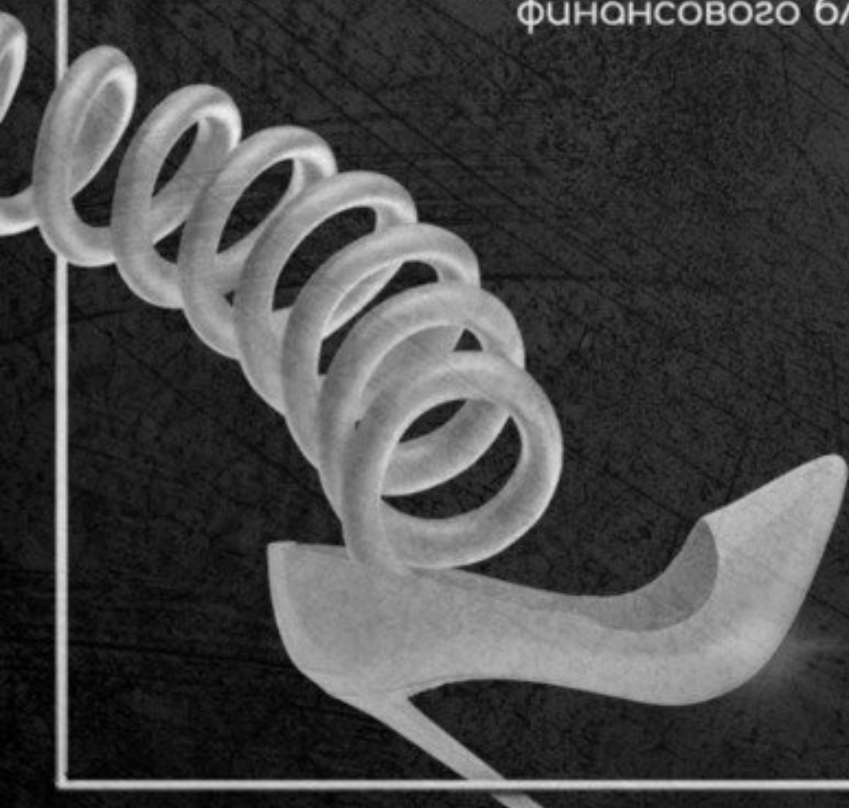


18+

Алена Шор

Волшебный пинок

Перезагрузка жизни. Мотивация. Привлечение
финансового благополучия



Алена Шор

**Волшебный пинок. Перезагрузка
жизни. Мотивация. Привлечение
финансового благополучия**

«Издательские решения»

Шор А.

Волшебный пинок. Перезагрузка жизни. Мотивация. Привлечение финансового благополучия / А. Шор — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-559319-1

ВСЕГО ЗА несколько недель:— обнаружишь ограничения, которые мешают тебе двигаться быстрее;— изучишь авторскую технологию по устранению заморочек и тараканов;— наполнишься энергией и желанием действовать;— обнаружишь денежные ограничения, мешающие зарабатывать больше;— определишь для себя ясное направление для дальнейшего развития;— повысишь уверенность в себе, найдёшь внутреннюю опору.

ISBN 978-5-00-559319-1

© Шор А.
© Издательские решения

Содержание

Церемония письма	14
1. Будь позитивен	15
2. Будь благодарным	16
15. Забудь о неудачах	18
20. Будь открытым	19
22. Учись у всех	20
28. Не сдавайся	21
29. Будь терпелив	22
Глава 7. Самоуправление	49
Глава 10. Несколько историй	58
Конец ознакомительного фрагмента.	68

Волшебный пинок Перезагрузка жизни. Мотивация. Привлечение финансового благополучия

Алена Шор

© Алена Шор, 2022

ISBN 978-5-0055-9319-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



О чем эта книга? Она – решение и мотивация для каждого, кто принял решение:

- 1. Найти внутренние барьеры, что сдерживают твое развитие и мешают выйти на новый уровень;**
- 2. Обнаружить первопричины лени и страхов, стоящих на пути к цели;**

3. Получить от меня план действий, по которому ты сможешь самостоятельно справляться с мешающими тараканами!

Книга для тех, кто:

- уперся в стеклянный потолок и не может выйти на новый уровень;
- чувствует потенциал и не хочет мириться с низкими результатами;
- знает, что счастье, успех, деньги рядом, но что-то мешает их достичь;
- чувствует, что занимается какой-то ерундой, не тем, чем надо;
- устал от борьбы с собой и хочет идти к целям без стресса и надрыва;
- ищет окружение людей, в котором ценности – это развитие, свобода.

ВСЕГО ЗА НЕСКОЛЬКО НЕДЕЛЬ:

- обнаружишь ограничения, которые мешают двигаться быстрее;
- изучишь авторскую технологию по устранению заморочек и тараканов;
- наполнишься энергией и желанием действовать;
- обнаружишь денежные ограничения, мешающие зарабатывать больше;
- определишь для себя ясное направление для дальнейшего развития;
- повысишь уверенность в себе, найдешь внутреннюю опору.

Необязательно читать десятки книг, годами ходить к психологам, чтобы разобраться в себе и совершить прорыв!

Это можно сделать быстро, эффективно и просто!

Просто приобрети книгу:

В результате прочтения:

- обнаружишь причины топтания на месте или нехватки энергии;
- получишь понятный ясный план по их устранению;
- некоторые из них устранишь уже за время тренинга!

Все очень просто! Эти несколько недель – начало большого пути. Если тебе понравятся результаты первых шагов и то, как мы их сделаем вместе, то, наверняка, ты захочешь продолжить этот путь.

СРАЗУ ПРЕДУПРЕЖДАЮ:

1. Эта авторская программа для тех, кто готов поработать для результатов.

Задания могут занимать от 1 до 3 часов в день. А ты как думал? Любая хорошая возможность требует вложений.

2. Будет больно. Расставания с иллюзиями, честность с собой. Обнаружишь вагоны вранья себе. Это не всегда приятно, но позволит совершить скачок.

3. Книга для тех, кто созрел к тому, чтобы заглянуть внутрь. У кого достаточно жизненного опыта, чтобы заметить важность порядка в мыслях и чувствах и его влияния на результаты.

ИТАК:

=====

а) Это не волшебная кнопка – это работа над собой, наведение порядка внутри. Если нет такой готовности – проходи мимо;

б) Если готов сбросить мешающие тебе цепи, чтобы двигаться к своим целям, осуществлять давние мечты, то этот тренинг станет для тебя поворотным моментом;

в) Это страшно, непросто и порой больно – взглянуть на себя настоящего, признать свои слабости, ограничения и изменить их. Не каждый готов к этому.

Это не для всех. Это для тех, кто готов!

Кто устал топтаться на месте и созрел к тому, чтобы всё изменить и выйти на новый уровень.

БОНУС:

Получи от меня в подарок несколько медитаций в аудиоформате.

Заранее поздравляю тебя с приобретением «Волшебного пинка»!

Уже скоро мы начнем путь к изменениям в твоей жизни. К новому уровню энергии, результатов, радости и глубокого удовлетворения собой и собственной жизнью.

Благодарю Анну Терентьеву за редакцию книги!

Отдельная благодарность Эрику Шор за дизайн книги!

Глава 1. Немного лирики.

Глава 2. Как добиться успеха в жизни. Шаги к успеху в жизни. Навыки и способности успешного человека.

Глава 3. Готовность ко всему.

Глава 4. 7 простых шагов к планированию нового.

Глава 5. Хочешь стать сильным и успешным человеком?

Глава 6. Личностный рост – что это такое и как стать сильным человеком?

Глава 7. Самоуправление.

Глава 8. Преодоление неуверенности в себе – мои рекомендации.

Глава 9. Что делать, если хочешь изменить свою жизнь. Как измениться к лучшему? Перемена судьбы и характера.

Глава 10. Несколько историй.

Глава 11. Счастье здесь и сейчас.

Глава 12. Психо-функциональная разблокировка сознания и тела ПФР.

Глава 13. Здесь я задержусь на страхах.

Глава 14. Как найти мотивацию жить.

Глава 15. Если твоя жизнь неинтересна, то она бессмысленна.

Глава 16. Что о тебе говорят другие.

Глава 17. Лучший способ перестать беспокоиться о себе – это подумать и объяснить основу своих решений, действий и своего образа жизни.

Глава 18. Твои мысли начинают судорожно метаться в голове.

Глава 19. Как избавиться от застенчивости.

Глава 20. Как взять под контроль свою жизнь. Развивай хорошие привычки.

Глава 21. Делаем нашу жизнь проще.

Глава 22. Я хочу, чтобы мечты сбывались. Техника визуализации: как мечтать, чтобы все произошло.

Глава 23. Процесс визуализации.

Глава 24. Вот семь советов, которые помогут тебе научиться мечтать в правильном направлении.

Глава 25. Сценарий жизни

Глава 26. Кто такой успешный человек?

Глава 27. Как развить интуицию?

Глава 28. Волшебное настроение дня.

Глава 29. Как на меня повлияло отсутствие любви к себе.

Глава 30. Как перестать жалеть себя и вернуться.

Глава 31. Как избавиться от злости и агрессии.

Глава 32. Мы и наше прошлое.

Глава 33. Внутренний конфликт и как его разрешить.

Глава 34. Мои практики.

Глава 35. Расширь свое мировоззрение.

Глава 36. Как выйти из зоны комфорта?

Глава 37. Как избавиться от негативных мыслей.

Глава 38. Перепрограммирование и перезагрузка мышления!

Глава 39. Сила благодарности.

Глава 40. Что делать, если в твоей жизни все идет не так?

Глава 41. Управление конфликтами.

Глава 42. Ограничивающие убеждения.

Глава 43. Отзывы клиентов о моих сеансах.

Глава 44. Почему мы все боимся неудач.

Глава 45. Живешь ли ты своей жизнью или в соответствии с ожиданиями других?

Глава 46. Путешествие в прошлое.

Глава 47. Почему так сложно прощать?

Глава 48. Методы позитивного ментального программирования.

Глава 49. Как привлечь энергию богатства и избавиться от бедности?

Глава 50. Как развить самоконтроль.

Глава 51. Запах новой жизни.

Глава 52. Мне для жизни нужны правильные ритмы!

Глава 53. Большие и маленькие истории жизни.

Глава 54. Все возможно, но не все разумно.

Глава 55. Ловушка человеческого разума, часть 1.

Глава 56. Ловушка человеческого разума, часть 2.

Глава 57. Исцеление рассказыванием историй.

Глава 58. Роковые решения.

Глава 59. Жизнь, как история.

Глава 60. Наша гордость.

Глава 61. Родовые сценарии.

Глава 62. Как найти и обезвредить свой сценарий.

Глава 63. Как переписать жизненный сценарий?

Глава 1. Немного лирики

Мы с детства привыкли верить в чудеса и исполнение желаний. На самом деле было бы здорово иметь волшебную палочку для воплощения самых заветных мечт! Сегодня я предлагаю тебе стать волшебником и сотворить какое-нибудь чудо.

Ты, наверное, уже несколько раз слышал известную фразу: мысли материальны. И это не просто слова – это правда. Вспомни знаменитый фильм «Скрытое» или «Где-то во времени» – материальность мыслей объясняется влиянием закона всемирного тяготения на все вокруг нас. Другими словами, нас привлекает то, о чем мы думаем. Постарайся контролировать течение своих мыслей и направлять их в творческое русло.

Давай немного обо мне

Я посвятила большую часть своей сознательной жизни тренировкам, обучению, мотивации и консультированию. Я готовлю вебинары для обучения гипнотерапии и Психо-функциональной разблокировки, а также вебинары по личностному развитию, и, как сертифицированный гипнотерапевт, холистический психотерапевт, психолог и терапевт PF_R категории А и В, консультирую, обучаю и направляю сотни людей, помогаю им извлечь выгоду из их сильных сторон, преодолеть проблемы и создать лучшую жизнь для самих себя.

Жизнь помотала меня. В поисках себя я наконец нашла то, чему хочу посвятить всю свою оставшуюся длинную жизнь. Да, мои дорогие, я хочу разными путями помогать людям, которые устали от внутренних колебаний и блоков, от негативных программ и установок, от нерешительности и личного самоедства и от многих других проблем.

Для этого я все время обучаюсь, и обучением моим предела нет, потому что, совершенствуясь я достигаю новые горизонты и открываю новые перспективы, как для себя, так и для вас.

Сначала была психология, в которой я многого не понимала до конца, потом – репатриация в Израиль, отодвинувшая обучение в психологии на неопределенный период моей жизни. Затем – брак, дети, поиск себя, постоянные поиски чего-то нового, падения и взлеты. И вот вновь судьба вернула меня в психологию, через гипнотерапию, но и этого мне оказалось мало. Все сильнее хотелось идти дальше и обучаться большему. Так я познакомилась со своим учителем Антоном Марковым, который подарил мне волшебную методику Психо-функциональной разблокировки (ПФР). Каждый сеанс с новым клиентом окрылял меня своими результатами и вдохновлял на новые шаги и действия. Потом в мою жизнь постучалась холистическая психотерапия. Было страшно. Страх не освоить, не понять из-за языкового барьера. Как оказалось впоследствии, желание превыше страха.

Меня все больше и дальше затягивало любопытство от приобретения новых знаний. Позже появилась огромная возможность: преподавать ПФР. Моему счастью не было предела. Я прыгала от радости как маленькая девчонка, сообщая родным, что Антон Марков из многих своих специалистов выбрал меня, поверил, что я справлюсь с этой ответственностью. Антон, я по сей день благодарна тебе за доверие и опыт. Теперь, обучая других и радуясь успехам моих учеников, я пришла к мысли, что хочу написать книгу.

Ты всегда можешь написать мне на почту shorealyona@gmail.com, я с радостью отвечу каждому! Ты также можешь прийти ко мне на сеанс, так как я работаю онлайн через Skype и помогаю людям по всему миру. Буду рада получить от тебя отзывы о книге и с радостью приму замечания.

Эта книга посвящена всем людям, которые верят в мир и каждый день делают его лучше для себя и других! И для тех, кто пока не знает, в чем его предназначение и как его найти.

Посвящаю эту книгу своим любимым и родным детям, маме, друзьям и всем тем, кто поверил в меня и поддерживал каждый день.

На заметку читателю.

Независимо от того, кто ты сейчас в своей жизни – преуспевающий человек или мечтающий стать таковым, изо всех сил пытающийся найти свой путь, я точно знаю, по крайней мере, одну вещь: у нас уже есть много общего (вероятно, даже больше, чем что-то одно). Мы хотим улучшить свою жизнь и себя. Это не значит, что с нами или с нашей жизнью что-то не так, и что

мы не такие люди. Наоборот, мы родились с врожденным желанием и стремлением к постоянному росту и совершенствованию. Я верю, что это внутри каждого из нас. Но у большинства жизнь день за днем остается неизменной.

Как автор, как личный тренер по Успеху терапии, мое дело жизни состоит в том, чтобы научить людей реализовать безграничный потенциал, заключенный внутри каждого. Как преданный тренер человеческого потенциала и личного развития, могу сказать со стопроцентной уверенностью, что моя книга – наиболее практичная, ориентированная на результат и преобразующая в жизнь метод, с которым я когда-либо сталкивалась, для улучшения каждого аспекта твоей жизни.

История моей жизни достойна не одного бестселлера. Мне казалось, что я все время хожу по кругу, наступая на одни и те же грабли, и повторяя неоднократно один и тот же материал. Меняя лица новых знакомых, но не меняя сюжеты, возвращаясь туда, откуда вроде бы уже уходила.

Ты также узнаешь несколько «не столь очевидных секретов», которые сделают твой успех практически гарантированным.

Если мы решаем измениться ради тех, кто нам дорог, [результат](#) может удивить даже нас самих.

Мне посчастливилось попасть в состояние, которое можно назвать «дном», дважды за свою относительно короткую жизнь. Я говорю «посчастливилось», потому что это был мой личностный рост, который я получила, и уроки, которые я усвоила в течение этого трудного периода. Они позволили мне стать человеком, которым я должна была стать, чтобы создать жизнь, которую всегда хотела.

Я благодарна судьбе за то, что могу использовать не только свои успехи, но и свои неудачи, чтобы помочь другим людям. Поделиться своим опытом, который даст им возможность преодолеть собственные неудачи и ограничения и достичь большего, чем они когда-либо считали возможным.

Я однажды уже умирала

Мое первое дно казалось последним, когда в возрасте 30 лет я приняла решение расторгнуть свой неудавшийся брак. Именно тогда и начались все мои беды. Мне казалось, что я никогда не смогу выстоять в этой борьбе, без средств к существованию, без средств на адвоката – а мне нужен был не просто адвокат, а сильный, с которым я наверняка смогу как минимум остаться с детьми под крышей, а не на улице. Мне тогда казалось, что это самый несчастный случай в моей жизни. Но все беды только начинались. Деток у меня двое, им было чуть больше трех лет, когда началась война с разводом, длиною почти в десять лет. Каково было мне одной противостоять целой семье, которая готова была меня сожрать из-за моей нелюбви к их сыну? Мне было страшно, и мною все время руководили агрессия и злость. Результатом постоянных неврозов, вспышек гнева, раздражения стало разрушение изнутри. Тело болело, страдало – это было сравнительно со смертью. Я в первый же год сбросила 20 килограммов и сильно заболела. При этом я не сломалась и шла дальше. Не помню, как пришла в норму. Казалось, что мои невзгоды непреодолимы. Я извлекла много уроков, которые впоследствии сделали меня еще сильнее и непоколебимее.

Мой второй горький опыт

Я погрязла глубоко в долгах и была сильно подавлена. Мое второе погружение в пучину отчаяния было труднее, чем первое. Мне было стыдно признаться родителям, которых я не послушала, когда они сначала были против этого брака, а затем – против моего развода. Когда они доносили до меня трудности матери-одиночки с двумя маленькими детьми и просили одуматься, потому что были уверены, что просто упрямства мне может не хватить.

Это был 2003 год. Тогда у меня не было стабильного заработка. Тех денег, которые мне платили, еле хватало на оплату садика, от няни пришлось отказаться. Затем мои дети скита-

лись от соседей к соседям, пока я искала еще одну работу. Денег не хватало на еду и на оплату коммунальных услуг. В доме какое-то время не было ни света, ни газа, ни воды. Последствия мести моих бывших родственничков. Это время запомнилось, как полный психический, эмоциональный и финансовый срыв.

Радости в жизни никакой не было, я не видела, как выросли мои малыши. Приходя домой, я валилась с ног. Дети, разговаривая со мной, никогда не видели моего особого внимания к их рассказам. Мне было и больно, и стыдно, я считала себя плохой матерью и не знала, как компенсировать свою вину перед детьми. Именно тогда я впала в тяжелую депрессию. Я думаю, эта была моя самая низкая точка жизни. Могло ли все быть хуже? Вероятно. Но разве это было для меня худшим, чем когда-либо?

Абсолютно. Я достигла своего дна, разбавляя депрессию самоедством и виной. Тогда мне приходилось брать одну ссуду за другой. Банки давали их с огромным удовольствием и никогда не спрашивали, как я буду их отдавать. Почему долг был хуже смерти? Если ты спросишь меня, что было труднее – тяжелая болезнь или финансовые проблемы, я без колебаний скажу: безусловно, последнее. Большинство людей могли предположить, что смертельная болезнь, повредившая мой мозг, стершая из памяти многое, огромные отрезки жизни, намного сложнее любых банковских ссуд.

Возможно, никогда больше не получится узнавать людей, трудно принимать себя в том состоянии, в котором я была. Это справедливое предположение: что физическая, умственная и эмоциональная боль от такой ужасной болезни была бы самой последней точкой в жизни любого человека. Однако для меня это было не так.

Понимаешь, после постоянных уколов – потери памяти. Я ехала в автобусе и не понимала, куда, но была спокойна, зная, что обо мне позаботятся люди. В больнице друзья никогда не покидали меня, всегда были рядом с моими детьми. Я была постоянно в окружении друзей, которые ежедневно приходили проведать меня, осыпали любовью и поддержкой. У меня были невероятные врачи и медсестры, наблюдающие за каждым этапом моего лечения и выздоровления.

Мне готовили и приносили еду. Не было даже повседневных стрессов, связанных с необходимостью работать и оплачивать счета. Жизнь в больнице для меня была непредсказуемой, но это оттого, что я ее не знала. Во второй раз этого не произошло. Никто не пожалел меня. У меня не было посетителей. Никто не приносил мне еды. В этот раз я была сама по себе. А у людей были свои проблемы. Некому было присматривать за мной, и я стремилась к скорейшему выздоровлению.

Эффект домино привел к борьбе во всех сферах моей жизни. Физически, умственно, эмоционально и финансово – я называла это сумасшедшим беспорядком. У меня было столько страха и неуверенности, что единственным утешением, которое я находила каждый день, была моя собственная кровать. Как бы жалко это ни звучало, но то, что меня утешало каждый день, это осознание того, что я могу в конце концов залезть в кровать и временно избавиться от своих проблем.

Мысли о самоубийстве крутились в голове каждый день. Не то чтобы я когда-либо фактически пыталась это с собой сделать. Самоубийство – одно из самых эгоистичных решений, которое можно принять (здесь надо еще подумать о детях). В глубине души я знала, что как бы плохо ни складывалась моя жизнь, это не способ изменить ситуацию. Но мысли все еще были. Я просто не видела выхода из финансового кризиса, не могла думать обо всем остальном, что положило бы конец эмоциональной боли.

Утро, которое перевернуло мою жизнь

За одно утро все изменилось. Я проснулась, как всегда, с чувством депрессии, как и последние несколько недель, но сегодня утром я сделала кое-то новое. Я послушалась совета друга, очень мудрого друга, и побежала прочищать свою голову.

Не заблуждайтесь, я никогда не была бегуном. Фактически, бег ради бега было одним из немногих занятий, про которые я могу честно сказать, что ненавижу. Однако мой хороший друг Соня сказала мне, что всякий раз, когда она чувствовала себя напряженной или подавленной, пробежка позволяла ей мыслить яснее, поднимала настроение и помогала придумать решение проблем. Я была в отчаянии. Мне нечего было терять. И я собралась на пробежку.

