

АЛЕКС БАЙХОУ



**ПРИВЫЧКА БЫТЬ
СЧАСТЛИВЫМ**

2.0

АЛЕКС БАЙХОУ

ПРИВЫЧКА БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ

2.0



Алекс Байхоу

Привычка быть счастливым 2.0

Серия «Звезда соцсети.

Подарочное издание»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28985085

Привычка быть счастливым 2.0: SelfPub; Москва; 2021

ISBN 978-5-17-136493-9

Аннотация

«Привычка быть счастливым 2.0» – это современный трактат о саморазвитии, который учит правильной концепции мышления и сбалансированной организации своей жизни. Авторская технология поможет добиться контролируемого состояния счастья и стабильных положительных эмоций от каждого прожитого дня. Алекс Байхоу – наставник, преподаватель и писатель. Провел более 10000 часов консультаций, пришел к пониманию основных принципов достижения счастья и превращения его в осязаемую привычку.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

От автора	6
Благодарности	9
Вступление к книге	10
Часть 1: привычка быть счастливым	11
Глава 1. Саморазвитие – это ответственность за свою жизнь	11
Глава 2. Цель саморазвития – осознанность	13
Глава 3. Теперь своим развитием занимаетесь вы сами	15
Глава 4. Саморазвитие – это знание со своими законами	17
Глава 5. Универсальность – важнейший закон саморазвития	19
Глава 6. Спокойствие – ключевой аспект в саморазвитии	22
Глава 7. Привычки – программы нашей жизни	24
Глава 8. О привычке быть собой	26
Глава 9. Привычками можно управлять	28
Глава 10. Важно меняться комплексно и системно	31
Глава 11. Приоритетность – основа саморазвития	33
Глава 12. Привычка № 1 – инвестировать в	36

себя

Конец ознакомительного фрагмента.

38

Алекс Байхоу

Привычка быть

счастливым 2.0

© Байхоу А., текст

© ООО «Издательство АСТ»

От автора

Алекс Байхоу родился в тот момент, когда было принято решение начать поиски своего пути, обрести свое счастье, найти ответы на вопросы о смысле жизни, развить свои таланты и заложенный судьбой потенциал и жить согласно своим искренним мечтам.

Простыми словами, я жил как среднестатистический человек, закончил школу, университет по специальности «Международные отношения», работал в смежных областях. В итоге я понял, что этот социальный путь выбран не мной, и что я как будто живу не своей жизнью. Меня тяготила и иногда мотивировала к переменам мысль о том, что моя жизнь может так и закончиться на пути в никуда. Было страшно прожить не свою жизнь. Но я понятия не имел, что еще можно делать помимо схемы «школа-университет-работа-дом». Мне не хватало знаний. Я окунулся во всю имеющуюся в то время литературу по саморазвитию и посетил множество вебинаров и тренингов на тему поиска своего предназначения. Начало было банальным – я уволился с работы и просто начал свой собственный путь, буквально наощупь, на ходу учась всему, что мне могло пригодиться.

Мне всегда нравилась тема саморазвития как стиля жизни. Восемь лет назад, когда у меня все начиналось, самораз-

витие только зарождалось как тренд. Я фанат спорта, правильного питания, медитации, закаливания и адепт всего, что написано в этой книге. Это является частью моей культуры, я делаю это естественно, без усилий. После изучения всех доступных материалов по личностному росту я стал делать это более осознанно.

Для воплощения своих идей на бумаге еще в 2012 году я решил написать первую редакцию книги «Привычка быть счастливым», основанную на своем стиле жизни и всей информации, которую я когда-либо читал. Первым кругом моих читателей были мои ученики. Результаты превзошли все мои ожидания – успеваемость учеников по иностранным языкам выросла до 100 %. Все, кто принимал новую философию, описанную в упомянутых двух книгах, и действовал по моим рекомендациям, выучил иностранный язык и попутно обзавелся другими хорошими привычками. Со временем «Привычка быть счастливым» стала флагманской книгой «Проекта Байхоу», так как помогает полностью оптимизировать свою жизнь, чтобы получать максимальное количество удовольствия и результатов от нее. Книга многократно переписывалась и совершенствовалась. Сейчас в руках вы держите самую полную и лучшую из версий, составленную совместно с издательством «АСТ».

