет.

– Я хотел сказать именно это, его просьба так или иначе выполняется. А теперь представим мужчину из одной семьи, с высшим образованием, хорошей работой, с перспективой карьерного роста, прекрасной женой и детьми. У этого человека задолженная квартира, арендованная машина и так далее. Короче представь себе мужчину с целым букетом среднего класса. Как ты думаешь, что этот мужчина требует от жизни?

– Конечно, не больше того, что у него есть. Возможно, новую квартиру, машину, новое электронное оборудование, удовлетворение потребности своих детей, или даже деньги на отпуск в другую страну ...

– Да, этот человек полон обычных, стандартных требований семенина среднего класса, ничего уникального. А теперь представь себе мультимиллионера, человека, у которого есть все. Что он просит?

– Возможно больший доход, более роскошный дворец, новый самолет и т. д.

– Верно. Как ты думаешь, что объединяет этих трех человек? То есть нашего бездомного друга, нашего семьянина и мультимиллионера?

– Все трое получают то, о чем просят?!

– Да это так и есть. Бездомный не умирает с голоду, семьянин имеет возможность устроить праздник детям, а богатый постоянно увеличивает собственный капитал.

– **Ты хочешь сказать, что получишь больше, попросив большего?** Твои слова звучат как волшебство, Джейкоб.

– Никакой магии. Я не говорю, что если ты чего-то попросишь, мир тебе предоставит это на подносе. Здесь нужно правильно понимать, что когда ты что-то просишь, ты пытаешься

выполнить просьбу самостоятельно и сам видишь возможности для ее выполнения, которые ты непременно используешь.

– Теперь понятно: если бомж просит еды, он делает то или иное действие, чтобы ее получить, и рано или поздно получает то, что ему нужно.

– Да, если наш бездомный увеличит свой требование, он автоматически переключается с рутинных действий на совершенно новые, именно те действия, которые делают это новое требование реальностью.

– Ну это понятно, а что дальше?

– то что, когда мы мыслим масштабно, мы даже цели ставим масштабнее и для достижения тех же самых масштабных целей мы используем 6 ежедневных записанных целей, а также 30-дневную таблицу целей.

– Таблицу? Это что-то новое.

– Да и ничего особенного. Это будет просто нарисованная нами «календарная» таблица или 30 квадратов, где каждый квадрат означает один конкретный день.

– А для чего эта таблица?

– Для чего? – да для серьезных целей. Например, представь, что нам нужно красивое, подтянутое, мускулистое тело, и для этого нам нужны регулярные ежедневные упражнения, верно?

– Да, и?

– для ежедневного упражнения, для выполнения работы и элементарной самодисциплины мы составляем 30-дневную «календарную» таблицу и с ее помощью получаем мотивацию тренироваться в течение следующих 30 дней.

При этом в наших 6 целях мы каждый день пишем упражнения, например, вот так:

1) –

2) –

3) Тренироваться (пробежать 2 км, сделать 100 отжиманий, то есть мы должны записать действие, которое мы должны выполнить)

4) –

5) –

6) –

Ты понял меня?

– думаю да.

– Да, сначала это немного необычно, но, поверь мне, все о чем я говорю очень эффективно.

– Хорошо, допустим, я буду тренироваться завтра. Я составлю 30-дневную таблицу, и в то же время в моих 6 целях включу упражнения, которые мне нужно будет тренироваться завтра. А что потом происходит?

– А потом ты приплюсуешь достигнутой цели и будешь хвалить себя за новое, даже очень маленькое, но все же достижение.

– Джейкоб, у меня есть вопросы.

–внимательно слушаю , друг мой.

Так ко мне еще никто не обращался – «друг», я даже немного расстроился, но взялся за себя и стал задавать вопросы.

– Нужно ли все это делать регулярно? То есть нужно ли мне записывать 6 целей каждый день, когда я могу записать их только один раз и изменить в случае каких-либо изменений?

– Здесь главное – выработать привычку фиксировать, выполнять, ставить и достигать именно целей, которых ты пишешь регулярно. Короче, ставя цели каждый день, мы берем на себя определенную ответственность за их достижение.

– а устно, без записи, могу ли я пытаться ставить и выполнять эти цели?!

– Мм, смотри, у тебя есть список людей, которых нужно забрать из жизни, верно?

– Да.

– Как долго ты сможешь правильно работать, если выбросишь этот список и будешь работать устно?

– Ладно, понятно. Спасибо, Джейкоб.

– Есть еще вопросы?

– Да. Какой будет следующий этап нашей формулы успеха?

– Самоуверенность!

Он ответил мне таким серьезным голосом и интонацией, что аж мурашки по коже пробежали.

## Самоуверенность – как развить и пользоваться

Джейкоб начал говорить на эту тему и его глаза как никогда загорелись. Темп разговора ускорился, и зрелый мужчина с настоящей радостью маленького ребенка показал мне, что он всем сердцем и душой хочет поговорить а том, о чем хочет поговорить.

– Все наше поведение или действия происходят из нашей уверенности в себе. Я хорошо помню, когда мне было 20 лет, вокруг меня было много безработных, все они, абсолютно все, в унисон кричали, что в мире ужасная ситуация, что в стране априори нет рабочих мест, короче говоря, все мы в глубокой ж\*пе! Все они так сильно верили в свои слова, в эту разрушительную реальность, что на самом деле даже не пытались найти работу, а я, молодой парень, верил в нечто совершенно иное, я знал, что в моей стране довольно много рабочих мест; я видел много работающих ресторанов, магазинов, автомоек, банков, казино и многих других заведений, которые физический работали и в которых физический работали люди. и именно отсюда я пришел к логической идее, что **рабочие места есть повсюду и ключ к их поиску – элементарное усердие.**

Однажды я дошел до того момента, что скука, жизнь за счет родителей и неосуществленное «успешное» будущее «свели меня с ума», и я решил устроиться на работу. Тогда, когда я был студентом, почти все мои друзья работали официантами в различных кафе-ресторанах, поэтому, эту работу я считал наиболее перспективной, до того момента пока я не закончу учебу и не начну работать по профессии. (МОРЯКОМ)

– И что же, ты сделал?

– Сначала позвонил маме и сказал: «Я хочу начать работать». Но на другом конце телефона услышал смех матери: „Ты? Джейкоб, ты и работа? Я не верю!”

Меня эта «насмешка» раздражила и я агрессивно ответил, что обязательно начну работать, повесил трубку и начал искать работу. сначала связался с друзьями и спросил, есть ли у их работодателей вакансии. В большинстве случаев получал один и тот же ответ: «У нас сейчас нет вакансии, но если будет, обязательно скажем». Что ж, я сразу понял, что не могу остановиться и ждать работы в надежде на друзей. Я просто не мог перейти в элементарный режим ожидания и стал искать работу уже иными способами, сел за ноутбук, зашел в известную соц-сеть и начал искать рестораны, кафе, лаунж-бары, отели и многие другие объекты в моем собственном городе. Я хорошо помню, как выделил более 60 объектов и абсолютно всем написал один и тот же элементарный текст, состоящий всего из 7 слов:

«Здравствуйте, у вас есть вакансия официанта?»

