

# Теория получаса

**Как** изменить  
жизнь за **30 минут**  
**в день**

*“Метод настолько  
простой, что  
удивительно, что им  
не пользуются все!”*

- Р. Анкер



Теория получаса

Дэвид Эйбрамсон

**Теория получаса. Как изменить  
жизнь за 30 минут в день**

«АБ Паблишинг Трейд»

2013

## **Эйбрамсон Д.**

Теория получаса. Как изменить жизнь за 30 минут в день /  
Д. Эйбрамсон — «АБ Пабблишинг Трейд», 2013 — (Теория  
получаса)

Эта теория способна перевернуть всю вашу жизнь, подарив вам воплощение самой заветной мечты. Теория получаса – это рецепт успеха, который работает для любого человека и в любой жизненной ситуации. Всего 30 минут, немного терпения – и мир у ваших ног! Не верите? Просто попробуйте! Вам в помощь – эта книга издательства AB Publishing!

© Эйбрамсон Д., 2013

© АБ Пабблишинг Трейд, 2013

## Содержание

Введение	6
Глава первая. 30 минут, которые изменят вашу жизнь	7
1.1. Основной наш враг – отсутствие терпения	7
1.2. Прийти к успеху способен каждый!	8
1.3. Главное открытие успешных людей	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

**Дэвид Эйбрамсон**  
**Теория получаса. Как изменить**  
**жизнь за 30 минут в день**

© Эйбрамсон, Д., 2013

© Издательство АВ Publishing, 2013

ООО «Креатив Джоб», 2013

## **Введение**

Каждый человек способен достичь большего, чем у него есть сейчас. Каждый из нас может стать экспертом в той области знаний, которая ему больше нравится. Каждый может стать известным и успешным. Но далеко не каждый становится, достигает и добивается. Кому-то не хватает времени, кому-то – терпения, кому-то – ресурсов.

Но есть один способ, который подходит абсолютно всем, который можно встроить в любой график, и который позволит каждому, кто им воспользуется, добиться успеха и наконец-то стать тем, кем хочется. Это теория получаса – метод настолько эффективный и простой, что даже удивительно, как им до сих пор не пользуются все окружающие.

Теория получаса – это возможность добиться успеха, упорядочить свою жизнь, наладить отношения и научиться чему-то новому и очень полезному. Попробуйте применить ее на практике – вы удивитесь, насколько много вы сумеете сделать!

## **Глава первая. 30 минут, которые изменят вашу жизнь**

### **1.1. Основной наш враг – отсутствие терпения**

Острый ум, блестящее образование, несомненный талант в той или иной сфере человеческой деятельности – все эти качества ни по отдельности, ни даже вместе взятые не гарантируют человеку жизненного успеха. Незадачливые гении, невостребованные таланты и образованные люди, прозябающие где-то на задворках общественной жизни, уже давно стали привычной реальностью и героями множества анекдотов.

А все потому, что даже самые лучшие человеческие качества, даже самые блестящие таланты не заменят нам терпения и настойчивости. Отсутствие терпения – вот настоящая и наиболее частая причина всех неудач. Никто не может стать известным, востребованным и успешным сразу, за один день. Но всем именно такой известности и хочется, вот в чем проблема! Не работать над собой – но добиваться успеха: вот как выглядит мечта большинства современников.

Но вспомните истории известных людей – политиков, миллионеров, знаменитых актеров и певцов. От каждого из них успех потребовал большого количества времени и упорного труда. Никто в истории не сумел стать миллионером за одну ночь или знаменитым актером за один час. Так почему же вы думаете, что именно вам удача улыбнется и успех, словно спелый кокос, сам свалится к ногам?

Вполне возможно, что у вас не хватает времени на самосовершенствование и занятие любимым делом. Допустимо, что у вас не хватает настойчивости работать над собой и над достижением своих жизненных целей день и ночь. Но отсутствие терпения оправдать ничем не получится. Тем более, что для достижения успеха по методу теории получаса только оно вам и потребуется! Поэтому запаситесь терпением в полной мере – оно ваш лучший друг и союзник на пути к цели.

## **1.2. Прийти к успеху способен каждый!**

На самом деле стать успешным может абсолютно каждый, и это не потребует каких-то титанических усилий и жертв с вашей стороны. Вам не придется ни работать с утра до ночи над собой и над своими проектами, ни тратить огромные деньги на достижение своих целей. Все, что вам нужно – это терпение, о котором мы уже говорили. И совсем немного свободного времени – всего полчаса в день.

Способ, о котором идет речь, подходит всем – независимо от занятости, напряженности дневного графика и сферы деятельности, в которой вы хотите совершенствоваться. О нем знают многие, но постоянно забывают или же находят кучу оправданий собственной лени и нежеланию оторваться от любимого дивана.

Но хватит лелеять собственные слабости и завидовать тем, кто сумел их преодолеть и добиться успеха – пора действовать, тем более, что от вас потребуется совсем крошечное усилие.



### 1.3. Главное открытие успешных людей

Главное открытие, которое уже давно сделали люди, сумевшие добиться каких-то значимых результатов на своем поприще – уделяйте всего полчаса в день на самосовершенствование, начиная от самых простых заданий и постепенно их усложняя. Результаты не замедлят сказаться, и даже при высокой загруженности работой и постоянной занятости вы будете двигаться вперед к своей цели.

Да, способ банальный и очевидный, но вы будете удивлены, если узнаете, какое огромное количество людей считают его простым и, тем не менее, никогда не смогут воплотить в жизнь. А все потому, что не могут систематизировать свои действия и ленятся подсчитать, сколько выгод и пользы таит в себе данный метод.

Считайте сами: если вы будете уделять полчаса в день чтению, вы сможете за год прочитать 24 полезных и нужных книги – это почти в десять раз больше, чем иные люди могут осилить за тот же год при бессистемном чтении. Изучая по полчаса в день иностранный язык, в конце года вы достигнете тех же результатов, что и во время шестинедельных интенсивных курсов. Но шесть недель для интенсивных занятий нужно еще суметь выкроить, а по полчаса в день вы можете тратить на изучение языка, просто добираясь на работу.

Так почему же большинство людей не воспользуется этим безотказным рецептом? Все просто – потому что мало знать его, нужно еще и освоить 10 основных правил успешного человека и не лениться применять их к себе:

*Правило первое.* Нужно искать возможности осуществить задуманное, а не поводы откладывать дела «на потом».

*Правило второе.* Отговорки заводят в трясину бездействия и нытья. Не обманывайте сами себя, изобретая отговорки.

*Правило третье.* Нельзя останавливаться на существующем положении вещей, нужно стремиться к большему, причем всегда.

*Правило четвертое.* Боязнь совершить ошибку сродни боязни ребенку упасть – она не дает вам идти вперед. Не бойтесь ошибок, бойтесь бездействия.

*Правило пятое.* Залог успеха – в правильной мотивации. Самомотивация и азарт позволяют реализовать себя в полной мере.

*Правило шестое.* Риск – дело не только благородное, но и ведущее к успеху. Вот только рисковать нужно обдуманно, а не от врожденной бесшабашности.

*Правило седьмое.* Все и сразу не смог получить никто и никогда, успешные люди обычно терпеливы и идут к своей цели шаг за шагом.

*Правило восьмое.* Нужно верить в себя и себе, а не мнению окружающих о вас.

*Правило девятое.* Бояться отказов – значит опустить руки на первых же шагах к цели. Отказы – это всего лишь опыт, который вы накапливаете по дороге. Не стоит бояться этого опыта.

## **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.