Вначале своего пути я всего лишь хотел изменить свою жизнь к лучшему, стать счастливым и жить согласно своим искренним мечтам. Мой путь к своему предназначению при-

вел меня к созданию «Проекта Байхоу», который помогает измениться каждому, и к написанию книги, которую вы держите в руках, и которая в 2019 году стала третьей самой читаемой в России¹. Со времени старта своего Проекта, проведя свыше 10 000 часов уроков и консультаций, я развил в себе талант преподавателя, стал опытным наставником, авторитетным экспертом и признанным мастером в области личностного роста и вырос до того, что могу быть проводником на пути перемен к лучшему для других людей. Я изложил весь свой опыт в этой книге и считаю честью поделиться им с вами, дорогие читатели.

¹ Названы самые читаемые города России: <https://ria.ru/20200807/1575478743.html>

Благодарности

Искренняя благодарность Зайкиной Марине Ивановне, моему близкому другу, родному человеку, верному соратнику и первому читателю, которая постоянно вдохновляла и поддерживала меня во время написания книг и создания «Проекта Байхоу».

Вступление к книге

Все состоит из пустоты: наши тела, мысли, этот мир. Важно научиться видеть пустоту. Пустота – это потенциал. Когда мы реализуем его, то в пустоте формируются связи и происходит жизнь. Благодаря этим взаимодействиям, жизнь кажется такой, какая она есть. Все кажется привычным: мы, наше тело, его способности, наши мысли и воспоминания. Пустота трансформируется в наши привычку воспринимать себя, мир и взаимодействие между собой и миром. Эти связи тоже состоят из пустоты и могут меняться. Это может выражаться в том, что у нас могут сформироваться другие привычки. Однако изменившиеся привычки будут обозначать, что мироздание тоже изменилось, и в пустоте появились новые связи. Меняемся мы – меняется Вселенная. Если вы намерены стать счастливым, то важно понимать, что это всего лишь привычка, меняя которую, мы меняем весь мир. Важно научиться меняться. Это возможно только тогда, когда мы осознанны. Добиться осознанности можно только через саморазвитие. Саморазвитие изложено в этой книге как комплексное законченное знание со своими законами, которые способны трансформировать пустоту в совершенное счастье. Приятного прочтения и успешного применения полученных знаний!

Часть 1: привычка быть счастливым

*«Счастье – это привычка осознанно проживать
каждый момент своей жизни».*

Глава 1. Саморазвитие – это ответственность за свою жизнь

Значение слова «саморазвитие» предельно ясно: оно объединяет в себе два слова «сам» и «развитие». То есть человек сам развивается по тому пути, какой он сам лично выберет, станет тем, кем хочет стать, проживет такую жизнь, какую сконструирует. **Если человек становится на путь саморазвития, это означает, что он сам теперь ответственен за то, каким он является и за свою дальнейшую судьбу.**

Тема саморазвития – это как секретный клуб. Человек, который не заинтересован в саморазвитии, никогда не станет просто так, из праздного интереса, погружаться в эту тему, равно как и вы не будете читать книгу по микробиологии, чтобы развлечь себя.

Только если сам человек принял для себя решение из-

менить жизнь, ему начинает приоткрываться дверь в новый мир, новая дорога жизни.

Заинтересоваться саморазвитием – это равносильно поступлению в наивысшее учебное заведение, на сверхсекретный элитный факультет. Этим знаниям вас никто нигде не научит, только вы сами можете пройти весь путь и увидеть то, что будет открыто только вам. Отсюда такая высокая ценность знаний о саморазвитии.

Саморазвитие – тайная революционная доктрина, организуя бунт против существующего порядка вещей в вашей собственной жизни, который вас не устраивает, иначе бы вы не предпринимали попыток сделать все по-другому в вашей жизни, так, как вы искренне мечтаете.

Желание идти своим путем – это ересь, с сопутствующим ей общественным порицанием. Когда вы будете думать по-своему, говорить то, что вы считаете важным, поступать согласно своим принципам, отвергать общепринятые авторитеты, рано или поздно это пойдет вразрез со многими установившимися понятиями большинства.

Саморазвитие – это настоящая война своих старых комфортных привычек и новых реформ оптимизации жизни.