Итак, в то утро я зашнуровала свои кроссовки (я же говорила, что я не бегун), схватила свой музыкальный плеер и направилась к входной двери. Я понятия не имела, что на этой пробежке произойдет одно из самых сильных и глубоких осознаний, которое изменит всю мою жизнь. Я включила не музыку, а решила послушать Джима Рона. Он сказал слова, которые я уже слышала раньше, но так и не поняла. Ты знаешь, что такое бывает: иногда ты слышишь что-то снова и снова, фактически не придавая этому значения, но однажды это, как взрыв, переворачивает все в твоей голове? Просто нужно быть в правильном настроении, чтобы понять это!

Что ж, в то утро я была в правильном настроении – в состоянии отчаяния – и я поняла. Когда я услышала уверенное заявление Джима: «Ваш успех крайне редко превышает уровень вашего личностного развития, ибо вы привлекаете успех, только став человеком, способным его привлекать». Я остановилась как вкопанная. Это одна из сильнейших философий, которая изменила всю мою жизнь.

И именно тогда я приняла решение! Все, что я делаю, я делаю не так! Мне нужны перемены! Это не моя жизнь, я умею жить по-другому – и я буду так жить! Тогда я взялась за свою жизнь, свой рост, свое продвижение. Начала учиться и сегодня буду учить тебя! Да-да, тебя!

У меня отличный опыт работы с людьми, которые негативят по любому поводу. Я хочу научить тебя разным методикам и практикам, которые сделали мою жизнь яркой и безоблачной.

Глава первая. Метод концентрации и самовнушения

Используй метод визуализации, чтобы воплотить в жизнь то, что ты хочешь. Представь в голове образ желаемого предмета или ситуации. Например, ты хочешь продвинуться по карьерной лестнице – представь, что твой начальник сообщает тебе хорошие новости об обстоятельствах, в которых ты получил повышение, нарисуй в воображении свой костюм или одежду начальника и посмотри, как он или она пожимает тебе руку, почувствуй его дрожь. Чем ярче рисунок, нарисованный у тебя на голове, тем быстрее желание исполнится.

Магия воды

Вода – мощный элемент. Многие ученые считают, что вода – это живой организм, который имеет свою структуру и способен изменять ее под воздействием химических, энергетических или других типов воздействий. Многие современные психологи убеждены, что употребление воды может изменить многое в жизни.

Вот ритуал исполнения желания: нужно взять чистую кипяченую воду, налить ее в пластиковую бутылку и поставить на 20 минут в холодильник. За это время тяжелая вода, насыщенная неорганическими солями, успеет замерзнуть, и получается дейтериевый лед. За это время слей незамерзшую воду в другую емкость и снова поставь в холодильник. Когда вода замерзнет, достань ее из холодильника и дай оттаять при комнатной температуре. Налей талую воду в глубокую чашу и возьми в руки. Шепни о своем желании воде, выпей и в конце поблагодари ее. Воду нужно пить рано утром или на ночь, перед сном. Продолжай ритуал, пока не получишь желаемое. Обычно он длится не более месяца.

Церемония письма

Создай отдельный блокнот или тетрадь. Тщательно подумай о том, что ты хочешь получить от жизни. Затем ты должен записывать каждое желание в блокнот так, как если бы оно уже было исполнено, то есть тщательно запиши события прошлого и подробно изложи все возможные детали, включая месяц и год, когда ты получил то, что хотел. Очень важно не использовать слова, которые имеют отрицательное значение, например, частицы «нет» или «не» – Вселенная их не воспринимает. Записав подробно свои пожелания, положи блокнот / тетрадь в укромное место и отпусти ситуацию, просто забудь о ней. Ты будешь удивлен – но это действительно работает! Желаю успехов и исполнения желаний!

1. Будь позитивен

Прогуливайся с позитивным настроем по жизни. Если ты что-то говоришь, то делай это добросовестно. Получай положительные отзывы, чем бы ты ни занимался. Чем больше положительной энергии в твоих мыслях, тем более положительной будет твоя жизнь.

2. Будь благодарным

В этом мире есть много вещей, за которые мы можем быть благодарны. Будь благодарным за свою семью. Будь благодарным своим друзьям. Будь благодарным за свой дом. Будь благодарным за еду. Будь благодарным за приключение.

На этой планете так много людей, которые мечтают о вещах, которые у тебя уже есть.

3. Верь в свои мечты

Получи то, что ты хочешь. Ведь именно твои мечты могут превратить жизнь в бесконечное чудо.

Ты обязательно должен верить в то, что тебе нужно или чего ты хочешь.

4. Следуй своим инстинктам

Только ты можешь контролировать то, что происходит в твоём уме. Если что-то заставляет тебя чувствовать себя хорошо, то тебе обязательно стоит это сделать. Важно внимательно прислушиваться к своему внутреннему голосу. Ты должен знать, что твоя интуиция поможет, и быть к этому готовым.

5. Не бойся следовать своему сердцу

Закон притяжения влияет на твоё сердце. Если устремление твоего сердца приводит к душевной боли, ты должен мужественно встретить страдания. Смелость придает силы.

Не позволяй другим унижать тебя. Окружи себя людьми, которые хотят, чтобы ты добился успеха, и не забывай сам их поддерживать.

6. Слушай свою интуицию

Мы всегда говорим, что интуиция даёт правильный совет. Но наши инстинкты, наоборот, могут нас ослабить. Обрати внимание на эту «слабую связь» и помни о ней. Не сдавайся, будь в хорошей форме!

7. Делай добро людям

Относись к другим так, как ты хочешь, чтобы другие относились к тебе. Мы все слышали эту фразу и не раз. Но важно не только знать это, но и следовать этому. Относись к другим людям с добротой. Создавай мир, наполненный качественной кармой.

8. Путешествие вдохновляет и выводит на новый уровень

Путешествие – самый мощный двигатель изменения жизни. Каждый раз, путешествуя, ты видишь новые места, других людей, чувствуешь новые перспективы. И все это – лучшее топливо для нашего механизма, меняющего жизнь.

9. Найди время, чтобы заняться тем, что тебе нравится

Закон притяжения предполагает, что мы привлекаем то, что хотим. Ты хочешь, чтобы у тебя было больше времени для работы, которая тебе нравится больше всего? Если да, не говори «это невозможно», а найди хотя бы 10 минут, чтобы начать. Покажи свое стремление. Проще сидеть и ныть, причитая: «У меня не получится, нет времени, это вряд ли мне под силу...»

11. Относись ко всем искренне

Не теряй себя. Никто не любит фальшивых личностей. Будь честен, будь добр, признавай свои ошибки. Знаю, что мы часто ошибаемся, и это нормально, но не каждый может признаться в ошибке, этому тоже надо учиться.

12. Не будь лицемером

Если ты можешь делать то, что могут делать люди вокруг тебя, показывай это другим. Если ты хочешь привлечь все хорошее, то ты тоже должен быть источником добра.

13. Пойми, что воображение очень сильно

Представь, что твои мечты сбываются. Закон притяжения влияет на все, что ты хочешь воплотить в жизнь. Если ты всегда будешь думать о своей мечте и представлять ее, ты сможешь себе осуществить ее.

14. Будь увлечен тем, что тебя интересует

С энтузиазмом относись к тому, что тебя интересует. Если ты действительно чем-то увлечен, тебе нужно узнать об этом как можно больше.

15. Забудь о неудачах

Не нужно перебирать неудачи в голове. Сосредоточься на успехе и счастье. Пока ты светишь неудачам, они овладевают твоим умом и телом, тормозят тебя и застилают взгляд.

16. Пойми, что тревога, стресс и страх не важны

Забудь о страхе. Если мы сосредоточимся на устранении беспокойства, стресса и страха, наша жизнь станет счастливее. Неуверенность пугает, но сердце ждет приключений, наполненных жизнью. Там, где тебе реально страшно, ждет успех. Это твое! Иди туда.

17. Признай, что все происходит по определенной причине

У убытков и потерь тоже есть своя цель. Жизнь иногда ведет нас очень таинственным, но уникально красивым путем. Теряя что-то, мы находим больше. Не цепляйся за прошлое.

18. По правде говоря, врать бесполезно

Если ты хочешь применить истину в жизни, всегда говори правду, и тебе никогда не придется ничего скрывать. Если тебе от чего-то стыдно, признайся.

Никогда не обвиняй никого в неправильных действиях. Возьми под контроль свои жалобы и научить находить свои ошибки.

19. Живи так, как будто в твоих руках чудо, каждый день

Живи каждый день так, как будто твои мечты сбываются. Живи так, как будто это не завтра. И вокруг тебя начнут происходить чудеса.

Альберт Эйнштейн сказал: «Есть два способа жить. Первый – как будто чудес не бывает, второй – как будто чудеса повсюду».

20. Будь открытым

Ты должен быть непредвзятым, чтобы привлечь то, чего ты хочешь. Без предубеждения ты можешь получить интересные идеи.

21. Не позволяй школе мешать твоему обучению

Так однажды сказал известный профессор. Другими словами, школа – не единственное место, где люди могут учиться. Ты многому научишься из других источников и из своего личного опыта.

22. Учись у всех

Нам просто нужно учиться на собственном опыте. Многому можно научиться у других. Нам всем есть чему поучиться. Это доказывает, что вместе мы способны на большее.

23. Знай лучших людей

Если мы видим что-то лучшее в других, они могут увидеть что-то лучшее в нас. Это тоже закон притяжения. Начни с малого, сделай кого-нибудь подозрительным. Если человек перестает причинять тебе боль, значит, ты для него лучше.

24. Верь в изобилие и свободу

Свобода приходит с изобилием. Когда у тебя есть свобода (дело не в деньгах), ты можешь делать все, что захочешь. Будь счастлив бесплатно и помогай другим. Свобода приносит в жизнь изобилие.

25. Обращай внимание на желания

Получай желаемое, чтобы твои желания исполнялись. Потребности возникают постепенно. В назначенное время.

26. Не закливайся на мысли, что счастье можно купить за деньги

За деньги покупаем материальные вещи. Но радость и любовь ими не купишь. Амбиции и успех нельзя купить за деньги. Никто не продаст тебе великие мечты или цель жизни за деньги. Однако можно полностью изменить чью-то жизнь, отдав ему последний рубль. И твоя изменится по другой причине.

27. Помни, что всегда есть возможности для улучшения

Никто в этом мире не совершенен. Ты не можешь родиться с ужасом или талантом, которого хочешь прямо сейчас. Но ты можешь процветать. Почему бы не получить знания обо всем, что тебя интересует, а затем улучшить то, что наиболее важно?

28. Не сдавайся

Не теряй надежды! Нигде, никогда и ни при каких обстоятельствах!

29. Будь терпелив

Терпение – настоящая ценность. Каждый хочет быстро достичь своих целей, но часто требуется терпение, чтобы дойти до конца пути.

30. Вдохновляй других!

Ищи вдохновение. Твои амбиции и энтузиазм могут очень хорошо мотивировать окружающих. Покажи людям, что наша жизнь – это большой путь. Мечтами можно управлять с помощью воображения. Но мы те, кто может дать им свободу, чтобы они могли начать делать это!

Может быть, ты мечтаешь путешествовать по миру? Ты когда-нибудь хотел написать книгу? Или ты думаешь открыть собственный бизнес? У каждого свои мечты, но мало кто верит, что они осуществляются. Никогда не позволяй никому говорить тебе, что ты ничего не можешь сделать. Верь в себя.

Нам нужно расправить крылья! Ищи цель и смысл в этой жизни. Самое главное – считать их абсолютно реальными и смотреть, что воплощается. А потом ты сможешь показать другим, что жизнь не так сложна, как мы всегда думаем. И мы счастливы жить в этом прекрасном мире, где чудеса происходят каждый день.

Наши мысли и чувства – это не что иное, как самая тонкая форма энергии, которую мы производим в окружающем пространстве. Ненависть, любовь, зависть, благодарность – все это вибрации определенной степени с определенными характеристиками.

Делая выбор и совершая определенные действия, мы общаемся со Вселенной посредством вибрации слов, эмоций и мыслей. Вселенная отвечает нам событиями нашей жизни. События – это ее язык, поэтому важно чувствовать и понимать ответные знаки, которые она нам посылает. Знаешь, самая очевидная демонстрация этого – совпадение.

Ты когда-нибудь задумывался, почему это происходит: когда ты вспоминаешь человека, появляется информация о нем или о ней в твоей жизни? Или когда ты занят решением проблемы, внезапно обнаруживаешь подсказку на странице журнала или в тексте, которую «случайно» увидел на столике в кафе? Почему они приходят к нам с «неожиданных» направлений, когда мы ищем ответ? Или – ты подумал, что кто-то смотрит в телефон, и прозвенел звонок; и ты увидел необходимые инструкции в рекламе на проезжающем фургоне...

Ноосферу человека можно сравнить с персональным биокомпьютером, участвующим в обмене информацией в Интернете. Это правда, что наш мозг на самом деле является приемником сложных модулированных электромагнитных сигналов, но современные методы регистрации все еще недостаточно чувствительны. Человеческое тело является источником и приемником электромагнитного поля, другими словами, биокомпьютером типа мозг-разум-тело с функциями кодирования / декодирования энергии / информации.

Такие события, как телепатия – «дистанционная передача мыслей» – больше не вызывают фундаментальных научных возражений. У ученых уже есть реальные разработки в области интерфейса «мозг-компьютер», который позволяет управлять устройствами силой человеческого мышления.

Любая мысль – это импульс энергии, и по закону резонанса, притягивается аналогичная энергия. Встречая колебания мыслей других людей в энергетическом поле Земли, наши мысли резонируют и усиливают аналогичные колебания. И если мы долго сосредотачиваемся на чем-то, нравится нам это или нет, согласно универсальным законам, это входит в нашу жизнь.

В физике существует понятие «фазовый переход», когда квантовые частицы начинают «выстраиваться» в одном направлении, а все оставшиеся частицы присоединяются к ним, когда достигают определенной части («критической массы»).

Точно так же вселенная реагирует на нас («подстраивается»). Когда люди, события, информация, возможности, ситуации, идеи и т. п. начинают вмешиваться в твою жизнь, это твой «шаг за шагом», если мы сможем постепенно показать, на чем мы действительно сосредоточены. Эта вселенная поворачивается к тебе. Иногда я думаю: «Да, Бог послал тебя ко мне!» Мы говорим это не зря.

Поэт и писатель Джеймс написал следующие строки: «Мы просто подумали – и это случилось с нами. В конце концов, жизнь вокруг нас – всего лишь зеркало наших мыслей».

Так создается реальность нашей жизни. Понимание этого позволяет нам выбирать практически любую «связь» наших мыслей с энергетическим полем, «совпадения» больше не удивляют, мы можем их предвидеть и даже создавать по собственной воле!

Обладая уникальными волновыми свойствами, как и любая другая энергия, мысль позволяет конструктивно взаимодействовать с окружающим миром. Каждый мог рассказать историю о событии синхронизации. Это происходит постоянно, и чем более осозанным является наше мышление, чем выше «качество» наших мыслей и чем выше уровень вибрации, тем чаще происходит синхронизация с нами.

Я хотела бы подчеркнуть, что когда ты пытаешься пережить синхронные события в своей жизни, не путай это с простыми повседневными совпадениями. Например, когда утром (или вечером) вся семья находится дома, ты часто чувствуешь, что как только тебе что-то понадобилось, кому-то это тоже нужно.

Научись верить, что Вселенная живая, мыслящая и сознательная, и что мы являемся ее частью. Необходимо принять правило: «Если веришь, ты увидишь» (В. Дайер), а не наоборот – «если вижу, верю». И тогда эта вера изменит твою жизнь. Понимание себя как части вселенной даст тебе правильные координаты для твоего следующего развития.

В одной книге я как-то читала: «Каждая наша мысль или чувство приводит к последствиям, которые влияют на нас в последствии хорошо или плохо». Окончательная оценка нашей жизни не зависит от времени, которое мы проводим на этой планете, а от энергии, которую мы тратим в течение этого времени... эффективность, здоровье и счастье основаны на умелом управлении энергией»;

«Обратите внимание на свои мысли, они – начало действий»; «Мысль создает мир, а затем отвергает его».

Помни: твои мысли, как правило, становятся реальностью твоей жизни. Ты всегда найдешь подтверждение своим сомнениям и надеждам. Далее следует момент, когда ты выбираешь: с чем ты согласен.

Мозг – отличный инструмент, который люди используют для создания множества великих вещей. Но современный человек разучился его выключать – а это приводит к стрессу, проблемам со здоровьем, нехватке времени для творчества, отдыха и любви. Хуже всего то, что если мы всегда будем углубляться в свои мысли, мы рискуем не найти себя и свое место в жизни. Проблема настолько распространена, что появился специальный термин для обозначения того, кто ею страдает – *think*, то есть «рассматриваемый». Поворот мозга происходит, когда мы случайно позволяем своим мыслям угнетать нас, и они начинают негативно влиять на наше настроение, производительность, отношения с другими людьми, наше душевное равновесие и наше благополучие. Наш мозг способен на невероятные вещи, но ему мешает сознание. Достаточно освоить всего 10 проверенных приемов, чтобы избавиться от лишних мыслей.

Глава 2. Как добиться успеха в жизни. Шаги к успеху в жизни. Навыки и способности успешного человека

Наряду с многочисленными публикациями о людях, добившихся определенных успехов в ведении бизнеса, ты можешь найти стихи о «неудачниках в бизнесе», которые потерпели неудачу по разным причинам, которые не позволяют им не потерпеть неудачу.

Обещаю, прочитав эту книгу, ты сразу же, в эту же секунду станешь успешным человеком!

Но что побуждает тебя каким-то образом размышлять и анализировать, что мотивирует тебя к идеям, которые способствуют тому, чтобы **стать успешным человеком?**

Эксперты по построению бизнеса определяют 10 правил, которые помогут каждому из нас добиться определенных успехов в той или иной сфере деятельности.

Ну пошли!

Как стать успешным человеком – обрати внимание!

Правильно определенные приоритеты и цели помогут добиться успеха.

Прежде всего, тебе нужно расставить приоритеты и четко поставить цели.

В то же время можно сразу: «Быть президентом компании!» (хотя, на самом деле, начнем с малого).

Раздели это долгое путешествие на несколько этапов и определи ближайшую цель!

Успешные люди всегда ценят свое время.

Научись управлять своим временем и выявлять самые насущные, актуальные проблемы.

Однако, если ты считаешь, что таких проблем несколько, следует сначала выбрать те, которые помогут решить следующую проблему, или без их решения бизнес-действия больше невозможны.

Успешных людей встречают по одежде...

Все мы знаем старую поговорку о том, чего ожидать от одежды, но соблюдаем ли мы это правило?

Если ты хочешь работать в желаемой позиции, то рекомендуется носить соответствующую одежду. Другими словами, если ты хочешь заработать миллион, тебе нужно найти способ! Начни одеваться, как человек у которого есть миллион.

Ты хочешь добиться успеха? Организуй свое тело.

По предыдущему правилу нужно сказать о физической форме.

Нет, даже самая лучшая одежда не скрывает слабости и боли человека!

Будь осторожен!

Успешные люди не боятся ответственности.

Будь готов взять на себя ответственность.

Всегда помни, что сбиться с пути может только тот, кто ничего не делает.

Гуляя по парку, не думай об эффективности обработки древесины или пользе органических удобрений, просто думай об успехе!

Залог успеха – правильность выбранной работы.

Но решающий фактор – **стать таким успешным человеком** – сохранение отношения к выбранной ситуации.

Каждый из нас хочет быть финансово независимым и успешным. Мы стремимся работать упорно и усердно, чтобы развивать свои таланты, чтобы воспользоваться данной удачей в жизни и для многого другого. В каком-то смысле это правда. Все эти факторы необходимы для достижения положительного конечного результата. А когда мы думаем о **том, как стать успешным человеком в жизни**, то у нас нет параллелей с магией. Это правда?

Многие уже родились с успехом, талантом и богатством, в то время как другие, неспособные избежать бедности даже сверхъестественными усилиями, должны думать, что они вынуждены получить одобрение Вселенной и испытывать постоянное отчаяние.

Что определяет успех в бизнесе?

Индивидуальный предприниматель всегда подвержен определенным рискам.

Он должен непрерывно бороться за свое место в жизни и постоянно находится в напряженной ситуации.

Как избавиться от невезения?

Иногда бывает период спада продаж или производства.

В это время снижается спрос на производимую продукцию, конкуренты прекращают выгодные сделки, а постоянные партнеры отказываются продлевать взаимовыгодные контракты.

Почему дела идут неважно?

Эти потрясения могут быть как экономическими, так и личными. Среди людей, которых называют темными, наблюдается ряд постоянных неудач. Если проблемы возникают со всех сторон, не позволяй себе фокусироваться на этом, иначе потом будет очень сложно принять правильное решение. И здесь нужно подумать о возможном негативном вмешательстве магии. Тайна этой магии, как негативной, так и позитивной, находится в нас самих.

Как выйти на путь процветания?

Единственно правильным решением в этом случае было бы использование меры реагирования, которая может исключить чье-то влияние. Практики-волшебники часто сталкиваются с проклятием бизнеса. Человек, далекий от оккультизма, может просто поверить в то, что период неудач слишком велик, значит, в бизнесе тоже закономерен застой.

Важно помнить, что методы экономического воздействия не всегда помогают исправить ситуацию. Иногда на бизнес-магию все же стоит обратить внимание. В данном случае это именно то, что нужно для восстановления рейтинга компании, привлечения новых клиентов и увеличения доходов.

Как определить побочные эффекты?