10 минут, друг мой, прошло менее десяти минут, когда я получил первый ответ, где было написано: «Да, есть, свяжитесь с нами по нашему рабочему номеру +995 бла-бла-бла». Я сразу взял телефон, позвонил и начал отвечать на стандартные вопросы:

«Есть ли у вас опыт работы в этой сфере? Сколько вам лет? Откуда вы и т.д.»

Затем меня спросили, могу ли я прийти на собеседование в 8 вечера, на что я согласился, и вежливо попрощался. Еще до вечера я, честно говоря, получил ответы и от других адресатов. Некоторые требовали высокого уровня опыта, некоторые прямо заявляли, что у них нет вакансии, а многие оставили меня без ответа. Однако были и те, кто пригласили меня на собеседование и В конце концов, в течение часа, отправляя всего лишь 7 слов смс-сообщения 60 получателям на бизнес страничках фейсбука, я столкнулся с выбором между рабочими мест, когда, по мнению большинства людей моего окружения, работы в стране физически нету.

– Джейкоб, чем закончилась эта история, где ты начал работать, и вообще начал?

– На следующее утро я уже был на работе.

– Ахах, а что тебе мама сказала?

– Она подарила мне деньги и с удивлением спросила: «Ты мой сын? Мой Джейкоб?»



Джейкоб поспешно посмотрел на меня и попросил вынести мораль из сказанного, и я конечно же согласился.

– Твоя «уверенность», то есть то, во что ты верил, помогло тебе найти работу, а «уверенность» других людей полностью перекрывала им все пути по той же теме. Правильно ли я понял твою историю?

– Да.

– Что ж, прежде чем ты продолжишь разговор, я хочу рассказать тебе историю об уверенности в себе.

– слушаю тебя, друг.

Джейкоб встал, снова налил молока уже и в мой стакан и вернулся к креслу. Один стакан подал мне, а вторым снова налил свой усы.

– то Что я тебе расскажу сейчас, эта история и ее аналоги повторялись бесчисленное количество раз. Я уверен, что ты сталкивался с подобной ситуацией, а если нет, то по крайней мере слышал о ней. Я расскажу тебе о девушке, обреченной на смерть, которая до встречи со мной полностью изменилась. Я никогда не забуду ее красивое имя Джейкоб. Эмили, это была девушка с довольно прямыми, длинными, черными волосами, она была всеобщей любимицей, всегда в центре внимания, сильным и уверенным в себе человеком, чья жизнь полностью изменилась после того, как услышала слова:

«Вам осталось жить 2 месяца»

Услышав эти слова, Эмили, потрясенная, вышла из кабинета врача. Когда я встретил ее, она сказала мне, что как только ей поставили диагноз, она полностью забыла все слова, все ее чувства были отключены, и у нее больше не было способности нормально думать. Эмили больше не беспокоило, какой будет ее жизнь 10 или 20 лет спустя, она сказала мне, что слово в слово помнила свои мысли в то время: „В 23,23,23 ... я должна умереть в этом возрасте? Неужели эта цифра конец моей истории?”

После постановки диагноза Эмили пришла домой, посмотрела прямо в зеркало в свои, еще живые глаза и слишком сентиментально подумала: „Два месяца, всего два месяца? Я помню, как посмотрела в зеркало, и все мой угасшие в кабинете доктора эмоции вернулись ко мне с десятикратной силой, мои глаза наполнились слезами, я упала на колени и в отчаянии проклинала свою судьбу на холодном полу”.

Я замолчал на некоторое время, пытаюсь хорошо вспомнить историю, чтобы мои мысли не путались, и тут нетерпеливый Джейкоб спросил.

–Потом? Что произошло дальше? Ну же! прошу.

– Эмили, поплакав минут 15, взяла себя в руки и приняла одно жизненно важное решение: она встала, посмотрела в зеркало и со всей уверенностью крикнула:

"Я жива и никуда не собираюсь уходить!"

"Я жива и никуда не собираюсь уходить!"

"Я жива и никуда не собираюсь уходить!"

Эмили, повышая голос при каждом повторении, сорвала его и тогда она сказала всему миру, что не собирается принимать этот приговор и будет жить дальше.

– Ничего не скажешь, сильная девушка!

– Подожди, все еще впереди! Эмили составила самый эффективный план продолжения своей жизни, записав в него абсолютно все – от проведения времени с родителями до посещения Диснейленда и укрепления своего здоровья и уверенности в себе: и это было как раз самой сильной частью ее плана. По плану Эмили должна была произносить слова вслух по 10 минут каждый день:

"Я жива и никуда не собираюсь уходить!"

– И что потом? Она действительно выжила? Но как бы она выжила, если все же имела с тобой диалог? Эх.

– Джейкоб, не торопись. Эми, мой дорогой, каждый день выполняла свой красивый план без лени, с максимальным энтузиазмом, она не пропускала ни одного дня, и ровно через 2 месяца, когда я навестил ее, поговорил с ней, а затем решил взять ее, мне что-то помешало, я не мог физически прикоснуться к ней.

– подожди-подожди, не понял, что это значит?

– То что ее время еще не пришло! Ее болезнь, Джейкоб, исчезла, как будто ее никогда и не было.

– получается она жива?

– Сегодня у Эмили двое детей и один внук.

Джейкоб был полон радости от истории Эмили, которая закончилась «хэппи-эндом», в то же время он радовался тому, что Эмили выжила, и что его мнение о силе уверенности было подтверждено уже и моей историей: я сказал именно то, что собирался сказать сам Джейкоб.

Через несколько минут Джейкоб попросил меня пойти за ним в другую комнату, где он пообещал показать мне что-то интересное. Выйдя из комнаты, я заметил, что интерьеру его великолепного дворца позавидовали бы даже самые сильные короли. Каждая деталь, каждый угол его дворца идеально был подобран, сделан с высочайшим качеством и отличался особым дизайном, я уверен, что этот дом станет целью очень многих людей после того, как Джейкоб покинет мир реальный.

Вскоре после выхода из комнаты Джейкоба мы с ним оказались у дверей комнаты, в которую он должен был меня отвести, он открыл дверь и жестом пригласил меня зайти. Даже первого шага в комнате было достаточно, чтобы окаменеть на месте. Эта комната полностью отличалась от всего, что я когда-либо видел, стены были полностью заполнены надписями, а в самом центре комнаты стоял великолепный кожаный диван. Джейкоб попросил меня внимательно посмотреть на надписи в стене, которые честно говоря, я собирался посмотреть даже без его просьбы. Я сразу подошел к надписям на входной двери и зачитал несколько предложений:

"Я богат."

«Я люблю себя».

"Я могу делать все, что я захочу."

«Я беру на себя ответственность зарабатывать много денег».

«Деньги приходят ко мне легко и регулярно».

И все четыре стены комнаты от пола до потолка были заполнены такого типа предложениями.

– Объяснить, или прочитаешь еще несколько?

Спросил Джейкоб.

Я был отключен. Меня так заинтересовала сама комната, что я предпочел прочитать эти предложения прежде чем ответить Джейкобу.

«Я беру ответственность за себя и свою жизнь».

«Я и только я управляю своей жизнью».

– Джейкоб, думаю, я никогда не дочитаю эти все предложения. Слишком много тут написано, временный не хватает.