Саморазвитие – это единственный настоящий выбор в нашей жизни, сделав который, вы будете жить без оправданий, так как все зависит только от того, как вы распорядитесь своей свободой.

Глава 2. Цель саморазвития – осознанность

Вопрос заключается в том, что люди хотят от саморазвития. Придя в магазин, вы хотите купить товар. Поступив в университет, вы хотите получить определенную специальность.

Зачастую люди не до конца понимают, зачем они пришли в этот мир собственного контроля над своей жизнью под названием «саморазвитие». Куда и как они хотят саморазвиваться?

Если утверждать, что саморазвитию нет предела, то это звучит как хорошее оправдание почему можно на каком-то из этапов остановить свое развитие, ведь границ-то нет, а мне и так уже хорошо. Принято считать, что фраза «нет предела совершенству» содержит призыв непрестанно становиться лучше. Однако после ее произнесения зачастую все происходит наоборот. Например, ученик прочитал книги, достиг успеха и пришел к своим выводам по этому поводу, а учитель вместо похвалы говорит: «Учению нет предела». Ученик отвечает: «Окей...» – и пойдет по второму кругу перечитывать книги. Мотивирует ли это ученика? Скорее, деморализует, так как теряется весь смысл саморазвития. Обрывается взаимосвязь причины, побудившей вас начать собственное развитие, с реальностью и вашими действиями.

Это процесс ради процесса. Это как купить билет на круизный лайнер, чтобы купить билет на этот самый лайнер, а не чтобы добраться до красивых экзотических пляжей в Карибском море.

У саморазвития есть финальная точка – это абсолютная осознанность того, что происходит сейчас, и способность менять реальность. Это не абстрактное понятие. По мере своего совершенствования вы добьетесь определенного ощущения, которое ни с чем не спутать, и, конечно же, вы вспомните эти слова, так как уже на себе почувствуете их смысл. Добиться цели саморазвития можно лишь одним путем – воплотить в себе все основные принципы саморазвития, указанные в этой книге. Это как собрать пазл, только последовательно – от простого к сложному и от важного к второстепенному. Например, в бизнесе никто не знает секрета успеха, иначе все бы просто копировали определенные шаги и становились богатыми. Успешного человека определяет то, что он знает, каким принципам должен соответствовать успех.

Глава 3. Теперь своим развитием занимаетесь вы сами

Если вы обратились к саморазвитию только сейчас, то закономерно будет предположить, что вашим развитием занимался до того момента кто-то другой. Это родители и воспитатели в семье, учителя в школе и университете, кумиры современности, авторы книг, режиссеры фильмов, случайные люди, которых мы встречали по ходу нашей жизни. Примечательный факт, что мы, во-первых, не выбирали никого из них, во-вторых, мы не знали, откуда они сами взяли свои знания. Когда нас начинают интересовать вопросы, касающиеся происхождения наших знаний, то оказывается уже поздно – различные люди заложили туда такую же разношерстную информацию

На первых порах очень трудно принимать собственные решения относительно своей судьбы, когда всю жизнь полагался на мнение других. Решение встать на путь саморазвития – это отправная точка. Важно самому заново учиться думать, мыслить, действовать.

Очень важно пройти этот путь самостоятельно. Под маской саморазвития вам будут предлагать великое разнообразие знаний, прямо как на восточном базаре, курсы: «Как разбогатеть и никогда не работать», диеты «Как похудеть к лету», программы «Как накачаться без усилий», «Как выучить

иностранный язык за одну ночь». Возможно, среди них будут действительно превосходные программы развития. Но цель саморазвития – в другом.

Финальная точка саморазвития – это осознанность. Когда вы добьетесь этого состояния, научитесь находить точки соприкосновения с реальностью, разовьете в себе уверенность и умение меняться и менять, только тогда вы сможете обратиться к новым учителям. А иначе какой смысл искать себе новых учителей, чтобы они дали порцию новых знаний!? Для вас это будут ровно такие же знания, как, например, полученные в школе.

А вот если вы пропустите новую информацию через фильтры своей осознанности, то выйдете на другой уровень. Это способ решать за себя, как вам измениться, какую информацию стоит применить, а какая нанесет вред.