Многие деловые люди хотят знать, в каких ситуациях их ранее успешный и процветающий бизнес (супермаркет, офис, цветочный магазин...) можно назвать погасшим. Помни шесть основных признаков отрицательных магических эффектов:

- Деловая активность резко снижается, хотя остальной рынок стабильный и без спада.
- Внезапные непрерывные неудачи ранее преуспевающего бизнесмена.
- Продажи продукции снизились.
- Деловые партнеры, у которых много лет заключались контракты, внезапно разрывают все отношения.
- Ряд проверок контролирующими органами: налоговой, пожарной, милицией и др.
- Жалобы потребителей на качество продукции растут, а арендная плата увеличивается без надлежащих условий.

Как добиться успеха в бизнесе с помощью магии?

Кроме того, все вышеперечисленные события происходят разом. Возникает ощущение, что за тобой стоит невидимый человек, который хочет тебя полностью уничтожить. Не жди полного банкротства – беги к бабке, гадалке, экстрасенсу, короче, просто беги. Он может осмотреть тебя и твой бизнес и определить, есть ли на тебе сглаз или порча. Какая, в принципе, разница? И то, и другое стоит не малых денег, а при выявлении негативных эффектов помогает быстро их устранить и принять необходимые меры.

Можно ли привлечь богатство и как стать успешным человеком в жизни? Ты задавал себе этот вопрос множество раз? И что – ответа нет? В то же время успешные люди уже написали книги, журналы и газеты, наполнив их фотографиями и объяснив методы и приемы, которые можно популяризировать.

Что нужно изменить в мышлении?

- Первое – это изменить свои привычки.

– Развивай черты характера успешных людей, которые могут вывести из бездны безденежья.

– С другой стороны, сосредоточение внимания на потерянном приведет к падению и не позволит выбраться оттуда.

– Соответственно, нужно постоянно развиваться и совершенствоваться: осваивать новые сферы деятельности, заниматься психологией, посещать тренажерный зал.

Как стать грамотным?

Тебе необходимо расширить свой чистый ораторский резерв.

Для этого читай дополнительную литературу (научную фантастику, привороты, отвороты) или записывайся на разные курсы по постановке и улучшению речи. Ты понимаешь, что деловой партнер, который не умеет правильно и красиво формулировать свои идеи, не внушает доверия.

Внешний вид – залог будущего успеха!

А теперь вспомни известную поговорку, что встречают по одежке. Так что тебе нужно научиться следовать этому правилу. Только представь себе грязного и беззаботного человека в рваных джинсах. Приблизиться к кому-то такому страшно, и дело даже не в заключении сделки – тебе просто предложат купить поесть и новую одежду.

– Одевайся так, чтобы цена соответствовала качеству.

– Но ничто не поможет тебе скрыть свои физические недостатки и болезни.

– За своим телом нужно внимательно следить. Легкие тренировки и правильное питание могут стать активными союзниками в этом отношении.

Найти свое место в жизни непросто. Иногда это занимает всю жизнь. Однако это можно сделать, следуя приведенным выше советам. В этом случае ты передаешь свои знания внукам и правнукам, которые будут гордиться твоими достижениями, а не твоими модными, рваными джинсами.

Помощь магии в бизнесе.

Как фокусники и шаманы смотрят на уровень успеха?

Волшебники, работающие с человеком, могут видеть не только материальное тело, но и энергию вокруг него.

Это очень важная составляющая с точки зрения энергии.

– В одних случаях его токи свободные и насыщенные, в других они медленные, а иногда и полностью замирают.

– Люди, которые закатывают глаза, способны выполнить любую задачу, им в жизни повезло.

– Когда волшебник перечислил все проклятия, упавшие тебе на голову, ты снова достанешь кошелек.

– С рождения каждый из нас наделен определенным количеством жизненных сил.

– Может, у кого-то это в большей степени, у кого-то в меньшей.

– Но в процессе жизни уровни энергии могут резко измениться.

– Ее восхождение, безусловно, принесит удачу во многих отношениях: в любви, в семейных отношениях, в финансовых вопросах, в бизнесе.

– Каждый сам выбирает направление успеха.

– Собственные силы помогут тебе осуществить мечту, несмотря ни на что.

– Тебе гарантированы деньги и популярность, гармоничное развитие отношений с противоположным полом, стремительный подъем по карьерной лестнице.

Как развивать энергию?

Трансцендентный потенциал энергии известен каждому. Все поставленные перед тобой задачи решаются в логической последовательности и дают максимальную эффективность. Ты легко преодолешь все возникающие препятствия, не прилагая особых усилий.

Практические шаманы могут помочь человеку сделать свою энергетическую среду более успешной. Подождешь или попробуешь?

Повсюду (в бизнесе, в семье, в повседневной жизни) череда безжалостных неудач – неприятная ситуация, которая длится очень долго, возможно, ты знаком с этим. Возможно стоит подождать, пока проблемы закончатся или будут решены шаманом? Однако такое ожидание не всегда помогает получить то, что тебе нужно.

Как определить, есть ли на тебе порча?

Иногда такая ситуация указывает на то, что на сглаженного человека была наведена порча, посланы проклятия и заговор на смерть.

Здесь тебе очень поможет профессиональная помощь мага или шамана.

Ты можешь не думать, что окружен врагами, недоброжелательными людьми, которые не желают тебе добра. Иногда ты не знаешь о них. Даже самые дорогие люди могут начать проводить магические ритуалы, которые забирают энергию и лишают тебя сил, желая твоего безумия.

Чем опасны энергетические вампиры?

Ты когда-нибудь чувствовал, что человек вроде улыбается и вежливо разговаривает, но вызывает негативные чувства, приводя к состоянию безразличия и беспокойства? В некоторых случаях такие действия происходят неосознанно.

Просто ты очень подвержен внешним воздействиями и обладаешь невероятной разрушительной энергией.

Как защитить себя от сглаза и проклятия?

Что делать, если удача неожиданно покинула твой дом, твою постель, твои мечты и ты устал терпеть такую ситуацию? Тебе не нужно думать и переживать, сразу же свяжись с кем-то из знакомых магов. Он избавит тебя от негативного влияния и восстановит уверенность в своих силах и способностях.

Выполняемые ритуалы и церемонии могут не только вернуть благополучие, но и обеспечить длительную защиту от посторонних злых глаз.

Однако важно помнить, что ситуация у каждого индивидуальна, а это значит, что он или она должны действовать в соответствии с обстоятельствами. Внимательно изучи причину своих проблем, чтобы выбранный магический инструмент работал эффективно.

Как уберечься от ревнивцев и недоброжелателей?

Многие спрашивают, можно ли провести обряд самостоятельно?

Вернуть успех можно в следующих случаях:

- взять себя в руки;
- абстрагироваться от эмоций;
- начать работать над собой.

Но без помощи волшебства это маловероятно. Возможно, у тебя нет необходимых навыков. Подробные рекомендации по проведению церемонии, описанные в Интернете, не могут гарантировать, что она будет проведена правильно, поскольку энергии и знаний попросту может не хватить.

Как уберечь свой бизнес от сглаза и заговора?

Не так важна правильная последовательность совершаемых действий, как особое отношение. Мастер знает, в каких случаях использовать тот или иной атрибут, в какой последовательности выполняется та или иная процедура. Полностью контролировать энергетическое настроение при самостоятельном проведении практически невозможно.

Итак, по какой-то причине процветание покинуло тебя, и ты думаешь, что черная полоса слишком затянулась.

- Не паникуй и не жди, пока все уйдет само.
- Действуй, решительно и целеустремленно.
- Не волнуйся, бегом на запись к специалисту, которой правильно оценит стоимость твоей проблемы.
- Или попробуй сам.

Что делать, если не веришь в волшебство?

Если ты не веришь в волшебство, но хочешь избавиться от беспокоящих неудач, можешь использовать простой ладан или восковую свечу.

- Зажги их на рабочем месте и очисти его от битых предметов.
- Ароматические масла – отличный нейтрализатор наведенного негатива.
- Размести их на столах и шкафах для документов, чтобы можно было видеть, что все идет в правильном направлении.

Если ты начинаешь думать о том, чтобы заработать больше денег, чем имеешь сейчас, но ничего не будешь делать, а будешь только завидовать тем, кто добился успеха, ничего не выйдет. Если ты неподвижен, никакие действия волшебников и колдунов не помогут, не жди. Даже маленькие шаги приближают тебя к твоей мечте, но это не шаги от дивана до холодильника.

Обернуть события себе на пользу могут только энергичные и целеустремленные люди, верящие в то, что их планы обязательно сбудутся. Помни, многие знаменитости раньше были такими же, как ты. Они тоже с чего-то начали и тоже боялись нового и неизведанного. Но у них все получилось. Но теперь ты знаешь, как быть успешным человеком в жизни, значит, и у тебя получится.

Больше забавных практик.

Как стать успешным человеком...

Каждый вкладывает свой смысл в понятие успеха. Некоторые считают, что быть успешным человеком – значит быть богатым, другие уверены, что успешность измеряется успехом в карьере, для других успех – создать крепкую семью.

На самом деле, каждый по-своему прав. Как выясняется, успех – это достижение поставленной цели, реализация желаемого.

Чтобы достичь любой цели и быть успешным человеком, нужно соблюдать простые правила.

1) Постановка цели!

Первое, что тебе нужно, чтобы стать успешным человеком – это поставить перед собой четкую цель. Важно понимать, чего ты действительно хочешь достичь в своей жизни. Независимо от поставленной цели, желательно определить четкие шаги для ее достижения.

2) Проблемы и препятствия.

Возьми за правило делать логические выводы из ситуаций, в которых что-то пошло не по плану. Если поддашься невзгодам, никогда не достигнешь того, о чем мечтал. Научись преодолевать препятствия с позитивным настроем.

Развивай воображение и неординарное мышление, чтобы определить, как преодолеть ту или иную проблему, чтобы выйти победителем.

3) Не бойся ошибок.

Научись правильно принимать свои ошибки. Каждый совершает ошибки и приобретает на них опыт. Попытайся увидеть хорошие стороны неудач в попытках что-то сделать.

4) Будь оптимистичен!

Только оптимизм поможет тебе стать успешным человеком. Надо верить в свои силы, никогда не сдавайся, смотри вперед с оптимизмом. Тебе не нужно цепляться за ошибки и неудачи, ты не должен винить себя за ошибки, которые ты делаешь снова и снова – это повторение пройденного материала.

5) Не вини никого.

Независимо от того, что происходит в твоей жизни, постарайся не оглядываться и не чувствовать себя виноватым. Обобщи и подумай, что ты можешь сделать в будущем, чтобы такая ситуация не повторилась.

6) «С нуля».

Многие люди боятся пробовать новое, брать новую профессию, заводить новые знакомства, находить новую работу. Помни простую истину: начиная любое новое дело, ты уже имеешь определенный жизненный опыт.

7) Последовательность.

Чтобы стать успешным человеком в любой сфере жизни, возьми за правило выделять определенное количество времени каждый день на работу или другие дела.

Даже если это всего лишь час в день. Выделяй себе определенное количество времени и каждый день двигайся в правильном направлении. Последовательность и приоритеты важны для успеха.

8) Тайм-менеджмент.

Это способность управлять своим временем. Для начала напиши в ежедневнике хронологию ежечасных событий на несколько дней.

Проанализируй полученные данные и сделай выводы, что можно сократить затраченное время. Проводя такой анализ, многие удивляются тому, сколько времени они тратят время от времени на бессмысленные разговоры, «встречи» в социальных сетях и просмотр сериалов.

Успешные люди умеют ценить каждую минуту своего драгоценного времени.

9) Новые знания!

Старайся узнавать хоть что-то новое каждый день. В век Интернета это сделать очень легко. Читай каждый день, исследуй разные области человеческой деятельности, чтобы стать многогранным человеком.

Если тебя что-то серьезно интересует, не бойся интересоваться в этом направлении глубже. Например, получи новое образование, пойди на курсы или лекции в любой сфере. Лишних дипломов точно не будет!

10) Спроси!

Научись задавать вопросы на любую интересную и важную для тебя тему. Мудрый человек – это не тот, кто делает вид, что знает все, а тот, кто смело познает неизвестное, задавая вопросы. Поверь, большинство людей будут рады поделиться с тобой своими знаниями. (Кроме гадалок и волшебников)

11) Здоровый образ жизни.

Успешный человек – это тот, кто просто не «теряется» на работе, которая ему по душе. И того, кто следит за своим здоровьем. Старайся правильно питаться, находи время для упражнений, обязательно гуляй на свежем воздухе, береги лицо и тело (здоровье не поддается порче).

Здоровое тело позволяет мозгу функционировать на все сто процентов, разве это не ключ к успеху?

12) Работай в свое удовольствие!

Прежде чем делать то или иное, подумай, сделает ли это тебя счастливым, понравится ли тебе делать это каждый день. Работа за деньги быстро становится скучной, обременительной и не позволяет жить полноценной жизнью.

13) Близкие люди.

Достижение высот в карьере и стремление к финансовому успеху отодвигают многие семьи и близких на второй план. Постарайся сохранить баланс. Даже при самом загруженном рабочем графике тебе нужно найти в каждой неделе дни, которые ты проведешь с семьей.

В конце концов, никто никогда не захочет чувствовать себя чужим человеком рядом с супругом, детьми, родителями или друзьями в самые прекрасные моменты.

14) Полноценный отдых.

Каждому время от времени необходимо отдыхать, поэтому важно научиться прислушиваться к своим внутренним ощущениям и понимать, что пора сделать перерыв.

Следи за своей активностью в течение дня. Если наблюдается ее уменьшение – сделай паузу на пятнадцать минут, выйди из офиса на свежий воздух, сделай несколько упражнений, прочти главу книги.

Иногда позволяй себе сесть перед телевизором и посмотреть «легкий» сериал, установи «день ничего не делания».

15) Вечный позитив!

Старайся во всем находить хорошее, часто просто улыбайся своим близким. Намного приятнее общаться с человеком, который находится в хорошем настроении. Иногда простая улыбка и доброе слово помогут многого добиться в жизни.

Постарайся следовать этим простым советам хотя бы несколько месяцев, и увидишь, насколько беспрецедентные изменения могут произойти в твоей жизни!

Вот 15 уникальных советов о том, как стать успешным человеком. Я надеюсь, они помогут тебе изменить свои привычки и перейти на новый уровень... И да, завязывай с шарлатанами, гадалками, бабками, экстрасенсами и т. д.

Жду твоих комментариев, советов и дополнений по этому поводу.

Как добиться успеха? На эту очень болезненную тему написано так много историй и книг. Но люди не перестают писать все больше и больше, и каждый раз им есть что добавить. Каждый делает работу на основе своего опыта. Одно и то же правило по-разному работает для разных людей, у каждого своя точка зрения и свой угол взгляда на правило. Стивен Кинг – один из великих писателей, который так ясно выражает свои мысли, что картина оживает сама по себе, и чтение его книг напоминает просмотр фильма. Думаю, его комментарий заслуживает внимания.

В книге «О писательстве» Стивен Кинг рассказывает о своей карьере и о том, как стать профессионалом в своей области. И эти советы применимы не только к написанию книг. Большинство из них многогранны.

Урок 1. Делай то, что любишь.

Я бы изменила это на «люблю свою работу», потому что любая работа уже хороша во время кризиса. Но в эту фразу писатель вкладывает нечто иное, чем положительное отношение к своему творчеству:

Это правило повсеместно распространено, но соблюдать его сложнее всего. То есть тебе нужно продолжать, пока твоя работа не станет для тебя отдыхом. Если ты, конечно, в курсе. Напомню, что большинство из нас работает 5—6, иногда 7 дней в неделю, и если работа превратится в тяжелую ношу, то твоя жизнь не будет легкой, она будет напоминать каторжный труд.

Урок 2. Практика, практика и упражнения.

Чтобы добиться успеха, нужно много практиковаться в том, что ты делаешь. Я не думаю, что наше «учиться, учиться и учиться», которое нам вдалбливают, всегда полезно. Теория хороша, но практика важна! А если тебе нравится сам процесс, то выполнение упражнений доставит больше удовольствия и даст более эффективные результаты.

Урок 3. Будь серьезен.

Только если серьезно относиться к работе и результатам, ты сможешь добиться успеха. Некоторые люди, которым нравится работа, считают ее просто хобби. В итоге она остается хобби без серьезных результатов. Успеха могут добиться только те, кто серьезно относится к делу.

Урок 4. Игнорируй скептиков.

Верно, что скептики всегда были неотъемлемой частью жизни. Всегда найдется тот, кто взорвет твой разум вдребезги. Таким людям бесполезно доказывать. Поэтому вместо того, чтобы распылять на них свою драгоценную энергию, просто игнорируй их.

Урок 5. Служба поддержки

Каждому нужен кто-то, кто верит в успех бизнеса и поддерживает его. Если вокруг тебя есть кто-то, кто доверяет тебе больше, чем ты сам, ты обязательно добьешься успеха.

Урок 6. Живи с работой

Хочешь быть асом в своем деле? Наполняй свою жизнь тем, чем занимаешься.

Урок 7. Будь настойчив.

Хорошие правила для любого бизнеса. Возьми за привычку делать хотя бы определенное количество шагов каждый день.

Урок 8. Учись на работе других.

Ты будешь учиться на опыте сверстников, особенно тех, кто добился успеха в своей области, и извлекать уроки из их положительного опыта. Это можно назвать «обучением на чужих ошибках».

Урок 9. Изучи рынок.

Покупай журналы, подписывайся на тематические публикации. Держи руку на пульсе.

Урок 10. Ищи новые идеи.

Не нужно целенаправленно искать. Очень важно вовремя распознать их, когда они появятся перед носом. Открой глаза и разум новому.

Урок 11. Сохраняй динамику.

Одним словом, если ты «поймал волну» – не останавливайся, пока не закончишь! Это на один раз. Важно помнить, что если остановиться и потерять настрой, будет сложно снова войти в колею.

Урок 12. Напиши свой первый черновик как можно скорее.

Не пытайся сразу добиться совершенства в своей работе. Набросай черновой вариант и только потом улучшай его.

Урок 13. Избавься от лишних деталей.

Этот этап идет ровно после 12 урока, что означает, что черновая версия готова, заполнена и завершена. Здесь нужно все пересмотреть и избавиться от лишних деталей, которые перегружают проект (книга, презентация, здание...).

Урок 14. Будь своим первым покупателем.

Когда ты являешься автором какой-либо законченной работы, очень сложно посмотреть на нее с другой стороны, с точки зрения покупателя. Но это очень важно, потому что в этом случае ты заметишь ошибки и исправишь их еще до того, как дойдешь до реального покупателя. Самокритика – это здорово, главное, знать рамки.

Урок 15 Не работай за деньги.

Деньги – плохая мотивация. Они игнорируют голос твоего сердца, и ты можешь жить чужой жизнью вместо своей.

Урок 16 Делай работу с удовольствием.

Если тебе нравится заниматься своей работой, она не только поможет пройти трудный путь к успеху, но и наполнится смыслом жизни.

Урок 17 Сделай это, чтобы обогатить себя и других.

Если ты живешь (действительно духовной) жизнью, которая обогащает мир окружающих тебя людей, тогда ты живешь прекрасно.

А теперь вопрос к тебе!

Независимо от того, какого ты возраста, откуда ты и чем занимаешься всю жизнь, нас всех объединяет одно – желание добиться успеха. Что такое успех в жизни, каждый для себя определяет по-разному, для некоторых это счастливый брак, но все же у большинства людей успех в жизни ассоциируется с карьерой и богатством.

Все мы хотим добиться успеха, чтобы жить комфортной жизнью, иметь финансовую свободу, водить красивую машину и жить в красивом доме. Однако, хотя этого реально добиться, это не всегда легко.

Есть много советов и стратегий о том, как добиться успеха в жизни, но нет лучшего способа, чем идти по стопам тех, кто это сделал. Вот 13 советов, которые помогли самым успешным и известным людям в мире:

Отличные идеи!

Самая большая опасность для всех нас – не ставить перед собой слишком высокую цель и достигать ее, а поставить ее на очень низкий уровень и достичь своей цели. *Микеланджело Буонарроти*

Найди то, что тебе нравится, и сделай это.

Если вы выполнили свою работу и не получили за нее деньги, можете быть уверены, что вы на пути к успеху. *Опра Уинфри*

Узнай, как уравновесить жизнь.

На работе, в жизни и в бизнесе идет постоянная борьба между конфликтом, миром и хаосом. Невозможно освоить и то, и другое, но оба могут быть затронуты. В чем залог успеха? В том, как идти. *Фил Найт*

Не бойся отказаться.

Отказ – это возможность на этот раз начать снова с умом. *Генри Форд*

Прими твердое решение добиться успеха.

Я был полон решимости написать все, что мог. И ни часы, ни труд, ни деньги не мешают мне выкладываться по полной. И с тех пор я делаю это и выигрываю. Я знаю. *Бернард Сандерс*

Будь человеком, который двигается.

Я давно заметил, что успешные люди редко отступают, и что обстоятельства позволяют им контролировать их. Они сами управляют этими ситуациями и создают их. *Леонардо да Винчи*

Избегай конфликтов.

Самая важная и уникальная составляющая формулы успеха – найти общий язык с людьми. *Теодор Рузвельт*

Не бойся придумывать новые идеи.

Человек с новой идеей просто успокоится, реализовав ее. *Марк Твен*

Верь в свою способность добиться успеха.

Если вы можете себе это представить, вы можете этого добиться. *Уолт Дисней*

Всегда сохраняй позитивный настрой.

Ничто не может остановить человека, который правильно настроен на достижение своей цели; ничто на земле не может помочь человеку, с которым плохо обращались. *Томас Джефферсон*

Не позволяй депрессии остановить тебя.

Не позволяйте чувству отчаяния ранить вас, и в конечном итоге у вас все получится.

Абрахам Линкольн

Подготовься к вспашке.

Если вы не готовы выйти за рамки возможностей обычного человека в своем бизнесе, вы просто не уступите себе место на вершине. *Джеймс Кэши Пенни*

Не бойся следовать своим инстинктам.

Не позволяйте шуму чужих мыслей заглушить ваш внутренний голос. Самое главное, не бойтесь следовать своему сердцу и интуиции. Каким-то образом они уже знают, кем вы хотите быть. Все остальное вторично. *Стив Джобс*

Если ты чувствуешь, что любишь весь мир и ведешь себя хорошо, все вокруг тебя полюбят...