– Какая ирония, правда? Сама смерть не успеет прочитать все предложения.

– Что все это значит, Джейкоб?

– Эти предложения, мой друг, называются аффирмациями, и я уверен, что с помощью аффирмаций все люди смогут радикально изменить свою жизнь.

Короче, все дети в школе запоминают математические формулы или стихи, и, конечно же, для того чтобы запомнить их, всем нам приходилось повторять формулы или же стихи по многу раз. Выходя из этого, я задался вопросом: если с помощью повторения мы можем запоминать стихи, математические формулы, предложения, рассказы и многое другое, то этот метод (повторения) должен работать и в нашей повседневной жизни, не так ли?

– Да.

– А вот и аффирмация – это многократное повторение одного и того же предложения, пока наше подсознание не воспримет это предложение как реальность. Как правило, существует очень большое количество аффирмаций, которые каждый должен выбрать индивидуально для себя. И выбор этих аффирмаций должен быть сделан в результате наблюдения за собой и своей жизнью.

– Не понимаю, Джейкоб!

– Прежде всего, выбирая аффирмации, мы должны найти в себе собственные «разрушающие», «неправильные», «мешающие» убеждения, то есть плохие мысли, которым мы верим и согласно которым мы действуем или не действуем.

– Да, но как их найти?

– Прежде всего, мы должны наблюдать за нашими комплексами. Все комплексы, которые у нас есть, повторяю, все комплексы, которые нас беспокоят, – это «разрушающие» убеждения, которые мы сами и создали. Чтобы не уйти далеко от темы, перечислю комплексы уже – моей молодости.

Робость.

Комплекс танцевать.

Комплекс пения.

Комплекс смотра в глаза что лы.

И многое другое ...

– Джейкоб, пожалуйста, попонятней говори.

– попонятней говоришь? Вот! Благодаря аффирмациям я смог преодолеть свои комплексы ...

– И как?

– Например, чтобы избавиться от перечисленных выше комплексов, я каждый день использовал эти аффирмации:

«Я люблю себя».

"Я могу делать все, что захочу."

«Когда я разговариваю с людьми, я смотрю им в правый глаз».

– В правый глаз?

– Постой, мы еще дойдем до этого, перед этим начнем с этого:

«Я люблю себя». Давай попробуй повторить это предложение всего 20-30 раз, обещаю, ты сразу наполнишься внутренним удовольствием и даже заметишь улыбку на лице.

– Ну ладно, я попробую.

Я люблю себя.

Я люблю себя.

Я люблю .....

.....

...

– Громче! – Джейкоб крикнул.

– Я люблю себя!

Я люблю себя!

Я ....

И действительно, вскоре я почувствовал внутреннее облегчение, на моем лице появилась улыбка, и я наполненный удовольствием, посмотрел Джейкобу в глаза.

– Представь себе, ты просто повторяешь эту фразу 20 секунд, и уже улыбаешься. А ты подумай, каждый день всего 5 минут, если взять и произносить эту фразу, что будет тогда?

– Я не знаю.

– Я знаю ... Часто и регулярно используя эту аффирмацию, ты станешь более уверенным в себе и позитивным человеком. Короче говоря, ты становишься букетом положительных качеств, а что касается привычки делать одно и то же аффирмацию, это произойдет через 21 день, плюс это даст тебе довольно хороший инструмент для борьбы со стрессом.

– То есть?

– То есть в стрессовых ситуациях, чем выражать эмоции и действовать неэффективно, ты предпочтешь мысленно повторять одну и ту же фразу – «Я люблю себя». По правде говоря, мне пришлось понять настоящую силу этих слов в 22 года, когда я боролся с неврозом.

– Поподробнее, Джейкоб ...

– В 22 года я испытал тревожное расстройство и деперсонализацию, честно говоря, постоянные внутренние страхи довели меня до катастрофического состояния, я даже боялся выйти из дома, а зрительные галлюцинации помогли мне потерять ощущение реальности происходящего. Иногда мне даже казалось, что я попал в кошмар, и мне все вокруг сушее снилось, я даже думал, что я герой фильма, про которого все всё знают и за каждым моим шагом был сторонний наблюдатель (я в это верил).

– Наверное, было сложно?

– Да, это было очень сложно: тем более, что я не знал диагноза, я понятия не имел, что у меня невроз, и поэтому несколько месяцев я думал, что у меня какие-то страшные болезни. Однако, чтобы отказаться от этой ситуации, я предпочел бороться, и одним из самых сильных способов бороться с внутренними страхами было именно эта аффирмация. Всякий раз, когда я чувствовал себя плохо, когда у меня возникали внутренние страхи или галлюцинации, я просто брал и начинал повторять слова: «Я люблю себя», «Я люблю себя», «Я люблю себя», и так до того момента, пока стресс не уходил. Одним словом, благодаря этой аффирмации можно не только избавиться от комплексов и выражать любовь к себе (что одна из главнейших задач счастливой жизни), но и победить многих внутренних демонов.

**Запомни!**

Здесь главное – регулярно использовать аффирмации так как Аффирмация просто не сработает, если ты поработаешь над ней 1 час сегодня, и не будешь работать завтра. Просто поверь мне! Таким образом, аффирмациями Физически невозможно получить результата. Посвяти 5 минут в день одной аффирмации в течение 21 дня, и твоя жизнь изменится навсегда. Со временем ты захочешь делать все больше и больше аффирмаций, постоянно пытаешься уделять этому действию больше времени, и если по какой-то причине ты не сможешь выполнить аффирмацию дня, внутренний дискомфорт сведет тебя с ума, и ты все равно найдешь способ выполнить задуманное.

– Понятно, Джейкоб, теперь ты можешь просто пояснить аффирмации которые я уже прочел? Вот например:

"Я могу делать все, что захочу."

– В частности, эта аффирмация поможет тебе придумать новые идеи, начать давно откладывающиеся дела, а самое главное: ты избавишься от страха критики и насмешек. Что касается третьей аффирмацией:

«Когда я разговариваю с людьми, я смотрю им в правый глаз»

У меня лично был очень большой комплекс смотреть в глаза людям, и именно с этой аффирмацией я смог преодолеть этот комплекс. Что касается взгляда в правый глаз, то это характерно для всех хороших слушателей, то есть при взгляде в правый глаз у людей создается впечатление, что мы слушаем их всем сердцем и душой, и в результате они доверяют нам еще больше и все больше любят с нами говорить. Теперь давай рассмотрим, в частности, как работают аффирмации, в этом последнем примере хорошо?

– Хорошо, Джейкоб.

– Короче, не прошло и 7 дней, я повторял эту фразу всего 5 минут в день и заметил, что, разговаривая с отцом, мне в голову приходила мысль автоматически: «посмотреть ему в правый глаз» – получив эту мысль, я просто взял и начал смотреть отцу в Глаза. И примерно через месяц мне даже не нужно было разбираться в мыслях. То есть проговаривая «Когда я разговариваю с людьми, я смотрю им в правый глаз» – слова по 5 минут в день в течении 30 дней, я довел это действие до автоматизма.

так я воплотил эту аффирмацию в реальность.

– То есть тебе совсем не трудно было смотреть в глаза?

