

ДИАЛОГ СО СМЕРТЬЮ



СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

ВАКО ДАРЧИЯ

18+

Вако Дарчия

Диалог со смертью

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66170652

SelfPub; 2023

Аннотация

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!

Содержание

от автора	4
Я	6
Джейкоб	7
Как ставить цели	14
Самоуверенность – как развить и пользоваться	28
Железный взгляд	52
Как начать бегать	55
Зона комфорта	64
Конец ознакомительного фрагмента.	70

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 личносного 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 сметрью), уже больше 7 месяцев, является лидером продаж так же в Грузии. А все потому что – сам автор – выполняет указынные в книге идей, в своей жизни. А еще ровно через 5 дней, на свет виидет моя вторая книга – именем (Мозго ё/ство), которая непременно станет бестселерром и будет переведена и издано 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, плеийбой, 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 душераздирающее 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 пожалуисто, 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, купленной мамой и блатовал 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, откладывая свою жизнь в сторону и трату 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, подори 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 потушится, 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 изменяют 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 тако-

го 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, кото-

рые 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 личностная 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, окажется

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 дожить 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 чест-

но! 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 большой 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 бо-

гатель 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 работалы 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. (МО-РЯКОМ)

– 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 соцсеть 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 покрасил 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 сло-

ва, 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 хватит.

– 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 смотрения 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 наблю-

датель (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 на-

чал 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 ча-

сто 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 понимаю, 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 аффirmаций 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 слу-

чаем 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 всеже 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 аффирмаций, человек может часто испытывать дежавю, и я не хо-

чу 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 почувствовал 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, безукаризенно 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 добро; 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 до-

шло 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 та-

кие, 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 комплексов. 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 предложений выше) 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, пытаюсь 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, ве-

лосипеды 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 просипался 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 че-

ловеком 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 скровати, проснуться намного легче.

А вот и лайфхак для быстрого пропуждения:

Купи сильный будильник и поставь его дальше от кровати.

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

Випей 2 стакана воды залпом.

Помой руки и лицо.

Вуала!

Если делать ети 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 бе-

гом 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 потер кожу пятки. Было так больно, что я даже ходить не мог. Но остановить меня, уже было невозмож-

но. Я все еще продолжал вставать раньше и заниматься спортом. помнишь 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 малого – 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 пред-

стоит 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 пони-

маю, но это не имеет большого смысла к моей теме.

– давай уже... слушаю.

– Все растения, все цветы, которые ты видишь сейчас, из 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 красивое 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.

Прощу, пойми меня правильно, такой темп жизни совсем неплох, но не принесет пользы тем, кто стремится к большому, 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 противопалочной 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 из 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.