Если ты понимаешь, насколько сильны твои мысли, ты никогда не будешь думать отрицательно.

О чем ты сейчас думаешь? Посмотри, что ты думаешь сейчас, это станет твоим будущим. Думай о добре, любви, успехе, удаче, изобилии и радости. И наслаждайся этим в будущем.

Помни: ты привлекаешь то, во что веришь.

Если ты хочешь быть тем, кем будешь завтра, почувствуй себя им сегодня.

Твои мысли – твои дети. Ты должен сделать каждую из них красивой. Любая идея должна быть творческой силой, направленной на добро. Всегда помни, что сила мышления огромна. Будь готов использовать это, чтобы помочь миру.

В твоей жизни есть что-то, что важно только для тебя. Если что-то еще не существует в твоей жизни, это потому, что для тебя оно не имеет значения.

Наше настоящее состояние – результат вчерашних мыслей, а сегодняшние мысли создают завтрашнюю жизнь. Жизнь – продукт нашего сознания.

Мы вносим в свою жизнь все, что думаем.

Следи за своими мыслями.

Несчастливым или счастливым человека делают только его мысли, а не внешние обстоятельства. Он контролирует свое счастье, контролируя свои мысли.

В твоей жизни всегда будет преобладать то, чего больше в твоём сердце.

Точно так же, как у нас не будет приятного дома, пока мы не впустим в комнаты свежий воздух и солнечный свет, наши тела не будут сильными, а лица – счастливыми и яркими, пока разум не будет открыт для хороших мыслей.

Как долго ты думаешь о хорошем?

Насколько сильно ты добиваешься лучшего?

Нет слабых людей.

Мы все сильны от природы.

Наши мысли ослабляют нас.

Представь, неудача невозможна, и убедись, что у тебя все получится. Отойди от мысли, что ты не можешь достичь своих целей, это не имеет значения – материально или духовно. Будь смелым и не ограничивай свое воображение. Перестань быть пленником своего прошлого. Стань архитектором своего будущего. Ты никогда больше не будешь прежним.

Что ты чувствуешь, то и излучаешь.

Звук в твоём уме подобен дикой лошади, которая увозит тебя туда, куда ты хочешь. Как только ты приручишь лошадь, можешь кататься на ней так, чтобы знания стали средством направления тебя туда, где ты хочешь быть.

Мигель Руис

Твой разум – это то, что создает твой рай и ад. Он творит счастье, творит страдание. Как только ты осознаешь силу своего разума, твоя жизнь начнет меняться. Будь ответственным за то, что наполняет твой разум, наполняет твою жизнь.

Когда мы избавимся от негативных и вредных мыслей, весь мир смягчится по отношению к нам и будет готов помочь.

Мы сами избираем свои радости и печали задолго до того, как испытываем их.

Хамиль Джубран

Никто не может вылечить болезни тела лучше, чем бодрый ум; доброта – несравненное утешение, убирающее следы печали.

Джеймс Аллен

Вы можете выразительно сказать: «Это прекрасная вселенная, она приносит мне только хорошее. Весь мир со мной. Вселенная поддерживает меня, что бы я ни делал. Вселенная немедленно откликается на мои потребности». Почувствуйте, что вселенная – ваш друг.

Ронда Берн

На самом деле есть два волшебника – природа и наши желания.

Ограничения существуют только в нашем сознании. Но если мы задействуем воображение, наши возможности будут безграничны.

Мысли – твой главный источник [хорошего настроения](#)... Очисти мысли и все трудности исчезнут.

Все, что с тобой происходит, – это изменение твоего внутреннего состояния. Постарайся понять, что внешнее полностью зависит от того, как ты себя настроил.

Радость и страдание зависят от твоего разума, твоей интерпретации. Они не приходят извне, от других. Ты сам создаешь все счастье и страдания.

Когда люди говорят: «Я ограничен, я страдаю, я несчастен», они делают это без труда. Но никто не говорит: «Я свободен! Я не умру!»... Чья это вина? Что бы ты ни говорил, все, о чем ты думаешь, произойдет. Завтра или сейчас твое желание сбудется. А если ты думаешь: «Я свободен», значит, ты свободен.

Ты меняешь себя, внешний мир меняется вместе с тобой – других изменений не будет.

То, что вам нужно, уже есть внутри вас. Я считаю, что люди создают свой рай и свой ад. Это личный выбор... *Карл Логан*

Ваши мысли всегда будут возвращаться к вам. Если вы работаете над чем-то постоянно, от всего сердца, то это получится, потому что делать что-то – это работа ума.

Нисаргадатта Махарадж

Твои мысли становятся твоей жизнью.

Куда бы ты ни пошел, там ты найдешь только то, что взял с собой.

Неважно, в каком мире ты живешь, потому что внутренний мир становится рождением внешнего.

Рай – это не место. Эта ситуация...

То, что ты получаешь от жизни, – это то, что ты даешь самой жизни.

Коли веришь, – есть; не веришь, – нет. Во что веришь, то и есть... *Максим Горький*

То, на чем ты сосредоточишься, будет расти. Если ты заметишь, что чего-то не хватает, то этот недостаток только усугубится.

Просто произнеси слова, которые должны стать семенем того, что ты сеешь, мудро и громко.

1) Твое воображение создает твою реальность;

2) Все твои мысли – суть;

3) Твой ум растет и прибавляется;

4) Ты становишься тем, кем себя считаешь;

5) Твои мысли или предположения формируют твой мир. Поэтому всегда обращай внимание на свои желания и не думай о вещах, которые тебе не подходят;

6) Ты можешь изменить мир, изменив свои мысли;

7) Если ты не можешь изменить ситуацию, ты можешь изменить ее влияние, изменив свое отношение или предположения о ней. И со временем ты сможешь изменить эту ситуацию.

Все дело в идеях. Мысль – это начало всего. И мыслями можно управлять. И поэтому основная работа по улучшению – это работа над идеями. *Лев Николаевич Толстой*

Все, что у нас есть, создано нашими мыслями.

Весь мир внутри человека – снаружи только его отражение.

Мир, как зеркало, отражает твоё отношение к нему. Когда ты недоволен миром, он отворачивается. Если ты будешь сражаться с миром, он будет сражаться с тобой. Когда ты закончишь бой, мир двинется к твоему направлению.

Развивай уверенность в своих силах и способностях. Силой своих мыслей ты сам определяешь свою судьбу. Так же, как основной источник дождя – облака, управление своими мыслями является источником бесконечного процветания. Ты будешь себе другом или врагом. *Свами Шивананда.*

На земле зерна не видно, но из него вырастает огромное дерево. Мысль также незаметна, и из нее происходят величайшие события человеческой жизни.

Что бы ты ни держал в уме, ты видишь мир вокруг себя таким, каким его представляешь.

Мы сами приносим неудачи в своей жизни. Если ты боишься того, что с тобой будет, думай позитивно, привлекай счастье.

Все начинается внутри тебя, потом все снаружи тебя откликается...

Свет в человеке. А мир вокруг человека озаряется его собственным внутренним светом. Окружающий мир – это наш путь. Человек – это своего рода фонарь. Его внутренний Свет, любовь и истинная доброта – сила, освещающая мир вокруг него. И вокруг каждого из нас всегда столько света, сколько мы даем. Чем больше ты откроешься, тем ярче будет вокруг тебя.

Мысли материальны. Наше сознание – это все. Ты становишься тем, кем себя считаешь. Если человек говорит или действует с плохими мыслями, он испытает боль. Если человек говорит или действует с чистым намерением, к нему придет счастье, которое никогда не покинет его, как тень. Чтобы жить правильно, нужно наполнять свой мозг «правильными» мыслями. Правильная идея даст тебе то, что ты хочешь; неправильная идея – это зло, которое в конечном итоге уничтожит тебя.

Мы получаем от жизни то, во что верим. Ты веришь, что жизнь прекрасна – и она прекрасна. Ты веришь, что она ужасна – она ужасна. Если ты думаешь, что побег невозможен, ты не найдешь выхода. Если ты веришь, что выход есть, ты обязательно его увидишь. Ты ожидаешь проблемы – она обязательно придет. Боишься заболеть – заболеешь. Ты веришь в успех – ты его создашь. Ждешь счастья – оно уже добралось до тебя! Наша вера создает нашу истину.

Где твои мысли?

Убедись, что твои мысли находятся там, где ты хочешь.

Все, что привлекает твоё внимание, будет сильнее в твоей жизни.

Все, что ты отталкиваешь от внимания, тускнеет, падает и исчезает.

Это угнетение усталого мышления. Люди, которые мыслят одними и теми же категориями каждый день – в большинстве своем отрицательно – попали в ловушку дурных привычек.

Вместо того, чтобы сосредоточиться на хорошем и думать о том, чтобы что-то улучшить, они стали заложниками прошлого. Некоторых беспокоят потерянные отношения или финансовые проблемы. Другие страдают, помня, что они были далеки от идеального детства. Другие,

к сожалению, думают о чем-то очень незначительном: о недружелюбной нотке в голосе продавца или сотрудника в магазине. Те, кто так думают, тревожатся и губят себя. Они блокируют огромный потенциал своей души, лишают ее способности творить чудеса и вносить в свою жизнь способность исполнять любое желание.

Если ты не понимаешь сам себя хорошо, ты ничего не поймешь в этом мире. Потому что мир – это ты, *Миксейл Веллер*.

Только то, что соответствует твоему внутреннему состоянию, привлечет тебя и выйдет из тебя.

Всегда ожидай лучшего – потому что ты всегда добьешься того, чего ожидаешь.

Мысли правят миром.

О том, что мысли материальны, говорят уже и вполне серьезные ученые. Я не раз замечала, что мысли, часто возникающие в моей голове, рано или поздно становятся реальностью. Если хорошенько подумать, то каждый сможет припомнить личный тому пример. Вспомнил? А теперь представь, что это явление можно использовать себе во благо.

Каждая наша мысль несет энергию, которая, в свою очередь, преобразуется в события. Твои мысли намного сильнее, чем ты думаешь, и каждый мысленный образ – это реальная сила, которая может повлиять на твою жизнь.

Энергия мысли, ее сила безгранична. Если человек верит в силу своих мыслей, мечты всегда сбудутся. Мысль + Вера = Намерение. Намерение рождается из мысли, которая управляет подсознанием, а оно, в свою очередь, начинает создавать необходимые условия для реализации мысли в физическом мире.

Время материализации идеи зависит от скорости мысли создателя намерения. Скорость мысли намеченного человека зависит от его личной силы (Духа) – энергии Духа человека. Эта энергия накапливается на протяжении всей жизни человека через его чакры, пищу и воздух. Если человек будет жить в гармонии со Вселенной, он ускорит процесс получения энергии. Если человек живет без энгармонизма, он теряет свою силу.

Ваш мир просто отражает вас самих. Перестаньте искать недостатки в зеркале.

Шри Нисаргадатта Махарадж

Вселенная – это проекция нашего собственного «Я», это наше сходство, она не что иное, кроме как отражение нашего лица в зеркале, но, как то же самое отражение, имеет определенную форму, которую можно изменить, не меняя самих себя.

Живи в моменте здесь и сейчас

У тебя есть более мощные возможности создавать и влиять на свою жизнь, чем ты думаешь. Фактически ты создаешь свою собственную жизнь все время с помощью идей, которые выбираешь сам для себя. Твои мысли и убеждения – это не просто внутренние чувства и взгляды, а вибрации энергии, настоящие, как пол под ногами. Они – главные силы, которые формируют твое существование и создают жизнь, определяющую, что произойдет в будущем. И все же большинство из нас уделяет минимальное внимание собственным мыслям.

Все твои жалобы, все твои проблемы происходят только потому, что ты так думаешь. Они продолжают проявляться по мере того, как твои мысли сбываются, они становятся твоей реальностью. Если ты примешь все как есть, примешь отождествление с физической формой, твоя жизненная ситуация может совершить качественный скачок. Мы всегда возвращаемся к одному и тому же вопросу. Кто хочет все это знать? Кто все это говорит? Кто этот рассказчик? Кто король трагедии? Кто вопрошающий, кто скептик? Посмотри на него, и он исчезнет. Тогда эти трагедии, истории, сказки исчезнут. Ты таешь как личность. Твое чувство индивидуальности, твое эго тает.

Образ жизни начинается с мышления. Все остальное – инструмент.

Что мы видим, зависит от нашей внешности

Чтобы наша жизнь была гармоничной и красивой, наши представления на этот счет должны быть гармоничными и красивыми, потому что все, что с нами происходит, укореняется в духе и растет оттуда.

Каждая наша мысль создает наше будущее. *Луиза Хей.*

Если вас обижает что-то внешнее, то обижает не само это, а ваше суждение о себе. Ваша задача – уничтожить последнее. Если что-то в вашем настроении расстраивает вас, то кто мешает вам исправить свой образ мышления? *Марк Аврелий.*

Мысли – это крылья души. *Кристиан Нестель Боуи.*

Время окрашивает душу в цвет наших мыслей. *Марк Аврелий.*

Следи за своими мыслями – они превращаются в слова.

Следи за своими словами – они сбываются.

Следи за своими действиями – они входят в привычку.

Обрати внимание на свои привычки – они станут личностью.

Наблюдай за своей личностью – она определяет твою судьбу.

Разница между успехом и неудачей часто связана с вашим мнением. *Дин Фрэнсис*

Имеешь ли ты желание улучшить свою жизнь?

Кто-то хочет привлечь больше денег, хочет получить хорошую работу, карьерный рост, улучшение отношений, статуса, хочет, чтобы в его жизни появился близкий и ценный человек.

У каждого из вас есть **свои желания и мечты**?

Хочешь, чтобы твои желания сбылись как можно скорее?

Но после первого порыва ты начинаешь останавливать себя, говорить: я не могу добиться успеха, все обстоятельства против меня, в жизни нет ничего хорошего, потому что жизнь несправедлива?

И если ты часто говоришь себе «жизнь плохая», тогда твоя негативная энергия вызовет события, которые начнут укреплять твою уверенность в том, что в твоей жизни нет ничего хорошего.

Ты всегда **создаешь** свою **реальность** своими мыслями и действиями.

Твои мысли – это энергия, которая помогает создавать условия, которые ты хочешь или те, которые не хочешь создавать в своей жизни.

Как ты себя чувствуешь, когда тебе хорошо, что ты **привлекаешь** в свою жизнь?

А когда тебе плохо, ты в плохом настроении, может быть, ты создаешь вокруг себя что-то, что тебе совершенно не нужно?

Улучшить свою жизнь просто, но ты не осмеливаешься принимать решения об изменениях, потому что не доверяешь им, не веришь, что это возможно.

Сколько лет ты медитировал и визуализировал и каких результатов достиг?

Никто, кроме тебя, не может изменить твою жизнь.

Как привлечь необходимые условия, чтобы все прошло хорошо

1. Спроси себя: «Как я могу сейчас чувствовать себя счастливым?»

Иди и делай то, что хочешь и любишь.

Одно простое действие поднимет настроение!

Ошибочно думать, что ты можешь быть счастливым, только создав жизнь, о которой мечтаешь. Не работает. Нам нужен обратный порядок.

Наслаждайся жизнью в первую очередь, независимо от того, что тебя окружает, сосредоточься на позитиве.

Это поднимет твое настроение и поможет участвовать в мероприятиях и людях, которые готовы помочь тебе в достижении целей.

2. Расчисти путь к мечте.

Освободись от страха, обиды, негативных убеждений. Учись на ситуациях, которые мешают двигаться вперед.

3. Отпусти прошлое.

Убери все энергетические блоки, чтобы отобразить желаемые условия жизни. Эта внутренняя работа позволяет тебе создавать ту жизнь, которую ты хочешь.

Не сдерживайся. Просто сосредоточься на **том, чего хочешь**... Добавь эмоции в картинку.

Спроси, как ты себя чувствуешь, когда добиваешься того, чего хочешь. Эмоции – важная часть влечения.

5. Верь в себя

Почувствуй, как ты живешь той жизнью, о которой мечтаешь! Ментальный образ уже существует в твоём уме, поэтому, если ты не заблокируешь его с помощью неуверенности и страха, он может проявиться в твоей физической реальности.

6. Отдыхай и расслабляйся.

8. Научись творить правду, которую заслуживаешь.

Поначалу это может быть непросто, но постепенно ты научишься.

У каждого свой выбор. Тебе нравится жить в знакомом тебе мире?

Но другие просто меняют и трансформируют свою жизнь так, как они хотят.

Творить – **это жизнь, которая тебе нужна**, ты должен брать на себя ответственность за свои мысли, иначе ты не сможешь ожидать значимых изменений. Ты просто повторяешь свою жизнь снова и снова, не получая новизны.

Что означают наши представления о жизни: наши личные идеи, наши коллективные и групповые идеи, исторически сформированные идеи нескольких поколений, которые были привиты нам на протяжении многих лет?

Твой мир в первую очередь исходит от твоих родителей – это то, что ты принял веру, которую даже не пытаешься проверить. Тебе ее навязали, и ты в нее веришь!

Так ли это на самом деле?

Каким был мир для твоих родителей: они жили в кайф или тяжело работали? Этот мир, скорее всего, передали и тебе.

Начни работать над собой, чтобы изменить этот процесс, который создавался годами, и узнай, как он работает, поскольку **твой мир будет меняться**, сияя новыми красками.

Это требует мужества, но, принимая на себя эту ответственность, ты позволяешь себе создавать ту жизнь, которую хочешь сам.

Как твоя энергия влияет на других

Ты знаешь, как твоя энергия влияет на других?

Если ты направишь свою негативную энергию на людей, они с меньшей вероятностью помогут или дадут то, что тебе нужно.

Это очень сложно, даже невозможно. Деструктивные мысли создают вокруг тебя барьер из негативной энергии и привлекают еще больше негатива, что приводит к снижению уровня энергии.

Ты можешь увидеть этот эффект в своей повседневной жизни.

Что ты будешь делать, если кто-то рассердится и что-то от **тебя потребует**?

Шансы на защиту высоки.

У тебя меньше шансов помочь плохому человеку, чем тому, кто относится к тебе с добротой и любовью.

Ты думаешь, **что сможешь создать ту жизнь, которую хочешь, в одиночку**? Ты потеряешься.

Хотя некоторых событий можно достичь только в одиночку, великие жизненные цели всегда требуют посторонней помощи и взаимодействия с другими.

В мире есть такой закон – какой ты человек, таких людей ты привлекаешь.

Каковы причины этого явления?

Ты привлекаешь людей, которые отражают именно тебя. Иначе ты просто перестанешь с ними общаться.

Какой вывод можно сделать из вышеизложенного?

Если ты хочешь привлечь определенную категорию людей, ты должен **быть** похожим на них.

Как стать успешным человеком?

Успешный человек приводит в свою жизнь только успешных людей. Тебе просто нужно быть тем человеком, который будет верить в себя, чтобы **заслужить** только самое лучшее.

Развивай те качества и черты, которые будут привлекать тебя в других людях.

И тогда нужные тебе люди заинтересуются тобой, потому что будут видеть в тебе единомышленника.

Поэтому будь таким же, как люди, которые интересны для тебя, чтобы они сами интересовались тобой.

Это потому что каждый из нас постоянно **создает свою реальность**.

Реализация идей происходит бессознательно. Твой жизненный опыт – это набор мыслеформ.

Не волнуйся, это не так уж и серьезно. В мыслях один на один нет силы, поэтому если ты когда-нибудь думал о чем-то плохом, это хорошо.

Главное, не крутить постоянно в уме и не наполнять энергией мысли вроде таких: ты не заслуживаешь добра, тебе это очень сложно и в целом ты неудачник, который не добьется успеха.

Как правильно сформулировать запрос

Как воплотить в жизнь свою **мечту**, отправив заявку на получение всего необходимого?

У каждого из нас свой образ жизни, обстоятельства и препятствия.

Тебе понадобится время и терпение, чтобы получить все, о чем мечтаешь.

На самом деле, не так уж и сложно научиться приносить в свою жизнь хорошие события, обстоятельства и нужных людей.

Помни, что твой позитивный настрой будет бессознательно привлекать людей, ситуации и ресурсы, необходимые для достижения твоего плана.

Понятно, что тебе потребуется время и терпение, чтобы достичь уровня жизни, к которому стремишься.

Многие великие люди с самого начала преодолевают неудачи. Об этом следует помнить, отправляясь в успешное новое жизненное путешествие.

Что бы ты ни хотел, верь в **это, и оно сработает**.

Ты встретишь людей, с которыми будет комфортно и весело общаться.

Ты познакомишься с необходимыми книгами, встречами, которые изменят твою реальность к лучшему.

Будь открыт ко всему новому, живи счастливо, и в твоей жизни будет много хорошего и интересного. Одно хорошее с тобой уже произошло. Ты встретил меня, либо купил мою книгу и уже сейчас сидишь и строишь планы на светлое будущее и создаешь свою цель, как добиться успеха.

Глава 3. Готовность ко всему.

На самом краю вселенной был магазин. На нем не было вывески – ее однажды унесло ураганом, и новый владелец решил не вешать новую, потому что каждый местный житель знал, что магазин продает желания. Ассортимент был огромен. Здесь можно было купить практически все: от огромных яхт, квартир, брака, должности вице-президента корпорации, денег, детей до любимой работы, красивого тела, победы в соревнованиях и даже мощных автомобилей.