– Судя по общей форме, да, для меня это было несложно, но взгляд в глаза имеет множество нюансов, и мы даже можем рассматривать это как продуктивный навык, о котором мы обязательно поговорим в будущем. (клянусь... я научу тебя – смотреть в глаза любому человеку!).

аффирмация и шестое чувство

– Друг мой, а ты знаешь, что я предвидел твой приход?

–Как?

– Представь себе, аффирмации могут разбудить в человеке шестое чувство. Но прежде чем я приступлю к объяснению, ответь мне на два элементарных вопроса.

– слушаю тебя.

– Дежавю – это внутреннее ощущение, когда ты думаешь, что уже попал в ту или иную конкретную ситуацию, часто ли это у тебя бывает?

Я слегка улыбнулся.

– Джейкоб, по правде говоря, у меня это чувство каждый день, как раз из-за моей профессии, не отстает от меня. мне приходится встречаться с таким количеством людей, что часто кажется, что я иду к одному и тому же человеку уже несколько раз.

– Вот это уже другое дело. Хорошо, а инсайты – они возникают у тебя, или нет? (Инсайт: это английское слово, которое означает понимание сути чего-либо, непосредственное постижение).

– Конечно, я считаю это нормальным событием. Джейкоб, в конце концов, я существую очень давно. И уже понимаб, о чем ты будешь говорить со мной. Неужели Ты нашел секрет шестого чувства?

– Не знаю секрет это или нет, но факт в том, что регулярное использование аффирмаций показало мне эту важную часть жизни. А теперь послушай меня внимательно.

Мое первое дежавю, которое я смог использовать целенаправленно, возникло у меня в книжном магазине. Когда я искал конкретную книгу и обратился за помощью к консультантке, она сначала проверила мой запрос на компьютере, и когда уже ничего не смогла найти, она начала искать мою книгу на полках магазина, она искала не менее 5-10 минут и, наконец сказала мне, что такой книги нет в магазине и вместо того, чтобы попрощаться, предложила мне другие книги той же тематики. Я, конечно, не возразил, и подошел к полке рекомендованных мне книг. Ты даже представить себе не можешь какой красивой была консультантка. Это была величественная девушка С голубыми глазами, волосами цвета огня и маленькими очками очень маленького размера.

– Джейкоб! Дежавю! – сказал я немного раздраженно.

– Ах, ладно. Короче говоря, подошел я к книжным полкам и у меня появилась какое то очень сильное чувство дежавю, это было не просто осознание того, что я когда-либо здесь был, это было ощущение чего-то странного по всему моему телу. Сначала я не обратил внимания и просто стал смотреть на книги, но во второй раз со мной произошло то же самое и уже интуитивно перешел к книгам на другие, совершенно разные темы и книга, которую я искал, появилась передо мной. Я никогда не забуду тот момент, когда с помощью дежавю, я сделал первое в своей жизни дело. Ты просто подумай, я стоял неподвижно и пытался понять, что

произошло. Да, но что привело меня к этой полке? Или что означают эти два дежавю подряд? Или как консультантка может не найти книгу в книжной базе данных, а затем на полках, а я, посетитель, который всего то первый раз зашел в огромный книжный магазин смог ее найти? Как? Почему произошло так много всего?

– Джейкоб, теперь твои слова похожи на магию или просто преувеличивают ситуацию.

– О какой магии ты говоришь со мной, когда сама смерть стоишь перед обычным человеком и ведёшь диалог, но впрочем, твой скептицизм мне не чужд, и как раз поэтому я объясню все более подробно.

– Ну давай!

– История в книжном магазине была только первым случаем пользования дежавю-м. после этого дежавю стали более частыми, и я не мог и не понимал, как я могу ими использовать, пока не уткнулся носом и ртом в асфальт во время езды на велосипеде.

– Какэто, уткнулся носом?

– Да... это было больно.

– Расскажи-ка!

– У меня был один очень быстрый велосипед с бело-красными надписями, в хорошем состоянии, не было ни единой царапины, С довольно большими колесами и красивыми протекторами, современными переключателями скорости и самой качественной цепью ...

– Джейкоб, пожалуйста не своди меня с ума. ты думаешь, я не знаю, как выглядят велосипеды без твоего объяснения?! Просто лучше расскажи, как ты уткнулся носом или вообще, что ты имеешь в виду под этим выражением.

После моих слов Джейкоб явно рассердился, его глаза расширились. Он стиснул зубы и сказал по-детски обиженным тоном:

– Я больше ничего не скажу! Увези меня, лучше. Диалог окончен.

– Хорошо, Джейкоб. Похоже, что описание этого велосипеда важно для тебя, и, давай, расскажи мне, какой у тебя был велосипед?

– Большой.

– Быстрый?

– Да.

– Ты любил его?

– Да.

Мдааа – Очевидно, я разговаривал с 77-летним ребенком.

– короче Джейкоб, прости меня! Ты продолжишь диалог?

Хммм – мальчик улыбнулся, достиг своего.

«Подожди, я тебе еще покажу, что будет после диалога», – подумал я и злобно засмеялся.

Тем временем Джейкоб продолжил рассказывать свою историю, однако он все же описал свой „супер” велосипед и В конце концов я узнал, что этот велосипед был куплен на его тяжело заработанные деньги, и именно поэтому он был так важен для него. Ну не удивительно, мои дорогие, для молодого парня, о котором заботились его родители и который мало что делал по собственной инициативе, даже покупка элементарного велосипеда может считаться очень важным делом. Прежде чем мы вернулись к основной теме, я знал все, от количества болтов на этом велосипеде до его продавца.

– Однажды, друг мой, я очень быстро ехал на велосипеде и за 20-30 секунд до падения испытал сильное чувство дежавю. Однако, к сожалению, я оставил это чувство без внимания и через некоторое время, снова на очень высоких скоростях, с большей силой нажал правой ногой на педаль, в результате чего цепь оборвалась и педаль вылетела. Не прошло и секунды с того момента, и я лечу и вместе со мной летят крики женщин увидевших падающего парня. Честно говоря, я тоже добавил не мало драматизма этой ситуации и с криком упал на асфальт. руки упали на острые камни, кожа содралась, колени согрелись от скольжения по асфальту,

и части моей кожи остались на земле. За всем этим последовали трещины на лице, сначала в правом ухе, затем в губах и подбородке. Как только я закончил сладко обниматься и тереться об асфальт, крики прекратились, и мое падение наконец закончилось.

– Ахахаха, оказывается, как раз тогда я должен был прийти к тебе, Джейкоб – сказал я со смехом.

– извини меня. Когда я звал тебя, просил тебя прийти, ты не приходил и в этой ситуации извини друг мой, несмотря на такое серьезное падение, даже кость на моем пальце не треснула. Из этой ситуации я выбрался только местами содранной кожей, синяками на глазах и потрескавшимися губами.

–Когда ты меня звал? Когда твоя девушка в юности бросила тебя, или когда ломбард забрал машину, которую подарила тебе мать? А Джейкоб? Или когда ты еще меня звал. Когда не смог сдать экзамен в школе и молил бога чтоб он тебя убил лиж бы твой родители не узнали про твой провал?