Важно также понимать, что все меняется: правители, эпохи, ценности, технологии управления большинством. Вы изменитесь в любом случае, вопрос только в том, будут ли происходить эти перемены согласно чьим-то умелым манипуляциям или же будут произрастать внутри вас самих.

Глава 4. Саморазвитие – это знание со своими законами

Саморазвитие не является наукой. А если бы даже являлось наукой, то это была бы даже не гуманитарная дисциплина. В официальной системе оценки значимости знаний саморазвитие отнесли скорее бы к образу жизни вроде знания этикета или нормам поведения.

А вот с точки зрения человека, который прошел этот путь и хочет донести его важность до других людей, саморазвитие обретает намного большую ценность.

Саморазвитие включает в сферу своего внимания почти все аспекты нашей жизни, которые в той или иной степени интересуют каждого человека.

Саморазвитие сродни профессии летчика. Только вместо летательного средства мы учимся управлять механизмом сложнее – нашей собственной жизнью. Чтобы корабль летел туда, куда нужно, не сломался по пути, не столкнулся с препятствием, нужно понимать, как он работает и осознавать все факторы, которые влияют на его полет.

Несмотря на кажущуюся абстрактность саморазвития, оно имеет свои объективные законы, наподобие физических, например, закона всемирного тяготения. Если вы сейчас что-то бросите на пол, то этот предмет упадет, хотите вы того или нет, так как на этот предмет действуют силы притяже-

ния. Это закон. Ровно такие же объективные реалии и константы существуют в саморазвитии. Это важно знать, чтобы научиться управлять своей жизнью. Как каждый пилот знает физику, так и вы, встав на путь саморазвития, должны усвоить основные закономерности саморазвития.

Обратите внимание на фундаментальное различие: есть знания вроде секретов и способов решить ту или иную проблему, а есть знания, которые дают понимание закономерностей, по которым все работает.

Потому очень важно вначале освоить принципы, а уже потом усваивать и применять практические знания.

Глава 5. Универсальность – важнейший закон саморазвития

В Древней Греции одной из главных добродетелей был ум. Именно той эпохе мы обязаны появлению множества выдающихся трудов по философии. Причем тогда философия имела иной смысл, нежели сейчас. В те давние времена философия объединяла в себе все знания. Это была наука всех наук. Было почетно принадлежать к школе видного учителя, где постоянно устраивались публичные дискуссии и выявлялся самый умный. В то же время греки уделяли большое внимание человеческому телу, и считалось, что у красивого человека красивая душа. Был развит культ красивого тела и, соответственно, развита физическая культура. Именно из тех времен к нам дошло много обнаженных скульптур красивых мужчин и женщин.

Если взять древних мудрецов Востока, то главной ценностью также были знания, их передавали в виде мудростей, притч, иносказаний. Восточные мудрецы пытались постичь природу реальности. От них к нам дошли многие учения, такие как буддизм, даосизм, конфуцианство, которые, если попытаться выразить простыми словами, проповедуют рецепты счастливой и гармоничной жизни. Зачастую знания о Вселенной они увязывали с телесными практиками, большое значение играло развитие духа и боевых навыков. Из тех

времен к нам дошли восточные единоборства, медитативные практики, гимнастика, йога.

В наше время основной акцент на материальном развитии. Это включает в себя как научно-технологические достижения, так и желание обладать этими благами в быту. Очень развит культ денежного достатка. Не важно, что человек может быть глупым, толстым, некрасивым, ничего не сведущим, совершенно неинтересным в разговоре, однако если он будет обладать деньгами, то его будет уважать большинство. Человеку может достаться наследство, и это автоматически делает его выше остальных. Ничего предосудительного, просто это другой век. Некоторые современники могут утверждать, что во все времена ценились деньги. Да, никто не спорит, деньги тоже ценились, но они не стояли во главе угла. Равно как и сейчас, несмотря на смещенный фокус в сторону денег, мало кто будет отрицать важность таких сфер развития человека, как здоровье и поиск счастья. Просто они ушли на второй план.

Можно перечислять разные эпохи, и в разное время превалировала так или иная ценность. Все озвученные ценности – счастье, ум, здоровье, богатство – все они имеют огромную значимость.