Силу, успех и многое-многое другое. Не продавались только жизнь и смерть – это был Штаб в другой Галактике. Каждый, кто заходил в магазин, первым делом хотел знать, какова цена его желания. Цены были разные. Например, ценой любимой работы было отказаться от стабильности и предсказуемости, готовности самостоятельно планировать и структурировать свою жизнь, веры в свои силы и позволить себе работать там, где нравится, а не там, где нужно. Власть стоила гораздо дороже: нужно было отказаться от некоторых своих убеждений, уметь находить рациональное объяснение всему, уметь отрицать других, знать свою цену, позволять себе говорить «я», заявляя о себе, независимо от одобрения или неодобрения других. Некоторые цены были немного странными – брак можно было получить почти бесплатно, но счастливая жизнь стоила очень дорого: личная ответственность за собственное счастье, возможность радоваться жизни, знание своих желаний, отказ от желания сравнивать себя с самим собой. Другие – способность ценить то, что имеешь, позволить себе быть счастливым, осознавать свою ценность, отказаться от бонусов «жертвы», рискнуть расстаться с несколькими друзьями и знакомыми. Не все, кто пришел в магазин, сразу были готовы купить свое желание. Некоторые, увидев цену, сразу развернулись и ушли. Другие долго размышляли, подсчитывая, что у них было в наличии, и гадали, где можно найти больше денег. Кто-то стал жаловаться на завышенные цены, просил скидку или интересовался, когда будет распродажа. Но были и такие, кто отдал все свои сбережения и получил заветное желание, завернутое в красивую шуршащую бумагу. Некоторые покупатели с завистью смотрели на счастливых, сплетничая, что хозяин магазина – их знакомый, и они просто так, без всяких усилий, исполнили свое желание. Часто предлагали владельцу магазина снизить цены, чтобы увеличить количество покупателей. Но он всегда отказывался, потому что это сказывалось бы на качестве желаний. И когда его спросили, не боится ли он обанкротиться, он покачал головой и ответил, что всегда найдутся храбрые люди, готовые пойти на риск и изменить свою жизнь, отказаться от привычного и предсказуемого существования, которые верят в себя, у кого есть силы и средства заплатить за исполнение своих желаний. А на двери магазина сто лет висела надпись: «Если ваше желание не исполнилось, значит, оно еще не оплачено».

У халифа было все, о чем можно было мечтать – власть, бесчисленные богатства, верные подданные. Но наслаждаясь всем этим, калиф вдруг понял, что его жизнь пуста и бессмысленна. Он не видел смысла своего существования в этом мире.

Дни были серыми и однообразными. Советники скучающего халифа пытались привлечь его внимание государственными делами, мудрецы и путешественники рассказывали ему сказки о далеких странах и невероятных чудесах. Но все было напрасно. Калиф стоял мрачный и апатичный, все более рассеянно и равнодушно глядя на окружающий мир. Его жизнь была такой скучной и бессмысленной... Он отчаянно пытался найти выход.

Однажды путешественник рассказал халифу о старом отшельнике, которому была открыта великая тайна – он знал смысл жизни.

При этих словах впервые за много лет у халифа загорелись глаза и забилося сердце. Он немедленно приготовился к дороге, предупредил придворных, что отправляется в дальнейшее путешествие, и взял с собой только старого верного слугу, который был с ним с детства.

Калиф и слуга двинулись в путь. Чтобы добраться до далеких земель, где жил отшельник, им пришлось пройти через пустыню. Она, как известно, сурово наказывала тех, кто относился к ней без должного уважения.

Поскольку у них не было гида, два путника быстро заблудились и потеряли верблюдов и большую часть багажа во время песчаной бури. Все, что у них осталось, это кожаная сумка с небольшим количеством воды.

В пустыне было ужасно жарко, и двух странников мучила неопишуемая жажда. В какой-то момент старый слуга осел на землю и потерял сознание от истощения и жажды. Халифа

также мучили жажда и палящее солнце, он был на пределе своих возможностей. Он посмотрел на кожаный мешок с драгоценной водой. Все, что ему было нужно, это животворный глоток воды!

Но в этот момент, увидев своего слугу, беспомощно лежащего на песке, он вдруг подумал: этот человек, который верно и преданно служил ему столько лет, неустанно сопровождал его в этом путешествии, теперь умирал здесь, в этой далекой пустыне, выполняя свой долг перед господином. Разве он не заслужил благодарности в последние минуты своей жизни... **Халиф понял, что много лет этот человек приносил ему пользу и никогда не получал благодарности и добрых слов.**

Затем он взял оставшуюся воду и налил ее старику в рот. Вскоре умирающий выздоровел и крепко заснул. На его лице появилось спокойствие и безмятежность. И халиф испытал невероятное чувство радости и истинного счастья, которого он никогда раньше не знал.

И тут случилось чудо. Пошел дождь! А в этой пустыне раз в несколько лет шел дождь.

Слуга проснулся и с тревогой повернулся к своему господину:

«Господин, прости меня за слабость. Сейчас я чувствую себя лучше, и мы сможем двигаться дальше».

«Нет, – покачал головой халиф, – мне больше не нужна встреча с этим отшельником». Мне не нужны его откровения. **Бог уже открыл мне величайшую тайну жизни – открой свое сердце ближнему и люби его, как самого себя.**

Глава 4. 7 простых шагов к планированию нового.

«Практичный человек не сидит сложа руки и не ждет, что с ним произойдут чудеса. Он сам творит чудеса» – Леонардо да Винчи.

Очень успешные люди не склонны слепо ждать удачи и быстрого результата. Для них достижения никогда не являются результатом совпадения. Основа успеха заключается в серьезной подготовке, стратегическом обосновании и оптимизации работы. Благодаря комплексному подходу удастся сократить время, затрачиваемое на реализацию планов. Предлагаю твоему вниманию 8 способов, которые позволяют успешным людям организовать свой день и повысить производительность.

1. Упрощение жизни

«Простота – суть любого хорошего плана» – Александр Дюма

Успешные люди максимально упрощают свой гардероб. Они сокращают усилия, затрачиваемые на выбор и покупку одежды. Я не говорю, что ты не должен быть ответственным за свою внешность. Достаточно найти идеальные повседневные комплекты, лучше купить несколько дорогих костюмов, чем иметь кучу тряпья и не знать, чего надеть.

Успешные люди давно знают, что несколько жизненных решений действительно важны. Они не беспокоятся о том, что им нужно часами тратить время на завтрак, и они не стоят часами возле полок с шампунями в супермаркетах, внимательно читая этикетки. Выбрасывая мелочи из дома, ты освобождаешь много времени для полезных действий. Полки, забитые непригодными вещами, не способствуют к новизне и желанию двигаться вперед. Выбрасывая старье, ты освобождаешь место новому.

Шаг первый: поставь цель!

Первый шаг – выяснить, чего ты действительно хочешь. Этот шаг сразу же отличает тебя от других, потому что большинство людей не представляют, чего они хотят.

Выделение главного – одно из главных условий успеха. Определи, чего именно ты хочешь достичь в каждой сфере жизни. Вместо расплывчатых целей, таких как «я хочу заработать больше денег», запиши, сколько денег ты хочешь заработать и на что. Если собираешься в спортзал, выясни, какого уровня хочешь достичь.

Многие люди очень боятся ошибиться и поэтому не ставят перед собой цели. Но чтобы быть по-настоящему продуктивным и успешным, они необходимы.

Шаг второй: запиши цели!

Только три процента людей, живущих на планете, пишут свои цели. Многие просто пишут список покупок, прежде чем отправиться в магазин или составить список вещей перед праздниками. В любом случае, это не для тебя. Успех начинается с карандаша и нескольких минут. Одним из главных ключей к успеху является способность мыслить на бумаге.

Все успешные люди «мыслят на бумаге». Если ты не можешь выразить свою идею на бумаге, то не можешь продемонстрировать ее достаточно хорошо. И, возможно, даже не захочешь этого делать. Написанное на бумаге набирает силу, теперь с ним определенно что-то надо делать. Как только цель достигнута, в твоей жизни начинают происходить изменения. Люди и обстоятельства появляются вовремя и входят в нужную цепочку.

Шаг третий: установи временную шкалу!

Это огромный шаг – установить для себя сроки. Он работает, как система мотивации, которая немного мотивирует тебя, служит сигналом подсознанию и ведет к успеху. Иногда люди спрашивают: «Что, если я не смогу достичь своих целей в установленные сроки?» Все просто: установи другой срок. Это не конец света, а дата, которая предсказывает, что ты получишь желаемый результат. Некоторые цели требуют больше времени. Но помни, что ты всегда должен устанавливать дату, когда планируешь достичь поставленную цель.

Позволь мне привести пример: это как заказать столик в ресторане. Ты можешь опоздать или прибыть на пять минут раньше, но ты точно знаешь, что у тебя есть время, чтобы поужинать.

Шаг пятый: тебе нужен план!

Шаг пятый – составление плана. Это не так сложно, как кажется. План – это список задач, составленный по приоритету и важности. Ты определяешь, что собираешься делать в первую очередь, а что можно сделать позже. Что важно, а что нет. И самое главное, ты подчеркиваешь, что нужно сделать, чтобы быстро начать двигаться в направлении целей.

Шаг шестой: прими меры!

Это самое большое препятствие для большинства людей. Они перестают действовать. Они полны удивительных идей и способны мечтать. Они могут даже написать план и перейти к пятому шагу. Но когда дело доходит до действий, они сдаются и ищут оправдания. Во всяком случае, «вера без действия мертва».

Шаг седьмой: ежедневные действия!

Седьмой шаг – делать что-то каждый день для достижения своей цели. Не пропусти больше дня, не делая ничего, что поможет сделать еще один шаг к тому, чего ты действительно хочешь достичь в жизни.

Помни, ты не можешь достичь того, чего не знаешь. Вот почему так важно ставить цели. Если ты не знаешь, куда идешь, ты никуда не денешься.

Итак, семь простых шагов к успеху:

- определить, что ты хочешь;
- написать;
- установить крайний срок;
- написать список;
- составить план из списка;
- принять меры;
- делать то, что тебе нужно, каждый день.

Простые 7 шагов позволят понять, чего ты хочешь, и в следующем этапе ты получишь результаты, о которых не мечтаешь сегодня!

2. Представляем каждый день утренний ритуал

«Каждое утро-время перезапустить жизнь» – Пауло Коэльо.

Наличие утренних ритуалов, посвященных автоматизму, является отличительной чертой успешных людей. К ежедневным рутинам, включают медитацию, чтение деловой литературы и журналов, физические упражнения, установление приоритетов, визуализацию целей и, конечно же, здоровый завтрак.

Например, мотивационный оратор Тони Роббинс принимает холодный душ, чтобы успокоиться и зарядить мозг энергией. Он также выполняет специальные дыхательные упражнения с йогой. По словам оратора, этот комплекс расширяет его сознание и вдохновляет на новые свершения.

Однозначного объяснения эффективности утренних ритуалов нет. Некоторые ученые выдвинули теорию, что повторяющиеся действия помогают преодолеть страх перед неизвестностью нового дня. Но то, что они работают, неоспоримо верно.

3. Приготовиться с вечера

«Готовность – ключ к успеху» – Александр Белл.

Успешные люди не ждут утра, чтобы спланировать свой день. Они привыкли опережать события хотя бы на 8 часов. Вечером успешные люди выключают мобильные устройства, думают, читают и составляют список дел на будущее. Готовят одежду с вечера, чтобы не тратить на это время утром.

Стив Джобс записывал в дневники мельчайшие действия, заранее делал важные звонки, назначал встречи и в нескольких словах излагал новые идеи. На следующее утро он просыпался с четким пониманием оптимальной последовательности действий.

4. Думать стратегически

«Дайте мне шесть часов, чтобы срубить дерево, и 4 из них я потрачу на прополку топора» – Авраам Линкольн.

Одно из основных различий между успешным человеком и обычным заключается в навыках стратегического мышления. Успешные и творческие личности уделяют много времени пониманию идей. Они разбивают долгий путь к цели на мелкие шаги, анализируют свои действия и пытаются угадать, какое решение верное.

Тебе не нужно читать впечатляющие тома по тайм-менеджменту, а тратить всего 30 минут в день на пошаговое планирование. Постепенно такой подход войдет в привычку, ты начнешь находить правильный путь на интуитивном уровне.

5. Разработать индивидуальную систему

«Лучшие работники работают больше, чем другие, и отдыхают больше, чем другие» — Томас Хопкинс.

Кто-то однажды сказал, что все, что не было запланировано, не будет реализовано. И я полностью согласна с этим мудрым утверждением. Успешные люди иногда останавливаются и выдыхают, переосмысливают свои приоритеты, основываясь на собственном опыте. Потрать время на планирование.

6. Осознавать свою ценность

«И помните: вы никогда ничего не добьетесь, пока не определите, что для вас наиболее важно в данный момент» – Роберт Хайнлин

Большинство успешных людей эгоистичны. Они поняли важность и приоритет своих проектов. Успешный человек редко идет по стопам других, для него первостепенное значение имеет высказывание собственной точки зрения. Здоровая доля эгоизма позволяет абстрагироваться от любителей «сидеть на шее».

Ярким примером целеустремленной личности является Луиза Хей. Благодаря бескомпромиссности и целеустремленности она победила с помощью силы своего разума, смогла исцелиться от онкологии и потом обучала других людей основам работы с мыслями и энергией. Она помогла 1000 людей стать более здоровыми, успешными и счастливыми. Ее книги при грамотном использовании могут изменить тебя и твою жизнь. Она была моим идеалом и примером в борьбе за столкновением проблемы с головным мозгом. Благодаря ей я четко знала, с чего начать и как победить то, что прогнозировали на провал врачи.

7. Сосредоточиться на том, что важно

«Большинство из нас тратят много времени на то, что важно, и забывают о том, что действительно важно» – сказал Стивен Кови

В книге «7 навыков высокоэффективных людей», представляющие собой область приоритетов со следующими категориями:

- срочные и важные вопросы;
- важные, но не срочные задачи;
- срочные, но не тривиальные цели;
- несрочные и несущественные вопросы.

Угол поля, в котором ты проводишь много времени, определяет твой успех. Первый абзац не нуждается в пояснениях, всем известно страшное слово «крайний срок». Но тогда нужно уточнить.

Большинство людей сосредотачиваются на неотложных вопросах, но это не совсем так. Вместо того, чтобы расплыться на важные вопросы, лучше сосредоточиться на важных, но не срочных задачах. Результат будет не мгновенным, но в дальнейшем такая тактика даст свои плоды.

8. Что трудно сделать в начале

«Самая большая человеческая разница — это преодоление самых жестоких препятствий» – Людвиг ван Бетховен.

Многозадачность истощает твои физические и эмоциональные ресурсы. Участвуя в выполнении нескольких проектов одновременно, рискуешь не завершить ни один проект в конце дня или наделать много ошибок. Успешные люди всегда с утра берутся за самые сложные дела, направляя все свои силы на решение возникших проблем.

Ты можешь тратить минуты, часы и дни на чтение подобных статей, но если ты не будешь действовать, все это будет впустую.

Если ты не сделаешь первый шаг, все останется мечтой. Чтобы улучшить свою жизнь, ты должен изменить свою реальность. Тебе следует с чувством полной безопасности и доверия покинуть свою зону комфорта.

Тебе следует изменить и улучшить свои ментальные привычки и перепрограммировать разум с помощью affirmаций, это может стать отличным шагом для достижения счастья и исцеления.

Но сначала ты должен поверить в себя, чтобы получить возможность предпринять описанные шаги, а также иметь спокойный ум, который необходим для продуктивных результатов.

Сила разума бесконечна. Ты – энергия. Ты находишься в постоянной вибрации со всем, что существует во Вселенной. Если твоя энергия излучает положительный свет, то ты получаешь энергии позитивной частоты. Поэтому важно применять affirmации, чтоб по закону притяжения привлечь в свою жизнь то, на чем ты держишь фокус.

Глава 5. Хочешь стать сильным и успешным человеком?

Каждый человек должен пройти через множество этапов и препятствий на протяжении всей своей жизни, чтобы стать сильным от природы. Сила воли и непревзойденное мастерство

отполированы, как алмазы, благодаря неустанной работе над собой. Вот эти жизненные правила, которые помогут тебе развиваться как сильному человеку.

1. Не убегай от страха.

Проанализируй свой страх и посмотри на него, как на простую физическую эмоцию. Следи за страхами в себе, но не преодолевай их. Все начинает постепенно меняться, когда ты можешь воспринимать эти события, как сюжет фильма или произведения. Для меня это было грандиозным открытием в жизни, все чего я боялась со временем со мной происходило. Когда я научилась идти на встречу страхам, а не прятаться, моя жизнь начала резко меняться. В именно том направлении, куда я боялась идти, меня ждали успех и рост.

2. Не живи прошлым.

Помни, что никогда не поздно начать все сначала. Не живи с тяжелым бременем, оставшимся от твоего прошлого, и болью неудач. Самый важный момент твоей жизни – это факт, возможность наполнить его понятиями счастья, радости и удачи дается именно сегодня! Я убила много лет своей жизни, цепляясь за прошлое и преследуя обиды, которые мне нанесли. Это привело к многим потерям и неудачам. Это затягивало меня в долговую яму, я лелеяла в себе ненависть и злобу, разрушая себя изнутри.

3. Не жалея себя.

Полностью откажись от привычки жалеть себя. Это все равно что тратить впустую свою энергию. Не смотри на себя с жалостью, чувства боли и гнева являются препятствием на пути к огромным вершинам. Это не только влияет на психику человека, но и может нанести серьезный вред здоровью.

4. Прости все.

Умение прощать – одна из прекрасных возможностей в человеке. Моменты прошлого, люди, которые причинили тебе боль, неудачи в твоей жизни, несправедливые обстоятельства, жертвы, боль – все это ты можешь извлечь из своей души только методом прощения. Не можешь простить? Не смотри в сторону успешных людей. Ты таким никогда не станешь. Спроси меня, сколько мне лет и что я делала последние 20 лет. Я не пыталась простить, я желала мести и зла. Но только самой себе принесла боль и потерю времени. Что меня изменило впоследствии? Прощение!

5. Все к лучшему!

Никогда не описывай жизнь как несправедливое, мучительное понятие. Каждое препятствие в жизни – это урок, который поможет тебе стать сильнее и мужественнее! Каждый неприятный человек в твоей жизни также появится перед тобой, чтобы преподать урок, хотя и маленький. Так что, если ты думаешь о чем-то, постарайся увидеть в нем только хорошую сторону. Иначе будешь сдавать этот экзамен с невыученным уроком долгие годы, как я!

6. Помоги другим.

Ты когда-нибудь обращал внимание, в тот момент, когда ты протягиваешь руку помощи другим, в сердце возникает необъяснимое, но уникальное чувство. С этого момента ты начинаешь чувствовать себя счастливее, сильнее и легче, чем раньше. Это настоящая награда за счастье, которым ты делишься!

7. Не поддавайся ударам.

Независимо от того, что происходит в твоей жизни, привыкай к гусиной прогулке, всегда держи голову высоко. Преодоление ударов – качество, которое присуще сильным людям. Не забывайте, что настоящий успех в жизни – это сила воли и упорство, сформированные на пути к успеху.

Глава 6. Личностный рост – что это такое и как стать сильным человеком?

Со временем мнение людей меняется, и по разным причинам. Главная из них – личностный рост. Это заставляет пересмотреть свой жизненный опыт, найти более успешные выходы из проблемных ситуаций и победить в них.

Что такое личностный рост?

Предлагаю упражнения. Ты можешь думать о личностном росте, как о волшебной технике, которая поможет достичь твоих желаний. Такое определение в корне неверно, на деле это очень сложная работа. Личностный рост предполагает проработку твоих недостатков с целью улучшения результатов по сравнению с предыдущим опытом. Это всестороннее развитие человека направлено на преодоление страха и расширение кругозора, чтобы преуспеть в любом начинании.

Психология личностного роста

Понятие личного развития не подразумевает приятную прогулку. Это отличная работа и часто неприятная. Его начало может быть связано с ревностью, которую затем необходимо преодолеть, поэтому личностный рост в психологии всегда является серьезным испытанием, и мы узнаем, какая помощь может потребоваться. В это время есть возможность самостоятельной рыбалки. В результате ты можешь быстро сломаться и потерять веру в собственные силы.

Зачем нужен личностный рост?

Прежде чем начать двигаться в этом направлении, необходимо понять, в чем заключаются преимущества личностного роста. Многие поколения наших предков не думали об этом, воспитывали детей и были счастливы, а современные люди постоянно усложняют себе жизнь. А теперь подумай, что заставит их сделать этот шаг.

– **Нет остановки.** Ты можешь скользить или не скользить вперед. Это связано с тем, что неиспользование попыток может привести к потере навыков из-за развития среды. Ты также должен работать, чтобы поддерживать свой уровень. Нет такого, что сегодня я поработал и устал, завтра можно сделать перерыв. Так это не работает. Либо ты плывешь по течению, либо тебя уносит против течения.

– **Цели и мечты.** Чтобы быть успешным, нужно постоянно учиться, приобретать новые профессиональные навыки и развивать личные качества.

– **Жизнь.** Без самосовершенствования ты можешь много работать и выполнять свои обязанности. Уйдут только мысли об упущенных возможностях во время отпуска, что приведет к длительной депрессии. Жизнь в кайф только тогда, когда ты в нее каждый день вкладываешь и каждый день получаешь плоды.

Симптомы задержки личностного роста

– **Не можешь принять новое.** Это происходит тогда, когда ты не вносишь в свою жизнь новую информацию вокруг себя (книги, музыку, фильмы), новые знакомства и идеи для кругозора.

– **Ты не принимаешь себя.** Попытка обмануть себя, желание приспособиться к чужим интересам.

– **Нет гармонии.** Невозможно адаптироваться к людской среде и каким-либо образом ее изменить.

– **Нет гибкости.** Умение следовать только структурированным шаблонам, малейшие заботы кажутся невозможными. Жить по шаблонам, думать по шаблонам. Бояться быть креативным.

– **Внутренние конфликты.** Есть разница между реальной ситуацией и твоей идеальной личностью.

– **Нет ответственности за свою жизнь.** Винишь других людей и неловкие ситуации, а не себя в приближающемся кризисе личностного роста. Все вокруг виноваты в том, что именно у тебя не так все сложилось. Все кругом, но не ты!

– **Недооцениваешь себя.** Люди либо не любят себя сами, либо ставят себя выше других. Для любой реакции достаточно малейшей причины. Иными словами, смотришь на себя, как на никчемного забитого недоделка.

С чего начинается личностный рост?