– Ну! Не смейся надо мной, тогда я не мог понять, что могу жить без таких элементарных вещей.

– Вернемся к теме!

– Короче говоря, при регулярном использовании affirmаций, человек может часто испытывать дежавю, и я не хочу сказать, что дежавю спасет нам жизнь или сделает что-то особенное, дежавю может просто означать запоздалое восприятие ситуации мозгом, однако я бы посоветовал не отнекиваться на сильных предубеждениях. Кто знает, может быть, на самом деле, это шестое чувство, может, действительно, это необъяснимая сила, которая поможет нам в жизни. Понятно?

тогда поговорим об инсайтах.

– Слушаю внимательно!

– Инсайты – это очень важная часть affirmаций. Чтобы тебе было легче понять, я приведу несколько примеров того, как инсайты приходят в голову при использовании affirmаций.

1) «Я и только я управляю своей жизнью».

Я говорил эти слова всего 5 минут каждый день в течение полтора месяца и во время одного из повторов, мне в голову пришел инсайт, то есть внутри (вот прямо! ВНУТРИ СЕБЯ) я понял, что не надо бояться критики людей, я понял, что мнение людей не должно меня пугать и не должно останавливать. Я наконец, первый раз в своей жизни понял и прочувствовал что мнение людей не заслуживает уважения и Благодаря этой affirmации я осознал, что на самом деле на протяжении всей своей жизни – позволял страху критики останавливать меня, часто не позволяя себе проявлять какую-либо инициативу в какой либо жизненной ситуации.

Что подумают люди?

Пфф, важно ли то, что они подумают?

Что они скажут?

Я сам управляю своей жизнью, делаю то, что хочу, Вот и плевать, что хотят, пусть то и думают!

Друг мой, я помню, что как раз во время этого самого инсайта я посмотрел в зеркало и как будто в унисон сказал всему человечеству:

«Простите, но живу я один лишь раз. Простите, но живу я не для вас!»

И за этими словами последовало другое озарение, еще один инсайт, и я наконец понял, до меня наконец ДОШЛО, что у меня есть друг детства, которому годами помогаю морально и даже материально, которого я часто кормлю, и делаю это якобы „добро" безусловна, безукоризненно и я понял что внутренне. Вот честно сказать, мне надоело ему помогать. Я не хотел ему помогать, не хотел нести с собой эту ношу годами и все это (помощь ему) происходила

только лишь Потому что в течение многих лет я боялся, что мой друг обидится и скажет слова: «Что разбогател- зазнался?»

Именно тогда я понял, что это обязательство, которое я взял на себя делать так называемое «добро», которое не является добром так как осуществляется лишь из-за страха перед критикой вовсе не является добром; на самом деле это страх критики, боязнь слов, отвратительных взглядов и разочарования, которое человек получит после того как увидит, что я отказываюсь ему помогать. Короче, Как только до меня дошло я признал эту истину и сказал:

«Простите, но живу я, один лишь раз. Простите, но живу я, не для вас!»

после этого инсайта у меня аж слезы текли, как ручей, было ли это болью или настоящим облегчением, я не знаю... это было Понятие того что наконец хватит давать другим людям пользоваться мною, но то что я точно знал, это то, что я в первые в жизни снял именно те кандалы, которые сам себе и надел.

«Простите, но живу я, один лишь раз. Простите, но живу я, не для вас!»

Джейкоб остановился на мгновение, сделал короткую паузу и начал осматривать надписи в комнате, по правде говоря, никогда я еще не видел, чтобы такая большая боль и радость переплетались друг с другом, как будто человек во время шторма в океане радостью встречал волны, как будто корабль тонул, а этот моряк продолжал летать по волнам.

Затем он посмотрел на меня и сказал.

– Друг мой, много ли ты встречал людей, которые не могут принять этот элементарный инсайт?

– Большинство из них, Джейкоб таковы, и горе тем, кто при встрече со мной понимает эту элементарную ценность. они сожалеют об этом всем сердцем и душой, они плачут, просят, иногда даже настолько страдают, что я думаю, лучше было бы вообще не понимали той истины, которая всю жизнь останавливала этих людей ... Джейкоб, ты знаешь, есть такие, которые, несмотря на это понимание, несмотря на то, что понимают, что боятся критики людей, они словно закрывают глаза невидимым полотном и слепят себя на всю оставшуюся жизнь, несмотря на осознание страха критики, люди убивают свой же мечты и тем самым говорят нет жизни. Такие люди часто говорят, что у них что-то не получится, что однажды они уже пытались освободиться, но не получилось, не фартанула. они говорят, что проиграли битву с жизнью, и, по правде говоря, они правы. Просто такие люди потерпели поражение именно тогда, когда поняли, что они боятся мнения людей, но несмотря на это продолжают жить той же не интересной и никому не нужной жизнью.

Я чуть ли не начал кричать.

– Джейкоб! Нужно Джейкоб, нужно открыть глаза! Нужно увидеть мир за пределами собственного носа и избавиться от призмы, созданной страхом критики! В противном случае человек будет мертв.

В глазах Джейкоба загорелся огонь, он вскочил со всем энтузиазмом и указал на несколько надписей в комнате.

– Вот аффирмации, которые помогут людям избавиться от этих страхов, помогут им раскрыть свою внутреннюю силу и улучшить качество их жизни.

"Я могу делать все, что я захочу."

«Я и только я управляю своей жизнью».

«Я сильный и индивидуальный человек».

«Я беру на себя ответственность делать то, что хочу, а не то, что люди хотят от меня».

Вот, друг мой, это те предложения, которые при частом и регулярном повторении человек получит необходимое понимание (инсайт) и в результате избавится от инстинктивных страхов либо же комплексав. А теперь подведем итоги.

– Хорошо, Джейкоб.



—Я лично делаю аффирмации два раза в день, и делаю 3 аффирмации за раз, 5 минут на каждое. Я повторяю эти аффирмации, эти избранные предложения примерно в течение 2 месяцев, в основном до тех пор, пока ко мне не приходит в голову инсайт или пока я не замечаю, что аффирмации становятся частью моего повседневного поведения а также становятся ненавистны мне, так как не один человек не захочит повторять по 2-3 месяца то – что он и так уже знает и что главное – осознавает. А своим ученикам я советую: начните одной только аффирмации (выбраной из предложених више) и уделяйте ему всего 5 минут в день. В течении 30 дней.

А теперь перейдем к другой теме.

## Железный взгляд

Казалось, Джейкоб исчерпал предыдущую тему и хотел перейти к другой, еще более интересной теме. Перед разговором мой новый друг посмотрел на меня так, что я почувствовал некоторую силу от его взгляда, обычный человек не выдержал бы такого взгляда, он либо испугался бы, либо очень смутился и обязательно отвел бы взгляд в сторону, пытаясь убежать от железного взгляда Джейкоба, честно говоря, я даже не помню, когда видел такое в последний раз.

– Железный взгляд, друг мой, это очень интересная и важная тема. Жалко, что нигде этому не учат и нигде не про это не говорят. Просто Представь, с помощью железного взгляда человек может читать эмоции в глазах других, создавать им внутренний дискомфорт или проявлять свою силу, и для того, чтобы разработать такой же взгляд, требуется всего лишь один месяц. Всего 30 дней, и у человека разовьется новая, очень важная и **силодающая** способность.