Так зачем выбирать только одну? Один человек способен объединить в себе все эти добродетели. Тем более в наше время относительно доступны все эти знания, если провести ту же сравнительную параллель с более ранними временами,

когда ученик проделывал многомесячные путешествия, чтобы добраться до учителя, который мог и не принять его. Важно понимать, как взрастить каждую из этих четырех ценностей, чтобы они все гармонично сочетались в рамках одной личности. Это **один из важнейших законов саморазвития – универсальность.**

Глава 6. Спокойствие – ключевой аспект в саморазвитии

Универсальность сознания предполагает большую гибкость ума, способного свободно вмещать в себе разные и порой противоречивые концепции. Очень важно воздерживаться от оценочного суждения реальности и ценностей. В предыдущей главе многие читатели, наверное, поддались искушению и подумали, что, мол, вот какие возвышенные были люди в древности, а современники лишь стяжатели. Это было бы неверным суждением. Везде есть свои закономерности: причины, следствия и обратные стороны. Важно встать на сторону наблюдателя, а не стараться дать оценку. Давая оценку, мы прежде всего заикливаемся на себе и своем отношении к происходящему.

Научиться всепринимаящему сознанию можно очень простым способом – пойти в монастырь и в тишине и покое развивать в себе универсальное мировоззрение. Но мы с вами, дорогой читатель, легких путей не ищем и будем учиться танцевать под дождем обуревающих нас чувств и эмоций, порождаемых нашим взаимодействием с этим миром.

Воспринимать мир с максимальной адекватностью и воплотить в своем сознании универсальные ценности поможет спокойствие, которое является еще одним из приоритетных законов саморазвития.

Представьте, что вы неторопливо плывете на лодке по ровной глади чистого и спокойного озера в красивом лесу. Воздух свежий и в то же время теплый, вам предельно комфортно, очень приятно наблюдать эту тишину и покой. Можно разглядеть даже цветочки на берегу, услышать пение птичек. Поверхность озера такая гладкая, что можно заметить, как мошकारа садится на воду и оставляет маленькие круги. Вы на лодке – это ваше сознание, а гладь озера – это ваши эмоции. Когда эмоции спокойны, то вы можете наблюдать всю эту красоту. Но представьте, что вы злитесь или гневаетесь, или излишне радостны, и поднимаются волны. Теперь ваше внимание будет полностью поглощено волнами и мыслью, как бы не упасть с лодки. То есть вы сконцентрированы только на себе и своих эмоциях. Не лучше ли вернуться к спокойному озеру?

Очень важно возвращать в себе умение оставаться спокойным в любой ситуации, что позволит наблюдать мир таким, какой он есть. Спокойствие – это своего рода связующий элемент между основными принципами саморазвития. Это как цемент между кирпичами, если его не будет, все рассыплется, даже если у вас самые лучшие кирпичи.

Глава 7. Привычки – программы нашей жизни

Роботы и, впрочем, любая компьютерная техника – это всего лишь оболочки, которые оживляются написанными для них программами. **Если сравнить человека с роботом, то такими программами для человека служат привычки.** Если человек многократно повторяет одно и то же действие, то это становится его привычкой, и далее он повторяет это действие автоматически, не задумываясь.

Вся наша жизнь соткана из привычек, зачастую мы просто не отдаем этому должного значения. Мы просыпаемся в своем привычном часовом диапазоне, чистим зубы определенными движениями, умывается водой комфортной для нас температуры, предпочитаем в рационе определенную пищу, разговариваем со свойственной только нам интонацией. Можно затронуть практически каждый аспект жизни, и в его основе будет лежать привычка. Помимо каких-то бытовых сфер жизни, мы также имеем свойство мыслить привычными шаблонами, иметь собственное мнение по отношению к тому или иному явлению, что будет являться всего лишь привычкой думать в таком русле.

Ваше понимание счастья, ваше текущее физическое состояние, ваше материальное благосостояние, ваш уровень развития интеллекта – это многоуровневые комплексы при-

вычек, которые привели и удерживают вас именно на том уровне, на котором вы сейчас находитесь.