Любые тренировки начинаются медленно, чтобы не перенапрягать организм чрезмерными нагрузками. Личное развитие и самосовершенствование без исключения требует как минимум понимания того, чему учиться, прежде чем учиться. Рекомендуется начать, со следующей серии действий.

– **Понимание.** Если нет информации о необходимости дальнейшего развития, то никакие хитрости или умная книга не помогут.

– **Твое мнение.** Даже признанные успешные люди ошибаются, поэтому все решения следует рассматривать с точки зрения своего опыта и интеллекта.

– **Фасад работает.** Тебе нужно быть смиренным и самокритичным, чтобы определить сильные и уникальные качества, которые необходимы для улучшения себя. Это включает личный интерес.

– **Следующий шаг** – описать способы работы над своими недостатками.

Личностный рост: мотивация

Нехотя ничего не выходит и мотивация должна присутствовать тоже в процессе самосовершенствования. Мотивация делится на следующие типы как условие личностного развития.

– **Самоутверждение.** Желание лучше выглядеть перед близкими тебе людьми, уважать себя и повышать свой статус.

– **Имитация.** Желание быть похожим на успешного человека.

– **Мощь.** Радость в управлении другими людьми заставляет тебя улучшать свои навыки в этой области.

– **Непрерывная работа.** Удовлетворенный выполнением своих обязанностей, человек много работает над своей деятельностью.

– **Саморазвитие.** Покорение каждого этапа приносит радость – это эмоция и повод действовать дальше.

– **Совершенство.** Стремление достичь высот в определенной сфере.

– **Компания.** Необходимость быть частью компании, увлеченной одним и тем же процессом.

Методы личностного роста

Переход на новый уровень развития может состоять из нескольких способов. Некоторые из них основаны на личном решении, в то время как другие предполагают помощь экспертов. Принято выделять следующие методы личностного развития.

– **Литература.** Тебе необходимо выбрать и изучить лучшие книги по личностному росту. Метод отличается низким уровнем развития. Среди множества конфликтов мне приходится решать все тонкости самой, ища правильные шаги.

– **Продуманный подход.** В этом случае используются следующие инструменты личностного развития: книги, видеоуроки, советы психологов. Эффективность выше, чем у предыдущего подхода. На высоких оборотах производить расчеты не нужно, так как объективно оценить результат будет сложно.

– **Тренинги и курсы.** Если у тебя есть опытные тренеры, ты можешь быстро получить результат, вся информация структурирована и подробно объяснена. Есть риск стать жертвой мошенников.

– **Персональный тренер.** По производительности такой подход приемлем, но он самый затратный. В этом случае подход индивидуализирован для создания сбалансированной модели обучения.

Упражнения, для личностного роста

– **Как он был счастлив.** Рекомендуется работать вдвоем. Сначала пара рассказывает о положительных моментах своей жизни. Затем нужно обсудить впечатления.

– **Шаги.** Для техники личностного роста нужно нарисовать лестницу из 10 ступеней и указать свое положение на ней. Низкая самооценка состоит из 1—4 ступеней, обычная 5—7, а высокая – 8 ступеней.

– **Воскресный вечер.** Тебе нужно найти время для себя и узнать обо всех своих близких. Это делается за считанные часы, без каких-либо обязательств в отношении абсолютной свободы передвижения. Не стоит забывать о своих интересах, так как они часто забываются под игом долга.

Риск тренировок для личностного роста

Спустя время подобные упражнения могли значительно ускорить процесс. Однако есть много примеров того, как тренировки по личному развитию могут изменить психику. Такой результат имеет место, если люди, которые готовы использовать самые низкие методы для получения прибыли, обманывают. После таких уроков люди выходят уверенными в своем безразличии, что только помогает преодолеть новый путь.

Вред тренировок для развития личности не всегда связан с преступностью. Однако развитие возможно только при отсутствии серьезных нарушений. Если человек находится в депрессивном состоянии, то такие упражнения ухудшат его состояние. В этом случае следует сначала избавиться от нездорового состояния, а затем попытаться исправиться.

Глава 7. Самоуправление

Самоуправление – это способность контролировать себя; это внутренняя сила, которая позволяет нам контролировать свои действия, эмоции, желания и привычки. Самоконтроль – общая черта, связанная с самодисциплиной, и включает в себя смелость, настойчивость и дисциплину.

Самоуправление и развитие характера

Эмоции оказывают самое прямое влияние на наше самочувствие, отношения с окружающими, работоспособность, жизнь в целом, – и мы никуда не можем от этого деться.

Один из основных и наиболее важных аспектов человека, стремящегося стать лидером, – это просто быть сильным человеком, умением сохранять хладнокровие в очень опасной ситуации и преодолевать внешние эмоции. На своем примере: я всегда в своей жизни была лидером, но меня всегда что-то смущало. Способности говорить были с детства, но оно всегда перерастало в закрытость, то есть, я могла быть одновременно очень открытой и в тоже время, сильно закрываться и замыкаться в себе. После долгого анализа, я поняла, что все дело в моей импульсивности. Я была похожа на батарейку – сначала зажигалась и своей энергией заводила всех, а потом на долгое время уходила в себя, потому что требовалось время на восстановление. Такой человек, как я – бурно эмоциональный, не умеет контролировать абсолютно ничего. Я слишком быстро реагировала агрессией и была подобна пламени, которое разрасталось с бешеной скоростью. Только упорный и долгий путь работы над собой помог мне изменить отношение ко всему, включая свой взрывной характер.

Человек, умеющий управлять собой, обычно успешен и популярен. И наоборот, люди, которым не хватает самоконтроля, имеют вредные привычки. К сожалению, мы часто теряем самооценку, и проблема в том, что мы не увеличиваем нашу способность противостоять искушениям. Однако самоконтролю и дисциплине можно научить. Практика показала, что самоуправление ограничено. Самоконтроль в теле имеет физиологический эффект. Первый шаг к самоконтролю – понять момент ослабления.

- Мотивируй себя, чтобы усилить контроль.
- Установи сроки, т. е. прими решение до того, как окажешься в неудобной ситуации.
- Также используй метод кнута, не поддавайся искушению.
- Не искушай себя морально или физически.
- Будь оптимистичен для достижения этой цели.
- Вырази благодарность за свою цель, чтобы ты смог ее достичь.
- Используй эмоции, чтобы укрепить самоконтроль.

Коучинг самоуправления обычно направлен на преодоление вредных привычек. Он обучает поистине невероятным самоконтролем.

Как хранить равновесие?

К сожалению, есть много сварливых людей, и жизнь полна конфликтов. Следовательно, в этих случаях нужно знать, как разрешить конфликт, контролируя себя.

- Не пытайся драматизировать ситуацию, а попробуй взглянуть на нее с другой стороны.
- Подумай, прежде чем обсуждать проблему с друзьями, сначала узнай сам.
- Постарайся сохранять спокойствие, чтобы быть уравновешенным.
- Определи факторы, из-за которых ты теряешь контроль.
- Помни об этой ситуации, контролируя свои эмоции.
- Создай обстановку, которая тебя успокаивает (музыка, тишина и т. д.).
- Научись отвлекаться, расслабляться.

Как не потерять самообладание?

Самоконтроль – очень важная черта в жизни человека. Ты можешь совершить серьезные ошибки, потеряв контроль. Нужно контролировать себя, не обращая внимания на внутренние и внешние предупреждения. Следует помнить, что после потери самообладания, организм начинает с тобой разговаривать, то есть: лицо становится розовым или красным, часто появляется потовыделение, вены сжимаются или расширяются, во рту становится сухо. В связи с этим не теряй энергию и здоровье при решении проблем, контролируй свои эмоции и думай только о хорошем. Сколько ситуаций я могла бы избежать, если бы в моей жизни была бы такая подробная инструкция. Самообладание пришло ко мне уже тогда, когда я стала матерью взрослых сыновей. Так много времени я лишала себя здоровья, постоянно выпуская наружу злость и агрессию. Эти негативные эмоции тоже должны быть в нашей жизни, мы ведь люди. Но когда нет возможности остановить и контролировать себя, это ужасно. Сейчас я очень часто, думаю о том, какой я была раньше и какая я сейчас, по сути, это жизнь двух разных людей.

Чтобы не потерять самообладание, необходимо соблюдать ряд правил:

- Когда улыбаешься ты, больше злился твой враг (уже предвижу все твои вопросы).
- Если твой оппонент повысил тон, тебе, наоборот, нужно сохранять спокойный тон.
- Не поддавайся эмоциям других и думай о собственных.

Итак, мы делаем вывод о выборе людей, умеющих себя контролировать. Самоуправление позволяет людям действовать разумно, а не эмоционально, и помогает им принимать правильные решения. Теперь вопрос: как можно улыбаться кому-то, кто тебя безумно злит? Объясню! Есть такая детская игра «Кто первый моргнет, тот и дурак», преврати для себя конфликт в игру, тебе понравится!

Глава 8. Преодоление неуверенности в себе – мои рекомендации.

Человек не рождается застенчивым и опасным. Эти характеристики были унаследованы им с детства, в том числе на протяжении всей его жизни. Взаимодействие с родителями и друзьями определяет личность человека и может сыграть решающую роль в формировании. Тогда крайняя застенчивость может помешать ему в самых разных жизненных ситуациях. Обычно застенчивый человек испытывает трудности в общении, его неправильно понимают, он боится, что над ним посмеются. В этом случае очень сложно общаться, выражать свои чувства, отстаивать интересы. Когда соединение не удастся, это может изолировать и усугубить личные проблемы. Случаются внутренние конфликты, нет желания расти и развиваться, что может привести к депрессии. Ниже приведены мои советы о том, как побороть сомнения.

Как преодолеть страх и неуверенность?

– Прежде всего, не смотри в рот другим и не думай о них. Необходимо действовать, не ожидая и не отрицая взаимной ответственности.

– Оставить зону комфорта может быть непростой задачей. Но изменение привычной ситуации и выполнение даже небольших, но необычных действий в повседневной жизни могут помочь укрепить уверенность.

– Если ты боишься достижения больших целей, то я советую тебе начать с маленьких. Чтобы добиться успеха, легче выполнять небольшие задачи.

– В любом случае нужно больше общаться. Есть возможность поговорить с соседями, просто задать вопрос прохожему на улице «Сколько времени, извините?», позвонить по телефону и попросить несуществующую «Алену» услышать в ответ, что такой здесь нет, извиниться и положить трубку. На самом деле, разнообразность вопросов безгранична. Ниже расскажу из опыта работы с клиентом.

– Следующий этап – умение отказаться от приемлемых ситуаций. Это может быть сложно, но в будущем это сделает жизнь намного проще.

– Серьезный подход к жизни – бороться со стрессом. К ситуации нужно относиться легко, не теряя чувства ответственности.

Нужно любить себя и как можно чаще хвалить себя – это повысит твою самооценку. Каждый может открыть глаза на свои комплексы, но с ними стоит бороться и быть успешным и уверенным в себе человеком.

Как обещала, мой самый интересный случай. Ко мне обратилась женщина лет тридцати, по рекомендации и попросила помочь ее брату, у которого не складываются отношения с женщинами, по причине его стеснительности и неуверенности в себе. Я, конечно, подумала, что речь идет о юноше лет 18, начала задавать ей вопросы. Спросила, почему он сам ко мне не обратится, потому что я не работаю через кого-то. Она очень просила за него, он сам стесняется говорить со мной, но очень хочет моей помощи, потому что ему рассказали обо мне, и что-то его подтолкнуло к мысли прийти именно ко мне. Я с ней долго говорила, пытаюсь объяснить, что если он такой стеснительный, почему именно ко мне, я очень много задаю вопросов, и на все нужно отвечать, иначе я помочь не смогу. Она пообещала, что он придет и будет отвечать на все вопросы. Мы с ней договорились о встрече, я поймала себя на мысли, что впервые назначила встречу вслепую (не поговорив с клиентом по телефону), потому что я уже по телефону могу определить психологическую картину нашего общения. Итак, пришел день, когда в дверь постучал человек, я разрешила войти, и, мягко говоря, офигела! Передо мной стоял парень 34 лет, как выяснилось потом, накачанный, красивый, обаятельный... Я предложила ему присесть и начала беседу. Он не разу за весь сеанс не поднял на меня глаза, но отвечал на все вопросы четко и внятно. Картина была следующей. Родился и жил в семье двух пьянствующих родителей, сестру отправили к бабушке, если не ошибаюсь, а сына оставили при себе. Он рос в атмосфере постоянных выяснений отношений родителей после пьянок. Разное было, все на его глазах. После получасовой беседы, я начала с ним сеанс ПФР (психо-функциональной разблокировки тела). В сеанс он включился почти сразу. Я нашла все его точки, где мышечная память отзывалась вибрациями, сам сеанс длился не более одного часа, и когда мы вышли из состояния легкого транса, первое на что я обратила внимание, он посмотрел мне в глаза и сказал: «ВАУ! Это Легально?» Я не поняла вопрос! А он улыбнулся и сказал: «Вот это кайф!» После сеанса мы сидели и беседовали, уже глядя друг другу в глаза, он рассказывал о необычных ощущениях, о том, как ему понравилось. Мы договорились встретиться через неделю на следующий сеанс. Не прошло и трех дней, он позвонил и спросил, могу ли я принять его раньше. Мне не составило труда, и мы встретились. На второй нашей встрече, он поделился со мной о девушке, которая ему нравилась, и вроде бы они вместе тусуются, кажется, что она ему даже строит глазки, но при этом у них не складываются те отношения, которых он бы хотел. Я была в восторге, от того, что он делился со мной, уже на второй встрече о своих переживаниях. Мы выявили с ним много моментов из детства, которые не давали ему поднять самооценку. При всей его мужской красоте, накачанности и спортивности, ему еще казалось, что он не идеален и ему нужно похудеть. Ты представляешь, что творит методика ПФР? На третий сеанс он уже пришел с рассказом об интимных отношениях с женщиной, которая сама ему предложила их, он не растерялся и ответил взаимностью, он рассказывал мне все это, как будто я самый близкий друг и человек, абсолютно спокойно, смотрел мне в глаза, говорил о своих чувствах и бесконечно меня радовал. После последнего, третьего сеанса я задавала много вопросов, чтобы понимать к чему мы пришли. Наши результаты. Смелость, уверенность, сам выбираю, чего хочу, сам хозяин собственной жизни. И через три недели, когда он написал мне «Хочу с тобой поделиться, когда можно позвонить?» Мое сердце забило радостно, я понимала, что есть новый результат. И я не ошиблась. При разговоре он сообщил, что встречается с двумя девушками, никому не морочит голову, просто пока не знает, кто ему больше нравится! Вот тогда я окончательно поняла, что это методика, которую я полюбила всем сердцем, методика нового поколения!

ХОРОШИЙ ХАРАКТЕР. Притча

Жили-были муж и жена. Они жили очень бедно, и лет им было уже немало. Но они всегда радовались жизни и чувствовали себя счастливыми. Чего бы каждый из них ни сделал, другой с этим непременно соглашался, они всегда улыбались, и вид у них в любой день был такой, словно они отмечали большой праздник.

Они жили в скромной лачужке и держали лошадь, еще довольно молодую и сильную. Соседи брали ее, чтобы вспахать землю или отвезти собранный урожай с поля. За это старички получали какой-нибудь подарок – например несколько кусков свиного сала к празднику; ну и если это случалось летом, им привозили что-нибудь с ярмарки, которая была поблизости. Так они проводили свои дни, счастливые и довольные, не завидуя никакому богатству.

Однажды, когда в соседнем городе была ярмарка, старик сказал жене:

– Как ты думаешь, что если я пойду на ярмарку и продам нашу лошадь? Мы уже старые, и в любой день нам могут понадобиться деньги. Но если хотим получить побольше, нужно поторопиться и продать сейчас.

– Это замечательная мысль, ты очень хорошо придумал! – одобрила жена и стала готовить мужу праздничный костюм, чтобы он мог получше выглядеть на ярмарке.

Старик сел верхом на лошадь и отправился в путь. Он отъехал совсем немного от деревни, когда увидел молодого человека, который вел корову – не очень крупную и не слишком упитанную, но с лоснящейся шерстью и большими острыми рогами.

Старик остановился, чтобы получше рассмотреть понравившееся ему животное, и спросил:

– Послушай, сынок, много ли молока дает эта корова?

– По десять кружек каждый раз, когда ее доят. Если ее хорошо кормить, то можно доить по два или три раза в день.

– Если она станет моей, корма у нее будет сколько угодно, – сказал старик. – Не хотите ли поменяться? Я вам дам мою лошадь, а вы мне – вашу корову. Моя жена очень обрадуется: у нее будут сыр и масло, и мы сможем пить кофе с молоком.

Молодой человек согласился, и старик получил за лошадь корову, у которой была лоснящаяся шерсть и, наверное, спокойный характер.

Он пустил корову на луг, чтобы она немножко подкрепилась свежей травой, и тут увидел юношу, который с величайшим трудом заставлял идти на ярмарку большую и толстую свинью. Добрый старик даже заулыбался, глядя на ее громадные округлые окорока, и спросил юношу, сколько они могли бы весить и много ли кровяных и копченых колбас получится из этой хрюшки.

– Я не могу вам этого точно сказать, потому что подсчитать очень трудно, – отвечал юноша. – Но я совершенно уверен, что другой такой свиньи не будет на всей ярмарке. Ведь она получила премию на выставке.

– Получила премию? – удивился старик. – Послушай, паренек, я хочу порадовать мою жену. Ведь она станет очень гордиться, если у нее будет свинья, получившая премию на выставке! Не хочешь ли поменять твою свинью на мою корову?

Юноша, не раздумывая долго, сразу же согласился на такой обмен и поскорее увел корову, оставив вместо нее свинью.

Не прошел добрый старик и ста шагов, то и дело останавливаясь из-за того, что грузная свинья двигалась очень медленно, как увидел мальчугана, который нес на руках великолепного гуся с блестящими перьями, большого и белого, словно лебедь.

Старый крестьянин остановился в восхищении. Ему вспомнились долгие зимние ночи, когда дуют холодные ветры и вся земля покрыта снегом, и он подумал, что его жене будет очень холодно спать без теплого пухового одеяла.

– Послушай, мальчик, – сказал он, – ты вполне можешь поменять своего гуся на эту свинью. Ты не прогадаешь, а я буду очень рад.

Мальчик очень удивился такому предложению, однако, подумав немного, согласился.

Крестьянин продолжил свой путь с замечательным гусем на руках и, еще не дойдя до ярмарки, увидел девушку, которая несла на голове корзину, где сидела большая жирная курица с короткими лапками и красивым гребешком. У девушки были светлые, как спелая рожь, волосы, румяные щеки и голубые глаза, и вся она была такая симпатичная, что старик остановился, чтобы немного поболтать с ней и спросить, хорошая ли несушка эта курица и много ли она ест.

– Это очень хорошая курица, – отвечала девушка. – У нее привычка каждый день нести по яйцу. А чтобы она насытилась, достаточно лишь крошек, что остаются на столе, и, пожалуй, немножко зеленой травки, которую она сама находит на дворе.

Добрый старик тут же забыл о том, что хотел порадовать жену, когда менялся с теми, кого встретил совсем недавно, и обменял гуся на курицу.

«Как приятно будет моей старушке собирать каждый день по яйцу или любоваться наседкой, за которой будут ходить недавно вылупившиеся цыплятки», – подумал он.

Придя на ярмарку, он сразу же отправился на постоянный двор, чтобы немного отдохнуть и выпить кружечку пива. Скоро туда же зашел крестьянин из той же деревни. На плече он нес большой тяжелый мешок.

– Здорово, друг! – приветствовал его старик. – Что у тебя в мешке?

– Подгнившие яблоки, которые упали с дерева. Это отличный корм для свиней.

– Целый мешок подгнивших яблок? – удивился старик. – Послушай, друг, я хочу предложить тебе одно дело. Если бы ты дал мне этот мешок с упавшими на землю яблоками, я предложил бы тебе взамен вот эту прекрасную курицу. Мне очень хочется сделать сюрприз моей супруге. У нас в саду всего одна яблоня, и на ней вырастает не больше одного яблока. Да и то обычно не успевает созреть, а падает на землю зеленым. Жена подбирает его, прячет в шкаф и, любуясь им, говорит: «Хоть яблочко не очень хорошее, но могло бы его у нас не быть. Так что это нам небольшой подарок». А я хотел бы сейчас сделать ей большой подарок – целый мешок подобранных с земли яблок. Вот она обрадуется!

Они поменялись, и новый хозяин остался с мешком яблок.

Все это видели два богатых англичанина, которые там были. Они стали смеяться над глупым стариком и спросили, не менялся ли он еще с кем-нибудь. Он рассказал им обо всем, что с ним случилось после того, как он вышел из дома, и как лошадь после стольких обменов превратилась в мешок подгнивших яблок. Англичане, не в силах сдержать смех, сказали:

– Интересно, что будет, когда ты возвратишься домой? Вот бы посмотреть, как отколотит тебя жена!

– Отколотит меня? – удивился добрый крестьянин. – Вы не знаете мою жену. Я уверен, что она останется довольна всем, что я сделал.

Услышав это, англичане, которые, как всем известно, очень любят держать пари по любому поводу, сказали:

– Посмотрим, несчастный! Ставим мешок с золотом против мешка с подгнившими яблоками и спорим, что твоя жена очень рассердится, когда ты расскажешь, во что превратилась ваша лошадь после стольких обменов.

– Хорошо, давайте поспорим! – согласился старик.

Англичане велели запрячь лошадей и вместе со старым крестьянином сели в карету, не забыв захватить мешки с золотом и подгнившими яблоками. Скоро они были уже возле лачужки. Старушка, услышав стук колес, вышла из двери. Она очень удивилась, увидев мужа в компании с иностранцами, но вежливо поздоровалась с ними. Муж обнял ее и сказал:

– Я вернулся, обменяв лошадь.

– Я вижу, что ты очень доволен, – отвечала она. – У тебя всегда хорошо получается все, за что бы ты ни взялся. Что тебе дали за лошадь?