Когда я только начинал заниматься упражнениями на глаза, заметил, как многие люди боятся смотреть мне прямо в глаза. Большинство людей не могли смотреть мне в глаза даже 2 секунды, и если бы кто-то мог сделать это в течение длительного времени, такое поведение вызывало у меня такой дискомфорт, что я был вынужден отвести взгляд. Однако все это изменилось после месяца тренировок, всего за 30 дней я был настолько уверен в себе, что использовал свои новые возможности везде, я смотрел на понравившуюся мне девушку в метро со всей уверенностью и энтузиазмом. Разговаривая с людьми я замечал, что большинство из них не могут смотреть мне в глаза. После создания железного взгляда я заметил, что люди стали более наблюдательными, осторожными и уважительными. Я заметил, что им даже трудно меня обмануть. Короче говоря, сколько бы я ни говорил о том, что принесет курс железного взгляда, лучше просто начать практиковаться, а результаты сделают свое!

– Ну говори же, какой еще курс?

– Потребуется очень простые и элементарные упражнения. Короче, встаем перед зеркалом и смотрим себе в глаза без остановки, 1 минуту, и повторяем это 5 раз подряд, т.е. стань перед зеркалом, смотри на свои глаза 1 минуту, не смотри в другое место, затем отдохни 20-30 секунд и повтори предыдущее действие.

– а Имеет ли значение, в какой глаз смотреть?

– Да, в правый (в левый глаз собственного отражения, т.е. в левую сторону в зеркале). Я уже говорил на эту тему. Короче говоря, гораздо проще сосредоточиться на диалоге с человеком глядя ему в правый глаз. Ты не потеряешь суть разговора, и в то же время, разговаривающий с тобой подумает что ты идеальный собеседник и слушатель.

– Хорошо, а потом?

– А то, что железный взор можно тренировать многими другими способами.

– Как?

– а вот так. мы можем иногда смотреть собаке в глаза, это очень забавно, когда со всей серьезностью смотришь собаке в глаза и наблюдаешь за ее реакцией, она либо повернет голову, либо будет смотреть на тебя удивленно, исскасо, она может попытаться спрятаться от твоего взгляда, и в некоторых случаях даже выйдет из комнаты, и все это потому, что ее будет очень трудно выносить неизбежный и самоуверенный взгляд человека.

Еще один приятный бонус, который может дать нам железный взгляд – это повышение уверенности в себе.

Короче, дружище, для разработки железного взора не нужно ничего серьезного, просто нужно ежедневно выполнять вышеуказанную элементарную задачу и все. Больше ничего не скажу. Есть вопросы?

- Джейкоб, ты тренируешься иногда? (физический).
- Да.
- Конкретно?
- Я бегаю каждый день и могу даже на эту тему поговорить, если, конечно, тебе интересно.
- Да конечно, слушаю.

## Как начать бегать

Джейкоб встал с кресла и попросил следовать за ним. Мы прошли огромные коридоры в его дворце. В этих длинных коридорах я начал любоваться красивыми картинами на стенах, но только одна из них смогла вызвать у меня очень даже глубокий интерес: маленькая девочка стоящая с куклой в руке перед лежащим огромным бульдогом. У пса были видны зубы, явно угрожавшие этому маленькому ангелочку, сигнализируя о том, что следующий шаг будет последним для девочки, но в глазах этой храброй девочки решение уже было принято. Несмотря ни на что, несмотря на ярость огромное по размерам собаки, она все равно подойдет к ней и обязательно погладит.

Эта картина напомнила мне один из романов гениального человека Федора Достоевского – „Неточка Незванова”.

Идя по коридору, Джейкоб пытался кратко рассказать историю всех рисунков:

– Эту картину мне подарил друг, итальянский художник. А вот рядом, которая, её я купил на аукционе в Испании. И это (Джейкоб указал на самую высокую и большую висящую картину) подарил мне мой лучший друг в возрасте 20 лет.

Итак, рассказывая историю рисунков, мы с Джейкобом подошли к другой двери. Открыв дверь, я оказался в огромном спортивном зале. Внутри я увидел беговые дорожки, велосипеды и многие другие тренажеры, а сверху на месте потолка была пустота, снизу видно было темно-синее небо с белыми облаками, а пол, он аж сиял своей чистотой. А на заднем фоне было слышно тихую классическую музыку. Ах, я уверен, что именно с этого момента могла быть создана чудесная картина, где смерть в своем черном плаще стоит у входа в спортзал и внутри комнаты в зеркалах с правой и левой стороны стен, небо отражало свои облака. А в правой части рисунка чуть-чуть были видны ручки беговой дорожки. но давайте не будем погружаться в мечты. Прежде чем войти в комнату, я посмотрел на Джейкоба и всей душой похвалил его зал.

„Спасибо”– ответил он мне светлыми и счастливыми глазами, и я отправился в небольшое путешествие по залу. Я стал более детально и внимательно смотреть на все вокруг сушее. Джейкоб перед этим зашел в раздевалку и попросил меня подождать.

– оей сказал я. подожду тебя, смерть же всегда ждет свою жертву – сказал тихо и снова оглядел зал.

Сам тренажерный зал был разделен на небольшие секции, для кардиоупражнений, йоги, силовых тренировок и т. д. Короче, всестояло на своем месте, и во время этого просмотра Джейкоб вернулся. Он был одет в в спортивном стиле и оставлял впечатление гораздо более молодого человека а у самого Джейкоба было такое выражение лица, как будто он сам чувствовал себя молодым.

– Приступим?-Джейкоб энергично спросил меня.

–Давай, тоько буду всего лиш смотреть, хорошо?

Джейкоб встал на беговую дорожку, поставил ее на медленную скорость и попросил меня сесть справа от него, на стул, спиной к зеркалу. Он вежливо объяснил, что если я сяду так как он мне вилел, он сможет разговаривать со мной и одновременно бегать. Я, конечно, согласился и сел на стул.

– Присядь удобно, впереди у нас интересный диалог.

Я ничего не сказал Джейкобу, и просто начал думать о другом, о том что бы какой-нибудь художник отразил именно этот момент. диалог между мной и Джейкобом на своем полотне. Только представьте себе ситуацию, когда на беговой дорожке тренируется старый спортсмен, а его величества сама смерть положив одну ногу на другую наблюдает.

– Друг, ты меня слушаешь? – спросил меня Джейкоб.

– Да, да, конечно.

– короче, Я с детства знал, что успешные люди просыпаются каждый день в 5 часов утра, занимаются спортом и с энтузиазмом встречают новый день. Однако, пока мне не исполнилось 22 года, я был настолько ленив и любил спать, что даже просыпал университетские экзамены. Ленивее человека чем я – не было на этой планете. А Речь о беге вообще не шла. (представь себе: я был настолько ленив что на своей странице фейсбука опубликовал статус со словами „я никогда не бегаю, а если увидите что я бегу – бегите! – значит какая то херня творится“. Наверное от 12 до 22 лет, если я куда-нибудь и бегал то должна была бы случиться настоящая катастрофа. Честно говоря, я даже не мог понять идею бега „Что? Бегать? Фу, фу, избавьте меня от этого“. Вот Так я жил тогда. Но когда у меня начались метаморфозы, когда я начал улучшать свою жизнь, избавляться от вредных привычек и вообще рождаться заново, я принял хорошо продуманное решение просыпаться в 5 утра и бегать.