Каждый состоит из переплетения различных привычек. Зачастую в современное время люди имеют схожие привычки вследствие развития массовых средств информации. Через фильмы, рекламу, шоу мы впитываем шаблоны поведения и мышления. Покупаем одежду, делаем стрижки, слушаем музыку, исходя из современных веяний. А современное веяние – это не что иное, как многократно показанный образ, который стал привычен и знаком большинству. Привычки прошлых поколений мы перенимаем у наших родителей.

На данном этапе книги очень важно начать осознавать тот факт, что мы постоянно впитываем информацию, считываем ее отовсюду. Многократно повторяющееся становится нашей привычкой. До момента вашего пути саморазвития вас программировало общество. Сейчас вы именно на том уровне развития, который соответствует качеству ваших привычек. Критически важным является научиться управлять своими привычками, что позволит перепрограммировать жизнь в соответствии вашим искренним мечтам.

Глава 8. О привычке быть собой

Есть такое понятие, как естественное состояние человека, когда мы, не задумываясь, просто живем и нам кажется, что мы именно такие. А когда мы смотрим на спортсмена, то восхищаемся им, и если мы захотим достичь тех же успехов, то нас ждет изнурительный труд. Хорошо, что у кого-то из нас есть привычка тренироваться по часу в день, а для достижения мировых рекордов нужно минимум по 8 часов в день тренировать свое тело. А вот дети спортсменов не испытывают таких трудностей, они видели все свое детство, как их родители вели такой образ жизни. Для них это нормально – пойти в зал с утра и вернуться вечером.

Многие из нас мечтают о богатстве, некоторые даже предпринимали попытки наладить свой бизнес. По статистике, девять из десяти бизнесов прогорают. Очень трудно перешагнуть черту, которая отделяет нужду от сверхдостатка. А вот дети бизнесменов как-то играючи осваивают тонкости ведения дел и зачастую являются успешными в этом. Всю жизнь, с пеленок, их окружала подобная атмосфера и они, не прилагая титанических усилий, не чувствовали чего-то особенного в своих действиях.

Если взять семью наемных работников, то в них текущее социальное положение закрепляется даже на уровне лексики, все говорится в пассивном залоге или от третьего лица:

«нам сказали», «если отпустит директор», «если разрешат», «если приказ будет – сделаем». Ребенок в такой семье, когда вырастет, тоже ищет работу и ждет указаний, что и как делать. И это тоже считается нормальным и даже повсеместным.

Наше естественное состояние – это всего лишь программа привычек, которую мы приобрели до текущего момента. Мы считаем себя личностями, такими, какие мы есть, не отдавая отчета, что мы могли бы стать кем угодно, если бы попали в другую среду. Однако, становясь на путь саморазвития, мы можем «перепрошить» свои программы. Вот почему так важна осознанность, чтобы вы сами смогли отфильтровать пагубные и полезные привычки для построения своей счастливой жизни.

Глава 9. Привычками можно управлять

Любую привычку можно привить и от любой привычки можно избавиться. Есть четкие законы приобретения, бросания и эффективности привычек, чему посвящены следующие главы.

Существуют явные привычки: это те, которые уже проявились и влияют на нашу жизнь. А также есть привычки, которые еще не проявились в нас, так как еще не случилась та ситуация, где они могли бы быть задействованы. Например, когда у нас нет собственной семьи, и мы все еще живем с родителями, то мы можем только предполагать, какая у нас будет идиллия в собственной семье. А вот когда в реальной жизни человек обзаводится семьей, то просыпаются привычные шаблоны, заложенные отношениями родителей, и тогда человек вместо того, чтобы строить счастливую семью своей мечты, попадает под власть скрытых привычек и просто копирует роли своих родителей с вытекающими отсюда последствиями в виде семейных ссор.

Есть поверхностные привычки, так называемые физические, например, курить или поздно ложиться спать. То есть те привычки, которые можно осязать. Также есть внутренние привычки, так называемые наши психологические установки. Например, наше отношение к образованию, любви,

деньгам. Наш образ мышления.

Классификацию и разновидности привычек можно дробить и бесконечно описывать, но если отойти от абстрактно-физических и временных понятий, то природа всех привычек одна.