– Так вот, по дороге я обменял ее на корову.

– Ах, как хорошо! Я уже сказала, что ты очень умный. Теперь мы сможем пить кофе с молоком, и у нас будут масло и сыр. Корова – это настоящее богатство!

– Да, но потом я обменял корову на прекрасную свинью, которая получила премию на выставке.

– Чудесно! Значит, у нас будут сало и колбаса. Я и не мечтала о таких вкусных вещах!

– Все это у нас было бы, но я поменял свинью на гуся.

– Ты так сделал? Боже мой, какой ты хороший! Ты думаешь о своей бедной женушке, заботаешься, о том, чтобы ее больные ноги согрелись зимой под теплым пуховым одеялом! Как я тебе благодарна за это! И, кроме того, на Рождество у нас будет прекрасное жаркое!

– Да, но дело в том, что я обменял гуся на курицу.

– Так это же еще лучше! От курочки у нас всегда будут свежие яйца. А когда она выведет цыпляток, мы будем любоваться ими, слушая, как они пищат, копошась возле матери. И к тому же мы сделаем перину, а иногда станем лакомиться жареными цыплятами.

– Да, но я поменял курицу на этот мешок с подгнившими яблоками.

Старушка улыбнулась счастливой улыбкой и воскликнула:

– Какое удивительное совпадение! Я как раз только что думала, где бы достать подгнивших яблок! Ты даже не представляешь, как обрадовал меня! Ведь я собиралась приготовить что-нибудь вкусненькое к твоему возвращению с ярмарки, пошла к соседке попросить взаймы две луковицы, и знаешь, что ответила мне эта жадина? Она сказала своим противным голосом: «Мне очень жаль, но у меня в саду нет даже подгнивших яблок. Так вот, я сейчас же пойду и подарю ей целый мешок таких яблок. Видишь, как удачно все получилось? Я так довольна, что хочу обнять тебя.

И она, обняв мужа, расцеловала его в обе щеки.

Англичане были потрясены и сказали, не скрывая своего восхищения:

– Душа радуется, когда видишь такое! Ведь что бы ни сделал ее супруг, она всегда говорит, что это очень хорошо. Такая женщина заслуживает того, чтобы ей подарили мешок с золотом.

Они заплатили то, что проспорили, и с довольным видом простились со стариками.

Глава 9. Что делать, если хочешь изменить свою жизнь. Как можно измениться к лучшему? Смена судьбы и характера.

«Я не могу добиться успеха!» – восклицает человек, решивший улучшить или изменить свою жизнь, пробегая глазами по бумаге со всеми планами Наполеона. За несколько месяцев придется сменить место работы, избавиться от двадцати килограммов лишнего веса, сделать косметический ремонт в квартире, найти бизнес по своему выбору, уехать в отпуск, влюбиться в женщину своей мечты, подумать о покупке новой недвижимости... Цели благородные и высокие, но в реальной жизни они практически невозможны. Почему? Постоянное пребывание в жестких, безжалостных рамках времени и работы не дает нам дышать, двигаться вперед. Некогда представлять. Самое смешное, что мы узко сужаем границы своей жизни и просто верим, что это поможет нам быстрее добиться успеха.

Но разовое, даже малейшее изменение в жизни – дело непростое. Чтобы начать изучать иностранный язык и начать запоминать хотя бы пять слов в день, нужно приложить немало усилий. А чтобы сбросить три лишних килограмма без ущерба для здоровья, нужно отказаться от любимой, но вредной еды, выбрать сбалансированное питание, заниматься спортом, а не просто начать голодать или, наоборот, оставить похудание на лучшее время, на понедельник. Вряд ли такими темпами будет продвижение.

Чтобы сменить рабочее место, нужно много работать над собой и над своим желанием, развиваться, находиться в постоянном поиске. В редких случаях эта проблема легко решается взмахом волшебных жезлов. Хотя... палка в твоих руках. Тебе нужно ее активировать.

Но прежде чем отправиться в дальний путь, я хотела бы проанализировать частые ошибки людей, решивших изменить свою жизнь.

Ошибка №1: Желание достичь всех своих целей одновременно.

Самая частая и самая трагическая ошибка. Это нормально, потому что так поступают почти все, и трагично, потому что можно разрушить все надежды и мечты без шанса на реабилитацию.

Желание изменить качество жизни, подняться на новый уровень возникает тогда, когда в этом есть острая необходимость, осознание необходимости принятия каких-то срочных мер ускоряется. В это время, здесь и сейчас. Это второе. В воображении сразу же появляются идеальные образы, которые нужно передать в материальный мир, не затрачивая слишком много нервов, времени и сил.

Ты составляешь длинный список с подпунктами. Устанавливаешь для себя крайние сроки и... не знаешь, что делать. Ведь цели, на достижение которых нужно много времени, сырые, потому что к ним не построены планы реализации, и над ними тоже нужно работать.

Плохой конец. Все это связано с желанием немедленно изменить жизнь, добиться скорейшего результата.

Ошибка №2: Страх неудачи.

У страха большие глаза, да руки короткие. Однако мы почему-то часто делаем акцент на внешности. Резкий, дрожащий, немного тонкий и очень холодный.

К сожалению, страх – наш постоянный спутник на пути к успеху. Всегда возникает много тревожных вопросов... Что делать, если не работает? Что, если я не смогу? Верить своей мечте или нет? Моя цель слишком высока? Что будет, если ты не умеешь прыгать?

Сомнения мучают душу, отвлекают ум и тревожат сердце. От них никуда не деться. Их можно только погасить. Какого бы цвета и размера не был бы страх, только с ним мы можем прийти к желаемой цели. Я много раз себя ловила на мысли, что все, чего я боялась, именно это со мной и происходило, потому что я прятала этот страх глубоко в себе. А когда поняла, что страху нужно смотреть в глаза и показать ему, что я хозяйка своей жизни, страх никуда не уходил, он просто мне не препятствовал.

Ошибка №3: Лень матушка.

Убийца, который топит в крови все свои чудесные мечты и высокие стремления.

Часто бывает: ты составляешь план, ты полон решимости реализовать свои намерения, но... Дело не в том, чтобы сдвинуться с мертвой точки. А в том, чтобы побороть лень. Первый шаг – самый оптимистичный, но и самый трудный. Чтобы все же это сделать, нужно приложить много усилий, активировать внутренние ресурсы, а это требует сдержанности и желания меняться. Тогда начинаешь задаваться вопросом: а нужно ли мне это? Живу, ни на что не жалуюсь... Конечно, как и у всех, есть недостатки. А чего избегать?

И лучше задать вопрос: доволен ли я своей жизнью?

Надо честно ответить. Тогда становится понятно, что делать.

Ошибка №4: Неверие в себя и свои мечты.

Этот момент гораздо важнее и труднее, чем преодолевать страх в себе. В конце концов, страх преодолеть можно, а без уверенности в себе все мечты обречены на провал. Нет веры, страсти и вдохновения. Так что успеха нет. Я много раз принимала решение: что-то менять.

И каждый раз сомневалась и не верила в себя. Поэтому на многое я потратила годы! Сказать, что мне обидно, это ничего не сказать! Просто я пошла окольным путем, а не напрямую, у меня это заняло больше времени, чем если бы я больше верила в себя.

Ошибка №5: Постановка неправильных целей.

Такое случается очень часто. Человек решает улучшить себя, изменить свою жизнь, составить план, но не продвигается вперед, потому что цели поставлены неправильно. В первых строках – неприоритетные позиции.

Например, ты начинаешь изучать иностранный язык... Твоя душа лежит ко французскому, но ты изучаешь английский, не обращая внимания на свои духовные устремления. Поскольку он интернациональный, значит, он более востребован и популярен. В результате нет ни вдохновения, ни мотивации.

Дело в том, что тебе нужно тщательно расставить приоритеты, просто нужно отделить настоящие драгоценные камни от блестяшек. Тогда цели обязательно будут достигнуты.

А теперь давай вместе подумаем о шагах, которые необходимо предпринять, чтобы начать процесс самосовершенствования, совершенствования и изменения своей жизни к лучшему.

Шаг №1: Самое главное.

Определяя цель, ты должен быть очень осторожным, чтобы избежать вышеуказанных ошибок. Ты решил изменить свою жизнь. Значит, то, что в ней тебе не идет, доставляет дискомфорт. Что именно? Не стоит перечислять все недостатки и нюансы, главное постарайся сделать акцент на первом месте. К чему ты должен стремиться сейчас и чего ожидать? Какую цель ты задал для себя из материального мира? Что именно мотивирует тебя достигать новых высот? Предлагаю действовать следующим образом: записать все цели, затем ярким цветом обозначить три цвета.

Но их ценность не должна быть равной. Они не будут одинаково большими, иначе процесс может затянуться. Направляй принцип от малого к большему. Пусть первая цель будет достаточно серьезной (например, поиск новой работы), вторая – немного проще (скажем, освоить элементарный уровень изучения иностранного языка за два месяца), а третья будет очень приятной, но в то же время требующая усилий. Научись находить время, чтобы поспать и расслабиться, повеселиться и пообщаться со своими близкими. На это тоже нужно обращать внимание!

Итак, третье задание поможет тебе хорошо справиться с задачей №1. А вторая задача вселит уверенность, потому что ее очень легко выполнить. Надо немного попробовать :)

Не следует забывать и остальную часть твоего глобального плана. Но не нужно приниматься за все сразу. Не сработает.

Шаг 2: Разработай пошаговый план действий.

Без этого этапа ты не сможешь продолжить. Теперь у тебя есть три задачи. Ты должен их «разделить». Как говорится, подели цели на части. Тебе нужно не менее пяти очков за каждую цель. Чем больше шагов, тем легче будет идти. Скажу правду! Много раз в своей жизни смеялась над теми, кто пишет планы, говоря всегда, у меня все в голове. Поэтому мой успех ждал меня очень долго, пока я не избавилась от чрезмерной самоуверенности и не начала писать план вручную.

Шаг 3: Делай это шаг за шагом.

Не нужно никуда спешить. Ты обязательно найдешь время на все! Москву тоже строили не сразу, но теперь она такая красивая :)

Конечно, должен быть срок; не сокращай его до строгих ограничений. Пусть будут возможности для воображения, творчества и даров жизни.

Установи время с запасом, который тебе подходит, чтобы достичь цели вовремя. Если не вышло, не вини себя. Кстати, не стоит устанавливать и большой интервал, потому что так можно не достичь цели никогда!

Шаг 4: Искренне верь в свои мечты. Не сдавайся.

Ты должен потерпеть неудачу. Без этого не обойтись. Но не обращай внимания на свои сомнения. Помни, ты самый замечательный и терпеливый человек. У тебя обязательно все получится. Просто поверь!!! Я безумно не любила принимать поражение и неудачи. У меня сразу опускались руки, и я, как таракан, ложилась на спину, поднимая лапки кверху. Я не просто так привожу тебе свои собственные примеры, чтобы ты просто посмеялся. Мне важно, чтобы ты понимал, что и с тобой это все будет происходить. Я не родилась сразу с биркой на руке «самый успешный человек»!

Шаг 5: Отдых.

Многие люди, поставившие перед собой цель, начинают ее «исправлять». Это, конечно, не ведет к хорошему. Лучше сделай перерыв. Иногда тебе нужно сделать шаг назад, чтобы посмотреть на свою работу, подумать, поразиться и сделать три огромных шага вперед.

Все очень просто и легко. Любое событие и проявление личной жизни можно изменить и направить в правильное русло. Помни: волшебная палочка у тебя в руке!

Глава 10. Несколько историй

Ну что, друг мой, готов к историям других? Ты когда-нибудь встречал людей, которые абсолютно счастливы? Искры в глазах с веселой улыбкой, тех, кто своим настроением освещает окружающий мир? Их немного, но они все еще существуют. Надеюсь, эта книга поможет тебе стать одним из них.

Абсолютное счастье, основанное на гармонии, умиротворении и умении все принимать с благодарностью, – это не только дар, но и ежедневный труд души. Это идеал, к которому мы все стремимся. Но самое главное, что нам нужно понять, это то, что наше счастье в наших руках.

Конечно, у каждого свои условия счастья. Но в любом случае человек не может обойтись без принятия самого себя – личности и образа жизни.

Все живут, как хотят? К сожалению. Чувство ситуации, финансовые проблемы, неудачи и множество ограничений, налагаемых стереотипами, регулярно создают препятствия на пути, ведущим нас к нашим мечтам. И мы продолжаем смиряться и сгибаться под тяжестью помех.

Мы порой чувствуем огромные стены напротив своих глаз, пытаемся двигать их, но они несдвигаемые. Нами владеет отчаяние, кто-то погорюет и отпустит, а кому-то приходится ломаться.

Смирение – это добродетель. А это и подарок, и умственная работа.

«Человек создан для счастья, как птица для полета» (В. Г. Короленко). «Хочешь быть счастливым – будь счастлив» (Козьма Прутков).

Нам нужно повесить эти слова над изголовьем своей кровати и подкрепить ежедневными усилиями по воплощению их в жизнь. Нет пессимизму. Нет сомнениям в собственных возможностях. Не нужно бояться неудач.

Фразы о зоне комфорта, типа кокона, пропитанного стереотипами и привычками, и паутины, втягивающей нас в повседневную жизнь, уже стали обычным явлением. Не хочу, но мне приходится повторять их снова и снова, чтобы все думали: «Хочу ли я так жить? Счастлив ли я? Удовлетворен ли? Что доставляет мне настоящую радость?»

Не думай, что я когда-нибудь поверю, что наша повседневная жизнь – это обычное скучное бремя, от которого нужно избавиться как можно скорее. Нет, повседневная жизнь вокруг нас тоже может быть красивой, если с ней ладить. Она настолько интересна и непредсказуема. Я люблю смотреть со стороны, как едут машины, идут люди, бегают собаки, плачут малыши... И все это наполняет меня радостью от осознания, что я могу смотреть на все это, когда захочу и сколько захочу. Для меня, это непрекращающееся кино. Иногда оно цветное, иногда черно-белое, как в детстве.

Однако если ты все еще чувствуешь, что настроен против себя, не можешь реализовать свой потенциал, так вот, пора действовать так, как будто ты живешь чужой жизнью. Будь храбрым и решительным!

Так как же изменить свою жизнь к лучшему? Вспомни свою главную мечту. Скажи себе, где и с кем ты хочешь жить, что делать, о чем думать перед сном. Ты думал? Теперь начни идти маленькими (или сразу большими) шагами в зависимости от твоей мечты.

Чтобы помочь тебе, я расскажу три истории из жизни моих друзей. Эти люди могли и вышли из зоны своего благополучия, отказались от привычек и пошли навстречу своим желаниям. Я знаю некоторых из них много лет, некоторых несколько месяцев, но они достаточно хороши, чтобы восхищаться их смелостью и готовностью меняться.

Так что первое история немного напоминает сказку про Золушку.

Татьяна родилась в дружной многодетной семье в обычном городе Семипалатинске. Жизнь ее никогда не баловала, поэтому с 15 лет Татьяна устроилась на работу. Первоначально это была подработка няней в детском саду, ночные смены в поликлинике, затем в кафе и наконец, в салоне красоты и тренажерном зале.

В 22 года Татьяна была менеджером крупного торгового комплекса, в подчинении которого находилось несколько сотен человек. Ей нравилась ее работа, руководить людьми – это ее конек. Попутно она работала менеджером в салоне моды и прекрасно выглядела за небольшие деньги. Но она поняла, что это все временно. Она хотела большего.

Жизнь в Семипалатинске казалась ей безумно скучной, несмотря на большое количество родственников и большое количество друзей. Москва все больше привлекала нашу героиню, и однажды она получила билет в один конец.

Это не рассказ о том, как Золушка вторглась в Москву. Это история о том, как Татьяна оказалась в Москве.

Смелая девушка, которая месяц бродила по друзьям и «съела собак» в поисках в аренду, нашла дешевую квартиру в центре и соседку, с которой они вместе ее сняли. В это время она искала работу, но не приняла предложение. Это должна быть перспективная и постоянная работа. И ради такой стоит съездить в мегаполис.

Наконец, девушка устроилась администратором проектов в компанию по разработке и креативу сайтов. Ей пришлось узнать много новой информации и присоединиться к, мягко говоря, сложной команде. Однако если бы Татьяна справилась с поставленными задачами на отлично, то команде было бы неприятно. Высокопоставленные люди дали понять, что Татьяне, помимо своих прямых обязанностей, нужно выполнять и другие задачи. Татьяна не прогнулась.

Желание изменить что-то еще в своей жизни снова защемило ее сердце от отчаяния. Но, будучи человеком умным, она протрудилась два года простым офисным работником, чтобы набраться необходимого опыта, а затем сменила работу. Проще говоря, она переходила от покупателя к покупателю.

Новая работа приносила большее удовлетворение, но она не могла справиться с тяжелой экономической ситуацией. Следующая ступень была для нее пока закрыта. Татьяну уволили.

А потом в одно мгновение обстоятельства сложились до такой степени удачно, что навыки Татьяны помогли ей снова найти работу. Вернее, сама работа нашла. Мой хороший друг на полставки порекомендовал Татьяну подрядчикам закрывающейся компании. Зарплата была вдвое меньше, но возможность работать удаленно от офиса привлекала больше, чем деньги. Сейчас Татьяна занимается интернет-магазином, не выходя из дома.

Наряду с новой работой девушка ездила к родителям в родной город, к друзьям на дачу и даже в Аргентину на стажировку (да-да, стажировка также была для удаленных рабочих). Благодаря удаленной работе Татьяна смогла организовать свой рабочий день в соответствии с биоритмами, желаниями и привычками. Она начала заниматься йогой и нашла время на курсы бизнес-предпринимателей.

Но на этом история не заканчивается. Удаленная работа привила девушке любовь к свободе, к вкусу красивой жизни и дала представление об оптимальной организации рабочего процесса. И Татьяна не была лишена организаторских способностей.

Итак, наша главная героиня просчитала все риски (кто не рискует...) и основала свою собственную компанию для создания веб-сайтов и дизайнерских услуг. Бизнес процветает, но главное, приносит моральное удовлетворение. И оно того стоит! Мы знакомы с Татьяной лет 15, однажды ей посчастливилось стать моей клиенткой, где во время прохождения сеансов по выпрямлению ее позвоночника я и узнала о всех деталях ее бурной и интересной жизни.

Вторая история.

Екатерина из небольшого городка Владимирской области. Ее отец был ветеринаром, очень любил животных и даже работал в зоопарке. Екатерина с детства мечтала работать как папа, ветеринаром.

Но когда пришло время поступать в институт, родители объяснили Екатерине, что ветеринарная медицина – профессия очень низкого уровня, и что ей придется навсегда остаться в деревне и «развлекаться с коровами на ферме». Екатерина пошла в педагогику.

Она отличный педагог. Дети любят ее за искренность, доброту и теплые отношение. Но жизнь в школьных стенах никак не входила в ее планы, ее тянуло к любимой ею природе и различным пушистым животным. У нее с мужем уже был дом в маленькой заброшенной деревне.

Рядом с хижинкой, которая за долгие годы была из-за чего-то перестроена (и постепенно превратилась в двухэтажный дом) уже цветут невиданные цветы и растут разные домашние растения. И вот однажды там поселились куры.

А потом пошло как по накатанной. За цыплятами следовали кролики (все началось с пары), потом инкубатор заработал, и было ясно, что все это идет к зиме. Сначала Екатерина и Александр каждые выходные навещали своих питомцев.

Каждая поездка воспринималась как увлекательное путешествие в любимое место. Позже, когда Александр остался безработным, супруги решили навсегда переехать в любимую деревню.

К тому времени дети уже выросли, но животные требовали все новых и новых расширений, они плодились и размножались. И восторженные хозяева решили целиком переехать в деревню. Екатерина не стала ждать выхода на пенсию. Вместо этого она составила себе подходящий график на работе и каждые 4 дня ездила на работу, 120 км до города.

Она устала от города, но в то же время место, где можно купить продукты и продать сельхозпродукцию. И это невозможно уже было сосчитать, потому что овцы, козы и свиньи появились на фермах, а общее поголовье скота увеличилось настолько, что количество всех голов невозможно было сосчитать.

И даже если придется вставать рано, как говорится, даже если вечером ты почувствуешь приятную боль в теле, еще не рассветет, как супруги будут радостно встречать тебя каждый день, а дети будут стараться каждую свободную минуту приходить в деревню и помогать родителям с хозяйством.

Третья история требует особого внимания.

Иногда, чтобы найти свой путь, нужно резко от него свернуть.

Анастасия очень юная девушка, ей всего 20 лет. Она выросла в Душанбе. В 17 лет она переехала из родного города в столицу республики. Свою карьеру она начала с самых низов, но в большой компании. В самый неудачный кризис в компании менеджер попал в аварию, и его срочно нужно было кем-то заменить. Условия для Анастасии были следующие: если она пройдет испытание, ее оставят на этой должности. Анастасия согласилась.

В свои 20 лет Анастасия занимала руководящую должность в известной строительной компании. Зарплаты хватало на аренду квартиры в центре Ташкента и на то, чтобы ни в чем себе не отказывать. Но обратная сторона медали – почти нехватка времени из-за работы, недостаток сна и переутомление. Постепенно Настя стала спрашивать себя: что все это такое? Невроз усиливался.

Как-то вечером она включила телевизор и посмотрела фильм о женщине, которая в критической ситуации вышла в поле и начала громко кричать то, что скопилось на душе, а после этого ее жизнь начала меняться.

Решение принято!

Недолго думая Настя сбросила пальто, взяла сумочку и вызвала такси до ближайшего пустого открытого поля. Звездное небо и холодная мартовская ночь ждали ее откровений.

Утром Настя шла домой. Дорога была такой же тихой и пустынной, как и ночью, но тишина была почвой для интересных осмыслений. Настя поняла: без эксперта ей не обойтись.