– И что ж? получилось?

– Для меня это было очень сложно, и мне потребовалось много времени, чтобы добиться такой цели. Раньше я спал до 12 или двух часов дня, а просыпаться в 5 было нереально и на практике не работало. Когда будильник будил меня, я открывал глаза, выключал стрессер и снова засыпал. Затем, дабы добиться цели, я пытался не спать ночью, хотя это тоже не срабатывала, я все равно засыпал в 2-3 часа ночи а потом – конечно не просыпался в 5 часов утра. Этим шагом я, наоборот, усугубил ситуацию, потому что на следующий день я спал уже до 6 часов вечера, перепутав день с ночью.

И все же Наконец, я понял, что так ничего я не достигну, и поставил будильник на 9 часов утра!

– Потом?

– Все же я не смог проснуться!

– Да ты что!

– Да, да! Я не мог встать даже в 9 и, наконец, дошел до того, что составил план раннего пробуждения в своем дневнике, с того момента я стал самым дисциплинированным человеком из всех, кого я знаю. С помощью этого плана я смог развить новые, очень крутые привычки, такие как раннее вставание, пробежка, умеренность во всем и многое другое.

– Да, но какой план ты написал?

– Ничего особенного! Сначала я сделал небольшую мотивационную таблицу, Выдвинь рядом с собой первый ящик, который находится в шкафу, и внутри возьми листочек.

Я молча встал, сделал два шага к шкафу, полностью сделанному из стекла, и когда подошел к нему, я понял, что даже этот шкаф так хорошо вписывался в интерьер зала, что его существование до сих пор не было замечено. Я вынул первый ящик и внутри вытащил один простой лист бумаги с неизвестной таблицей. Название таблицы было написано в начале – «Пробежка». Затем в две строки были написаны плюсы и минусы одного и того же действия.

В минусах было написано всего две вещи – «раннее вставание и дискомфорт».

А что касается плюсов, там я прочитал:

- 1) Здоровье,
- 2) Выносливость,
- 3) Дисциплина,
- 4) Вызов,
- 5) Гордость за улучшение собственных рекордов;
- 6) Красивое тело ...

И еще 20 с чем то Пунктиков.

– Ну.... Джейкоб, понятно, таблицу ты составил, дальше?

Я повесил эту таблицу перед кроватью и пытался читать ее несколько раз в день, пока действительно не запомнил ее. Следующим моим действием было отодвинуть будильник от

себя: когда он звонил, мне нужно было встать с постели, чтобы выключить его, и здесь уже было главное, чтобы я не ложился снова спать после того, как срабатывал будильник. Уже встав с кровати, проснуться намного легче.

А вот и лайфхак для быстрого проуждения:

Купи сильный будильник и поставь его дальше от кровати.

Встав и выключив будильник – сразу же зажги свет в комнате но при этом смотри на лампочку. (человеку легче проснуться при резком увидении света).

Випей 2 стакана воды залпом.

Помой руки и лицо.

Буала!

Если делать эти все дела. То для быстрого пробуждения пройдет максимум 10 минут.

Следующим шагом было повторение маленькой аффирмации 20-30 раз перед сном я говорил себе: «Я встаю завтра в 8 утра и иду на пробежку».

– сработало?

– Да, встав с постели я умыл руки и лицо, выпил 2 стакана воды, чтобы проснуться, почистил зубы, надел спортивную одежду и отправился на пробежку уже с позитивными мыслями. Я хорошо помню тот самый первый день тренировок, шел небольшой дождь, и это меня не остановило. Перед бегом я собрал все свои внутренние силы, взял себя в руки и начал... Понимаю, можно подумать, что после всего я пробежал по всему городу, тем более что смог так энергично проснуться, хотя это было совсем не так. Я бегал всего три с половиной минуты. Прикинь! Уже через три с половиной минуты я был дома и задыхаясь лежал на кровати, я молил Бога спасти меня, и в то же время я слушал насмешку отца, который говорил „это называется пробежкой? Ты даже виити не смог”.

И тогда вся идея о моей силе исчезла. (я подумал что блиин! – мне всего 22 года и бег на 3 минуты – является огромной трудностью). К этому времени я бросил курить сигареты 2 месяца назад, тогда когда курил с 12 до 22 лет. Но я понял, что расстояние пробега не имеет значения. Главное, я сделал первый серьезный и вдумчивый, то есть осознанный шаг, на самом деле это действительно самое сложное для человека. Затем, в первый день моего 30-дневного расписания бега, я написал «плюс», перечеркнул пункт «бег» в целях дня и провел весь день гордясь собой.

По правде говоря, первые 7 дней были для меня очень тяжелыми, мне приходилось подталкивать себя вперед и вперед, мне было трудно вставать рано, но каждый день я видел новые достижения, и это наполняло меня мотивацией. Затем, примерно на 16-й день, я повредил ногу, сильно ударился об кровать и потерял кожу пятки. Было так больно, что я даже ходить не мог. Но остановить меня, уже было невозможно. Я все еще продолжал вставать раньше и заниматься спортом. помнища даже под дождь выходил и пытался установить все новые и новые рекорды. всегда старался больше бегать и, наконец-то настал 21-й день. На который, как помнится, я проснулся за 5 минут до того как зазвенел будильник, а потом понял, что пора проверить свои силы и вот впервые в жизни я пробежал 3 километра. Это было какое-то удивительное чувство, мое счастье, моя уверенность в себе не знала границ.

– А потом?

– Потом уже я стал просыпаться в 7 часов, а не в 8. Примерно каждые 10-15 дней я пытался проснуться на час раньше и, наконец, дошел до того, что просыпался в 5 утра, полный радости, энтузиазма и мотивации.

– Джейкоб, а как насчет марафона?

– В первый год бега пробежал полумарафон 21 километр, в следующем году уже 42 километра без остановок. Даже сегодня, в моем возрасте, я стараюсь каждый год решать новые вызовы... Ты понимаешь, что я имею в виду? Я не говоря что я крутой, потому что пробежал 42 километра. Есть много более крутых, чем я! Но дело в том, что я принадлежал к кругу

людей, которые всегда думают: «Я начну бегать завтра», «начну с понедельника», и поэтому, не предпринимая никаких действий, они проводят свою жизнь в размышлениях. То есть людям просто нужно начать! Все, что вам нужно сделать, это поднять задницу, подготовить элементарную мотивационную таблицу, составить элементарную 30-дневную таблицу бега или тренировок и приступить к работе! И даже если будет трудно – даже если не сможешь пробыжать 3 или 4 минуты без остановки. Нет проблем! Главное начать с самого малово – просто узнать какого это вставать рано и выходить на улицу и потом, тебя даже бог не остановит.

Это все друг мой, о чем хотел бы поговорить?

– не знаю, о чем ты хочешь о том и поговорим.

## Зона комфорта

-Что ж, тогда поговорим о зоне комфорта.