Привычка – это знакомый нам алгоритм действия, физического или мысленного планов. Чтобы какое-то явление стало привычным, мы должны повторить его многократно. Вы, дорогой читатель, таким образом освоили сложнейший мировой язык, русский, в детстве, тысячи раз слышали одни и те же слова от окружающих и научились повторять. Ваш навык разговаривать и понимать русский – это всего лишь результат привычки слышать и говорить одни и те же комбинации звуков. Если вы переедете в другую страну, где нет ваших соотечественников, и не будете соприкасаться с русским языком, то попросту начнете забывать его, появится акцент, начнете думать на другом языке.

Самый важный механизм приобретения или бросания привычки – это повторение или прекращение повторения того или иного действия.

Если брать единичную привычку общего характера, например, начать заниматься спортом или взяться за систематическое изучение иностранного языка, то, чтобы привить новую привычку, нужно делать то, что вы хотите в течение одного месяца и крайне желательно в одно то же время. Если вы хотите бросить привычку, то вам, соответственно, нуж-

но перестать это делать в течение одного месяца. Но это не означает, что вы продержались один месяц, а дальше все будет само как-то идти. Нет. Просто через месяц вам будет гораздо легче это делать или не делать, почти без усилий.

Глава 10. Важно меняться комплексно и системно

Важно понимать, что сама по себе единичная привычка – это как один в поле воин. Одна хорошая привычка – это хорошо, но если она единственная, а все остальные пагубные, то это никак не повлияет на улучшение качества жизни. Ровно как и наоборот, если у вас есть небольшая слабость, но всего одна, то это никак не умаляет ваши достижения. Отсюда произрастает такое понятие, как **комплексы привычек**.

Представьте позднюю осень, слякоть, грязь. Начинает идти первый снег, он смешивается с грязью, намокает и растворяется. Грязь превалирует. Грязь в нашем случае – это контрпродуктивные привычки. Снег – это наши хорошие намерения изменить жизнь. Тенденция поменяется, если снег будет идти постоянно и немного похолодает. Тогда снега выпадет много и он закроет всю осеннюю слякоть. Даже если вы отковыряете где-нибудь кусок грязи, то это никак не повлияет на общую картину. Понятно, что в данном примере есть внешнее обстоятельство в виде низкой температуры, не позволяющей снегу растаять. Однако если снег не выпадет, то его попросту не будет. Если траву не посадить, то она не вырастет. Если не начать меняться и не культивировать хорошие привычки, то жизнь к лучшему вряд ли поменяется.

Поэтому важно смотреть на жизнь комплексно и

менять ее системно. Если вы привыкли в свободное время смотреть телевизор, сидеть в социальных сетях, празднично проводить время, часами болтать по телефону, на работе не работать, а решать свои личные проблемы, не повышать свою квалификацию, а придумывать оправдания в виде недостатка времени, тогда вам очень трудно будет привить даже одну простую привычку, например, выучить английский. У вас будут тысячи отговорок.

А когда ваша жизнь окружена хорошими привычками – чтение, спорт, общение по интересам, то все дается легко, любая новая привычка совершенно не обременяет – хочешь записаться в бассейн, а почему бы нет, как раз по пути с курсов по рисованию есть хороший бассейн.

В жизни так и получается, или человек занимается всем подряд, ходит с секции на секцию, или же совсем ничем не занимается. Причем это касается любого возраста. В особую группу риска входят те, кто сваливает всю ответственность за свою деградацию на детей, мол, у меня семья, дети, потому времени нет. «Папа, а почему ты такой толстый?» – «А все из-за тебя, сынок. Я постоянно пихаю себе в рот непомерное количество вредной еды и не могу выделить 20 минут, чтобы поотжиматься и сделать гимнастику. И считаю, что виноват в этом ты, любимый сын».

На данном этапе важно начать осознавать, что менять стоит не отдельные элементы жизни, а полностью стратегию своего развития.

Глава 11. Приоритетность – основа саморазвития

Порой даже кардинально менять ничего не стоит. Можно всего лишь переставить местами привычки в вашей ежедневной шкале. Это **одна из основополагающих основ в саморазвитии – приоритетность привычек.**

Например, Юля просыпается в 7.00, проверяет свои аккаунты в социальных сетях, прокручивает ленту новостей, завтракает, бежит на работу, а если есть семья, то обслуживает детей и мужа. Придя на работу, Юля заваривает себе чашек и болтает с коллегами про то, как прошли выходные, потом кто-то обязательно отвлечет мелким поручением, и вот уже близится обед. После обеда Юля пытается сделать свои служебные дела, возможно не успевает и задерживается на работе. Придя домой, она что-то делает по быту, проводит время с семьей, возможно, попытается сходить в зал или поучить английский, но это будет происходить с трудом, так как она устала. В принципе, ничего особенного, возможно, где-то упрощенный, преувеличенный пример, но это только для наглядности.