Таким образом Анастасия нашла меня, тоже, как оказалось, знакомая посоветовала. Ее голос по телефону был очень расстроенным и неуверенным. Она была настроена очень скептически. Я просто пригласила ее на консультацию, просто на поболтать. Говорили мы недолго, Настя почувствовала, что ей очень хочется пройти сеансы со мной. Глаза ее потеплели, даже появился некий блеск, она почему-то сказала, что уже загипнотизирована мной. Такое бывает иногда с людьми, которые со мной общаются. После первого сеанса гипнотерапии мы обнаружили у Насти детский страх: от перенагрузки из-за домашних заданий она неоднократно падала в обморок, и это оставило у нее страх. Она очень быстро зажигается и принимает активное участие во всем, но потом идет резкое переутомление и сильнейшая депрессия. Было очень много слез. Нам пришлось регрессировать в детство Насти, по дороге она вспомнила мальчика, в которого была влюблена и снова очень сильно начала плакать. Это было рыдание, которое не могло остановиться. Долго мне приходилось находить те слова, чтобы понять, что ее заставило так огорчиться! Мы пришли к ситуации, что мальчик, которого она полюбила, погиб в пятом классе. Тогда у нее был сильный шок, вызвавший частичную амнезию. С того времени и до появления у меня она ни разу не вспоминала эту историю. Мы попали в самое больное место. Я попросила ее прожить еще раз это событие и усилить свою боль. Только через боль мы смогли избавиться от боли. После пяти сеансов Настенька сильно изменилась, ей почему-то захотелось вернуться в родной город. Она побывала в Израиле ровно год и вернулась назад в Ташкент. Я до сих пор переписываюсь с ней. Она получила высшее экономическое образование, встретила мужчину своей мечты, родила сына и очень счастлива. Приятно то, что раз в год она обязательно звонит и говорит слова благодарности. Никто не знает, как могло бы сложиться, если не наша с ней встреча.

Глава 11. Счастье здесь и сейчас.

Это может показаться странным, но обычно мои мысли обо всем не связаны с тем, что происходит сейчас. Я помню прошлое, думаю о будущем, забываю самый важный момент, который происходит сейчас. Мне как-то нужно сконцентрироваться. Сейчас я начну для тебя с главного.

Определи свою жизненную позицию, выбери цель и смело двигайся вперед. Избегай любой негативной информации и выражения отрицательных эмоций. Хорошо, если вокруг будет больше успешных и добрых людей.

Временные неудачи не должны выводить из равновесия, никогда нельзя расстраиваться, лучше постараться извлечь жизненный урок из происходящего. Нужно верить в себя и в свой успех.

Не оставляй сомнений в том, как привлечь удачу и успех в свою жизнь. Начни думать позитивно, даже если это не сработает сразу, и двигайся дальше. Никогда не сдавайся. Даже если заболеешь, не отчаивайся, не позволяй боли быть сильнее, чем ты – от этого тебе станет только хуже.

Никогда не усиливай гнев, ярость и негодование. Это отрицательные эмоции, мешающие счастью. Немедленно избавься от этих чувств. И не позволяй близким (любимым, родственникам или коллегам) злиться и находиться в плохом настроении, помоги им всем поменять фокус внимания. Пусть займутся, допустим, уборкой. Активность помогает преодолевать любые проблемы. Также эффективны прогулки на свежем воздухе. Кому-то помогает простое

безделье. Обрести покой дома – что может быть проще? Можно просто полежать на диване или поспать несколько часов, принять расслабляющую ванну, послушать приятную музыку, почитать, стоит посмотреть любимый фильм или сериал – настроение значительно улучшится, и никаких следов негатива не останется. Наш мозг скрывает ненужные вещи, оставляя при этом только полезную информацию – так мы были созданы. Хотя вся наша память хранится в наших мышцах. Но об этом отдельно.

Как организовать свою жизнь и свой внутренний мир.

Без сожаления избавляйся от мусора и старья из дома. Держи рабочее место в чистоте, а голову – без дурных мыслей. Постарайся сделать работу приятной, не забывай делать легкий перерыв. Помни о своем личном пространстве и не нарушай границы других. Уважай людей, если полюбить их не можешь. Откажись от многочасового просмотра телевизора, удели больше времени чтению (желательно полезную информацию) и самосовершенствованию.

Если тебя преследует чувство вины, не бойся сначала признать свою ошибку, а потом извиниться. А если по каким-то причинам это невозможно, то прости себя.

Купи будильник с приятным звуком и по утрам не выскакивай из постели в последнюю секунду, как ошпаренный. Позволь себе провести несколько минут в приятных мыслях. Растягивай удовольствие, улыбайся, думай о будущем, представляй грядущие хорошие моменты. На это уйдет больше пяти минут. Посмотри в окно и постарайся насладиться любой погодой – и ярким солнцем, и ветром, и дождем. Со временем это становится привычкой, и даже в непогоду ты выходишь из дома в хорошем настроении, независимо от ветра, холода или дождя.

Как наполнить свою жизнь радостью и позитивом.

Как бы ни было твердо твое сердце, каждый день свети лучиком радости. Положительные эмоции возвращаются сторицей. Несмотря на тяжесть проблем, стоящих перед всем человечеством, важно сохранять оптимизм в повседневной жизни и делиться теплом с другими. Постарайся оказать хоть малейшую помощь нуждающимся. Но не жди взамен огромной благодарности и похвалы. Люди легко забывают добро других и не всегда отвечают на доброту взаимностью. Ты должен смириться с этим человеческим фактором. Когда ты делаешь кому-то добро, делай это просто потому, что быть добрым и щедрым лучше, чем быть злым и жадным.

Гнев, зависть, ненависть запечатлены на наших лицах. А если не измениться в лучшую сторону, то вскоре можно будет бояться своего отражения в зеркале. Помогай другим не только материально, но и духовно. Иногда простые слова поддержки или искренний разговор значат для человека больше, чем материальное благополучие. Легко забыть плохое, но никогда не забыть хорошее.

Большинству людей ничего не нравится в их жизни; что-то идет не так, что-то происходит не так, и возникает много вопросов: «**Как**»; что нужно делать, с чего можно и нужно начинать *менять свою жизнь*???

Если ты дочитаешь книгу до конца и немного подумаешь, то поймешь, что это может сделать каждый, если он хочет *изменить свою жизнь к лучшему* и «превратиться из лягушек в принцев (принцесс)».

Образ, конечно, взят из сказок, но на самом деле порадовать себя может каждый. Нет ни чудес, ни волшебства, ни магии.

Как изменить свою жизнь.

Прежде чем ответить на вопрос, подумай: «**Как ты изменишь свою жизнь?**» – что тебе не нравится в реальной жизни? Как ты представляешь будущую жизнь в своем воображении, и если ты представляешь ее на 100%, то какой процент ты проживаешь сейчас?

Поскольку наша жизнь – это не просто пространство от рождения до смерти, но и разные моменты, ситуации, жизненные аспекты, то ты должен построить все с первого кирпича.

Чтобы изменить свою жизнь к лучшему, нужно изменить все короткие жизненные моменты, полностью изменить строительство нашей жизни...

Вот и все. Счастливая или несчастная жизнь человека состоит из счастливых или несчастных жизненных ситуаций... моментов, фрагментов... ты должен начать менять свою жизнь.

Как изменить свою жизнь к лучшему – от лягушек до принцесс (принцев).

Если ты обнаружишь, что ты неудачник («лягушка»), тебе не повезло в жизни, и ты хронически несчастен... особенно если все твои несчастные моменты в жизни повторяются, то есть если твои мысли, чувства и эмоции примерно одинаковы в похожих ситуациях, значит, у тебя есть некий жизненный сценарий, запрограммированный с детства.

А чтобы перейти от «лягушек» к «принцам» («принцессам»), нужно определить свой сценарий и изменить его...

Как изменить свою жизнь – с чего начать.

Итак, если ты чувствуешь, что живешь по сценарию (программе) и хочешь понять, *как изменить свою жизнь*, естественно, тебе нужен проводник – помощник, который найдет корень всех проблем, путешествуя в твоём прошлом, и искоренит, вытащив на поверхность, все эти установки, которые не ведут тебя вникуда. Все жизненные ситуации, которые повторяясь, ходят по кругу, должны вызывать у тебя вопрос «Что со мной не так?» Ты должен принять меры, но у тебя самого нет ни жизненных сил, ни знаний, ни опыта. Разорви этот круг, очнись, ты живешь не своей жизнью! Кому удобно, чтобы ты ее проживал? Да кому угодно, только не тебе! К примеру, ты страдаешь от одиночества, не можешь встретить парня или девушку. Либо ты не можешь быть понятым и принятым другими людьми, у тебя нет друзей, ты боишься общаться, ты застенчив и робок, испытываешь публичный страх, но, несмотря ни на что, ты продолжаешь мучиться и жить. Только я это жизнью назвать не могу, или ты тоже? Главное, начать что-то менять, надо что-то делать!

Ты понимаешь, что для того, чтобы изменить свою жизнь и избавиться от одиночества, нужно начать отношения, близкие отношения (эмоционально и психологически). Но твоё внутреннее Я, твоё подсознательное отношение, твои глубокие убеждения, вызывающие всевозможные негативные эмоции, включая страхи и тревоги, не позволяют этого.

Я, как один из неплохих специалистов, на выбор предлагаю несколько методик, все они довольно эффективны, но самая моя любимая методика – это ПФР. Почему именно о ней я постоянно говорю с другими? Об этом в следующей главе!

Поход за счастьем

Один человек позвал перед смертью своего сына и сказал ему так:

– Сын мой, я знаю, что скоро умру. Я хочу, чтобы счастливой была твоя жизнь.

Сын спросил:

– Отец, скажи, что сделать, чтобы стать счастливым?

Отец ответил:

– Пойди походи по свету, и тебе скажут, как найти счастье.

Отец умер, а сын отправился в путь. Дошел он до реки и видит: бродит по берегу конь – тощий, голодный, старый.

– Куда ты идешь, юноша? – спросил конь.

– Я иду искать счастье. Может, ты знаешь, где мне его найти?

– Послушай, юноша, что я тебе расскажу, – ответил конь. – Когда я был молод, все меня холили, поили, кормили. Я даже головы не поворачивал к яслям, – ждал, чтобы мне к самому рту поднесли. Работы я знать не знал, до других мне дела не было, и думал я, что на свете нет никого счастливее меня. А теперь стал я стар, и теперь другим нет до меня дела. Поэтому говорю тебе, юноша, – береги свою молодость. Да не так береги, как я ее берег. Не жди, чтобы все для тебя было приготовлено чужими руками. За всякое дело берись. Умей чужой радо-

сти порадоваться. Не бойся своих забот. Тогда до самой смерти будут около тебя и любовь, и дружба. Тогда и счастье будет всегда с тобой.

Юноша пошел дальше. Долго шел и увидел на дороге змею.

– Куда ты идешь, юноша? – спросила змея.

– Я иду по свету, хочу узнать, где мне найти счастье?

– Послушай, что я скажу тебе, – проговорила змея. – Всю жизнь я гордилась своим ядовитым жалом. Я думала, что я всех сильнее, потому что все меня боятся. А вышло, что зря я так думала. Все меня ненавидят. Каждый хочет меня убить. От всех я прячусь. Всех сама боюсь. У тебя во рту тоже есть жало – твой язык. Смотри, чтобы твои слова не жалили понапрасну других. Тогда проживешь свою жизнь без страха, тогда не надо будет тебе ни от кого прятаться. Тогда и счастье свое найдешь.

Юноша пошел дальше. Шел он, шел и увидел дерево. А на дереве сидела птица Кари-Кари. Перья у нее яркие, голубые, блестящие.

– Юноша, куда ты идешь? – спросила птица Кари-Кари.

– Я иду по свету, ищу свое счастье. Может, ты знаешь, где его найти?

Птица Кари-Кари ответила:

– Послушай, юноша, что я скажу тебе. Ты, видно, давно уже в пути. Лицо твое покрылось пылью, одежда висит лохмотьями. Сам на себя стал ты не похож. Встречные отворачиваются от тебя. С тобой и счастье не захочет знаться. Запомни мой совет: пусть все в тебе будет красивым. Тогда и вокруг тебя все станет прекрасным. Тогда и счастье свое увидишь.

И юноша вернулся домой. Он теперь знал, что за счастьем никуда не надо ходить.

Глава 12. Психо-функциональная разблокировка сознания и тела ПФР

Можно решать все психологические проблемы – психологией, психотерапией, гипнозам, трансом и т. д. В мире так много различных способов, которые протекают с разными временными результатами. Я владею и психологией, и гипнозом, психотерапией, регрессологией, а также я являюсь Терапевтом ПФР с правом на преподавание.

И самое главное, я проделала немалый путь в обучении, пока не повстречала эту методику и ее Автора. Чем она уникальна?

Тем, что во время сеанса не нужно ни с кем разговаривать, происходит просто диалог с телом. Твое тело говорит, а ты слушаешь. Тело, вымученное информацией с момента рождения, так стопорит наше сознание и блокирует мышление, что мы начинаем теряться. Так много в жизни человека неразрешенных конфликтов, ты задумывался когда-то, что вследствие этого возникают разного рода проблемы и болезни!? Уверена, что нет. Потому мало кто об этом знает. Так вот, Антон Марков познакомил меня с этой уникальной методикой. Каждый, кто обучался, должен был пройти эти сеансы сам, чтобы проработаться и понять на собственном опыте, как это работает, а затем поделиться своим результатом.

Когда я прошла первый сеанс, я абсолютно ничего не поняла, потому что не выполнила главного правила: НИЧЕГО НЕ ЖДАТЬ ОТ СВОЕГО ТЕЛА, соответственно, когда не выполняешь инструкцию, претензии только к самому себе. Но все равно я с интересом ждала второй сеанс. Где уже четко понимала, что нужно делать и как себя вести. Во время второго сеанса, было ощущение, что кто-то щекочет мои лопатки, при чем так реально, что мне было не по себе. Потом я быстро взяла себя в руки, понимая, что просто лежу на своей кровати, и это мои спинные мышцы, в которых тоже есть память, обрабатывали свой процесс. Ты не поверишь, даже после сеанса я еще где-то с недельку чувствовала свою спину и все время оглядывалась, потому что реально казалось, кто-то сзади есть. Потом поделилась с семьей своими ощущениями, и они сказали, что я счастья своего не понимаю, и что это растут за спиной крылья. Очень ждала третий, заключительный сеанс. Вот тут происходило самое интересное:

чувство падения – и при этом никакого страха. Мышцы прорабатывали ненужную память, с тела спадало огромное количество блоков. Помнишь, я рассказывала о своей импульсивности и вспыльчивом характере? Все это куда-то бесследно исчезло. Что взамен? Спокойствие, желание творить, неуправляемое желание применять эту методику на людях, которые приходят ко мне за результатами! Я прихожу с ними к результатам гораздо быстрее, чем с другими методиками. Это не говорит о том, что я другими не пользуюсь, нет, конечно. Но если в моих руках ракета быстрого реагирования, зачем идти длинным путем?

Ты каждый день испытываешь эмоции, и даже не важно, негативные они или позитивные. Но к сожалению, все эти эмоции не выходит показать или отработать до конца. Не каждому можно высказать свое раздражение или досаду, эти чувства накапливаются в нашем теле. Не всегда есть возможность посмеяться от души, поплакать или покричать. Незавершенные эмоции остаются в теле и проявляют накопительный эффект в виде бесконечной усталости, раздражения, аллергии, тревоги, страха, астмы, боли в теле, тяжести на плечах и другое. Вот почему так важно, дать возможность телу отработать все незавершенные конфликты! Во время сеанса ПФР не нужно рассказывать личные тайны или озвучивать то, что даже вспоминать больно и не хочется, особенно то, что не хочется или стыдно! Достаточно довериться эксперту-проводнику и своему телу! Воспользоваться возможностью выдохнуть все ненужное, выбросить старую, лишнюю информацию из памяти! Избавившись от негатива, вспомнить вкус жизни, блеск и радость в глазах, испытать состояние «нескончаемого кайфа», искреннее чувство легкости и счастья!

Только представь, какие яркие краски преподносит нам жизнь, а мы пользуемся только серой палитрой, темными оттенками, потому что носим в себе груз постоянных обид, страхов, сожаления, ненависти, злости и много другого. Разве ты не захотел бы все это изменить, вытолкнуть из себя, как ненужные старые вещи из шкафа, взамен на новые эмоции, красивые чувства, потрясающее настроение и легкость бабочки?

Глава 13. Здесь я задержусь на страхах.

Я не люблю выходить из зоны комфорта. Когда мне было три года, я боялась упасть с горки в парке и панически боялась перепрыгивать через арык. Когда я говорю «боялась», я имею в виду абсолютный страх и ужас. Мои родители изо всех сил старались убедить меня слезть с горки и не бояться перепрыгивать через арыки.

Они сказали мне, что ничего не произойдет. Они говорили мне, что я в безопасности. Но я все равно отказывалась. Наконец они подошли ко мне. Я спустилась с этой злосчастной горки и начала рыдать. Я спускалась по горке, мои родители были в панике, я была страшной плаксой и крикуньей.

В моей жизни было несколько панических моментов, из-за которых я боялась практически всего. Собаки, крысы (мыши), школьные экзамены, новые рабочие места, замужества, ответственность – с каждым новым переходом жизнь возвращает меня назад во времени. Я все еще боюсь, что трехлетняя девочка поскользнется и упадет.

Четыре года назад я решила отойти от страха и сделать что-нибудь безумное (и совсем нехарактерное). Я уволилась с работы и начала свой бизнес. Да, ты правильно прочитал. Я отказалась от постоянной и надежной работы в пользу неустойчивой и нестабильной карьеры предпринимателя.

Почему я сделала такое изменение? Две причины. Во-первых, теперь я живу в этом новом для меня городе. Во-вторых, мои взгляды на карьеру полностью изменились. Я знала, что не хочу каждый день ездить в автобусе, забитом до ступенек, и хотела каждый день видеть солнце не из окна офиса, а из окна своего автомобиля.

Не скрою, мечтой всей жизни было работать на себя. Мне понравилась идея создавать собственное расписание, не бежать, как угорелая, чтобы не упустить автобус. Я правда и так никогда и никуда не опаздывала. Идея попробовать что-то новое меня увлекла. Я знала, как расти профессионально и многому научиться. Рост всегда был одним из ключевых факторов любых изменений в моей жизни.

Вместе с любимой и единственной подругой, которая тоже уволилась с работы, мы открыли свой клуб, который потом перерос в клинику. Но на этом история не заканчивается. Было много вещей, которые привели к этому важному решению. Когда мне было трудно понять, что делать, и пережить любой сценарий в голове. Я понимала, что были пять страхов, которые удерживали меня от продолжения роста. Я всегда жила с чувством лидерства в себе, но всегда через страхи. Итак, вот они:

Боязнь провала

Страх неудачи повлиял на всю мою жизнь, особенно на карьеру. Кроме того, я умею открывать свои возможности, но не позволяю себе наслаждаться жизнью. Я с детства боялась неудач. Я боялась возвращаться домой с двойками, не дай Бог меньше четверки (хотя меня никогда не ругали за низкие оценки). Я боялась играть в волейбол в спортивном зале, потому что была уверена, что пропущу мяч (но все равно играла в школе). Я боялась говорить в классе, потому что думала, что дети будут надо мной смеяться (до пятого класса). Я очень боялась собак, до обмороков. Мыши и крысы – это была самая большая моя фобия. Но при всем этом я лазила по крышам, играла футбол с мальчишками, с ними же дралась, научилась сразу кататься на самом большом велосипеде и все детство проходила с разбитыми коленками, замазанными йодом или зеленкой. Детство мое было не очень ярким и особым. Жили мы не очень богато, мама работала целыми днями, чтобы одеть, обуть, накормить, поэтому практически мы с ней не виделись в моем раннем детстве.

Естественно, когда я задумывалась о том, чтобы начать этот бизнес, мне на ум пришел первый страх. Что делать, если я не смогу найти клиентов? Что произойдет, если мой бизнес потерпит неудачу? Что произойдет, если я в этом городе не смогу найти работу по профессии?

Как я преодолела этот страх? По правде говоря, я все же его победила. Я должна была бороться с идеей неудачи каждый день. Я должна сказать, что не ошиблась, и у меня есть силы построить успешный, процветающий бизнес. Если ты хочешь сделать большой шаг в жизни – будь то новая работа, новый дом, путешествие по стране и т. д., страх неудачи будет присутствовать всегда. Это нормально.

Главное – управлять страхом, чтобы он не поглотил тебя. Это начинается с твоей головы. Начни со своих достижений. Составь список на бумаге, чтобы видеть его каждый день. Если ты добился успеха раньше, то у тебя есть все основания добиться успеха снова.

Страх быть недостаточно хорошим

Я боюсь проиграть, потому что сомневаюсь в себе. Что делать, если мне нечего предложить клиентам? Что, если моих мыслей недостаточно для достижения результатов? Есть так много предпринимателей, у которых есть лучшие идеи, чем у меня. Как мне сделать себе имя?

Когда дело доходит до этого, мне интересно, достаточно ли этого. Если ты позволяешь себе сомневаться, ты никогда не продвнешься вперед. Ты остаешься на одном месте годами и сталкиваешься с одними и теми же противоречиями в своей голове. Иногда лучший способ преодолеть неуверенность в себе – это заставить себя действовать. После первой попытки попробуй второй раз. Твои шаги не должны быть большими. Как будто ты двигаешься вперед, как ребенок познавая новое. Приложив серьезные усилия, можно добиться очень быстрого результата. Главная идея «притворяться, пока ты это делаешь» действительно работает.

Страх дискомфорта

Изменение – это отказ от настоящего. Любое изменение, даже если оно положительное, доставляет дискомфорт. Открытие собственного дела было полным отказом от того, что

я знала. Это произошло в то же время, когда вся моя жизнь изменилась. Я была матерью и внезапно стала одна ответственной за жизнь других людей. Так что, хотя я была вне зоны комфорта, когда начинала свой бизнес, меня раздражали последние изменения в моей жизни (как бы удивительно это ни было). Это облегчило вход в бизнес.

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.