Джейкоб остановил беговую дорожку и показал мне на табло, что он пробежал 14 километров. Потом он пошел в ванную. а Я Думая о зоне комфорта, перенесся в мысли о моей собственной смертельной коллекции. Да, у меня есть коллекция, отличающаяся от всех и самая уникальная – «последние чувства людей».

Моя коллекция почти полностью состоит из сожалений. Люди сожалеют о невыполненных мечтах и целях, сожалеют о потраченном времени и многом другом. По правде говоря, есть много поводов для сожаления, но в этой коллекции есть и другие, которые в прямом смысле освещают всю коллекцию, которые, несмотря на физическую смерть своих владельцев, излучают серьезную энергию и отделяются от всех остальных чувств. Это печально.. точнее печально знать что и Джейкоб такой же... и мне всегда грустно когда приходит время таких позитивно заряженных людей. Эти люди в большинстве своем смогли проявить свой потенциал и, конечно же, обрести то самое главное – счастье. а Единственное, что объединяет всех этих людей, это то, что они постоянно находятся вне зоны комфорта, и именно поэтому их последние чувства сияют через всю мою коллекцию, именно поэтому я больше всего не хочу забирать их. Я уже знал, что мне предстоит очень важный диалог с Джейкобом, потому что зона комфорта и выход из нее играет решающую роль для успешного человека ...

Тем временем Джейкоб вышел из ванной и попросил меня следовать за ним жестом руки. Мы вместе пошли по коридору, и я уже знал, что он ведет меня в другую интересную комнату, поэтому я был весьма заинтригован.

– Джейкоб, куда мы сейчас идем?

– в мой сад.

Мы с Джейкобом прошли еще один длинный коридор и перед моими глазами предстала красивейшая зелень с цветами, входная дверь этого сада тоже была засажена зеленью. Зайдя внутрь, я увидел всевозможные цветы, все красивые и полные жизни, и на всю эту зелень с потолка падал свет сильнейшей звезды, самого солнца. Словом, в этом красивом месте не было недостатка ни в свете, ни в уходе. Посмотрев какое-то время на эту красоту, я как будто даже выключился.

– а ну ка Вернись, друг, не теряйся в мыслях пожалуйста.

– да тута я... никуда я не ходил и не терялся ни в каких мыслях. Зачем ты привел меня сюда, Джейкоб?

– Это место – прекрасный пример выхода из зоны комфорта, смотри, перед тобой красивый садик, уже спелый и полный жизный, хотя этот сад не всегда был таким; я с самого начала посадил очень большое количество растений вообще в пустой комнате, и это тогда – как я вообще ничего не понимал в растениях. честно говоря, даже сейчас не понимаю, но это не имеет большого смысла к моей теме.

– давай уже... слушаю.

– Все растения, все цветы, которые ты видишь сейчас, изо всех сил пытались стать частью этого прекрасного мира. Все они в свое время постоянно выходили из зоны комфорта.

– Пока непонятно, Джейкоб!

Джейкоб улыбнулся и спокойно продолжил разговор.

– Изначально здесь было намного больше растений. По моим подсчетам, около 95% из них погибло. И Есть только одно объяснение: когда растения начали расти, им пришлось бороться между собой за солнечный свет. Это была своего рода борьба за выживание, где растения оставшиеся в тени, в темноте, автоматически добавлялись в список погибших, в то время как растения получившие солнечный свет продолжали существовать. Друг мой, сегодня кра-



сивое растение раньше проявляло максимум усилий, а теперь уже сам результат показывает, что такое усердие всех уцелевших растений не прошло даром. Приведу один пример: расскажу тебе об любимой моей бабушке.

Я хорошо помню, что моя бабушка жила в маленьком городке. Очень редко выезжала за город и почти всю жизнь работала медсестрой в одной больнице. Низкая зарплата, отсутствие перспектив карьерного и личностного роста, короче все было сведено к минимуму. Этим я хочу сказать, что моя любимая бабушка создала свою зону комфорта. Дом-работа, работа-дом ... она жила этим.

Прошу, пойми меня правильно, такой темп жизни совсем неплох, но не принесет пользы тем, кто стремится к большему, тем, кто на самом деле борется за колоссальные результаты, тем, кому придется добиваться особых целей с тяжким трудом, потом и кровью. Короче говоря, все масштабно мыслящие люди должны ежедневно с утра до вечера выходить из зоны комфорта. Они не должны привыкать к низкооплачиваемой работе, не должны сидеть на одном месте и не должны идти на компромисс с реальностью своего времени...

Джейкоб замолчал, налил стакан молока и, прежде чем выпить, спросил меня, не интересно ли мне еще что-нибудь по этой теме, и я сразу же спросил:

– Джейкоб, ты хочешь сказать, что человек всегда должен делать то, что будет вызывать дискомфорт?

– Точно! – воскликнул он и очистил усы от молока.

– друг мой, иначе и не получится. Чтобы достичь великих целей, мы должны постоянно выходить из зоны комфорта.

– И как это происходит?

– Вот, например: Я левша. В детстве я писал, рисовал или ел левой рукой. А теперь посмотри, что я могу делать ...

Джейкоб подошел к шкафу, открыл маленькую дверцу, вынул ручку и лист бугами, затем сел за стол, взял ручку в правую руку и начал писать. потом ту же ручку переместил в левую руку. Снова сделал тот же фокус, снова вправо и так далее, пока не закончил писать небольшое предложение ...

– ну окей, понятно, что можешь писать обеими руками, но что ты хочешь этим сказать?

– Выход из зоны комфорта, в частности, ежедневное написание 3-х аффирмаций правой рукой, несмотря на дискомфорт, который я чувствовал научило меня писать обеими руками. Это и есть выход из зоны комфорта.

– не понял...

– короче, когда я начал писать правой рукой, у меня была очень плохая каллиграфия, я рисовал столько плохих символов, что думал отказаться от этого. Если честно, все мое тело было против меня, моя рука не слушалась меня, я думал, что писал чужими пальцами, а не своей рукой, но я все же преодолел эти препятствия, заставил себя закончить это дело и наконец научился красиво и приятно писать противоположной рукой... Это был один из многих выходов из зоны комфорта, на чем я, конечно, не остановился – вскоре я начал чистить зубы правой рукой, поверь, друг мой, никакого удовольствия от этого действия я не получал – я не мазохист и Все это настолько чуждо нашему организму, что оно изо всех сил борется, чтобы прекратить все эти действия (выход из зоны комфорта). Короче, я уже развил хорошую каллиграфию за 2 месяца, мне не было трудно писать, чистить зубы или есть правой рукой, и честно сказать, мне также нравилось показывать мои новые возможности публично. Сидя в метро, я иногда писал левой, а иногда и правой рукой, наблюдая, таким образом за людьми вокруг меня. Однажды в метро во время того же действия передо мной пожилой мужчина увидел, что я что-то пишу обеими руками, посмотрел на меня и уважительно кивнул головой, я ответил тем же жестом и вернулся к своей работе уже довольным и с чувством внутреннего удовлетворения.

Одним словом, выход из зоны комфорта принес мне довольно большие результаты, а ты представляешь, что будет если человек покинет её, зону комфорта на более высоком уровне?

## **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.