А вот представим ту же самую Юлю. Она встает немного пораньше, чтобы сделать домашнее задание по английскому, делает гимнастику, на работе сразу выполняет то, что приносит одновременно пользу и делу, и ей добавку к зарпла-

те. Уже после обеда, ближе к концу рабочего дня, может поучаствовать в праздном разговоре с коллегами и не позволяет нагружать себя мелкими поручениями, отвлекающими от работы. По дороге домой Юля посетит любимые курсы. Дома ее ждет быт, от этого никуда не деться. А вот в последнюю очередь можно поинтересоваться посредством интернета или телевизора, как же там живет остальное человечество.

Заметили ли вы разницу? Привычки одни и те же, только изменена очередность, которая приводит к большей эффективности и результативности.

Поэтому очень важно осознавать приоритетность того или иного действия в жизни и стараться придерживаться этой градации при каждом своем действии. Сперва идут наиглавнейшие дела, потом уже второстепенные.

Даже если у вас будут все привычки правильные, но не выстроенные в правильной приоритетной градации, то это никак не отразится на улучшении качества жизни.

Вернемся к примеру со снегом. Допустим, снега выпало достаточно, чтобы слепить снеговика. Нижний шар в любом случае должен быть самым большим, средний поменьше, на верхушке – самый маленький, а потом уже морковка вместо носа, палки вместо рук. Что-то должно служить основой.

Представьте Костю Цзю или Марию Шарапову или другого именитого спортсмена, который проснулся, поработал в офисе, погонял чай с коллегами, попереписывался в одно-

классниках, а вечерком сходил в зал, так как завтра у них соревнования. Конечно, у них все наоборот, вечером они только выходят из зала.

Глава 12. Привычка № 1 – инвестировать в себя

В первую очередь важно вкладывать в себя – учить иностранные языки, читать, заниматься спортом. Привычка инвестировать в себя повышает ваш уровень как человеческого индивидуума, профессионала, улучшает здоровье, самочувствие, форму тела, настроение, самооценку, значимость, позволяет тоньше чувствовать мир, делает вас прекрасным примером для подражания своим детям. Поэтому очень важно при любых обстоятельствах не пропускать этот пункт, особенно если вы только начали путь саморазвития. Если нужно, проснитесь раньше, пусть это будет 4–5 часов утра, пересильте себя, чтобы осознать, какое огромное значение произведет на вашу жизнь одно только признание главенства этого приоритета.

Если какую-то часть не успели, то, конечно, можно перенести в другую часть дня. Люди, которых можно считать опытными на пути саморазвития, коими вы тоже станете, могут выполнять этот пункт в любое время суток. Однако эти люди сознательные, они могут выполнить этот наиглавнейший пункт в конце дня, но начинать занятие они будут на пике сил и концентрации, так как осознают значимость этого приоритета. Это требует мастерства – сохранить энергию к концу дня. Поэтому начинающих я призываю в первую оче-

редь совершать инвестиции в себя любимого, в начале дня.

Следующим пунктом в иерархии приоритетов можно выделить **инвестиции в человечество или в свое дело**, так как это должно приносить пользу другим людям. Этот пункт касается работы или своего бизнеса.

На работе важно работать и делать это эффективно, если у вас свое дело, то заниматься системно. Ровно как наемный работник может халатно относиться к своей работе, так и сам предприниматель стать жертвой прокрастинации. В книге этому пункту посвящена отдельная глава. На данном этапе книги работа и бизнес рассматриваются с точки зрения роли этих сфер в нашей жизни.

Наша профессиональная деятельность – это львиная доля нашей жизни, это и наше призвание, воплощение наших идей, замыслов, амбиций. Это эквивалент нашей пользы другим людям, за что мы получаем средства к своему существованию, то есть деньги.

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.