

ПРОДУКТИВНОСТЬ МИЛЛИОНЕРОВ

Как удвоить доход за 4 недели
и получить больше свободного времени
для семьи, увлечений и путешествий

Олег Карма

16+

Олег Карма

Продуктивность миллионеров

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67239939

SelfPub; 2022

ISBN 978-5-532-92298-3

Аннотация

Если вы хотите увеличить свой доход и получить больше свободного времени для дорогих людей и любимых занятий, то эта книга послужит ускорителем на пути к вашим целям.

Задача этой книги – помочь вам превратить процесс достижения целей в занимательную игру, увлекательное приключение, которое не только приблизит вас к жизни вашей мечты, но и доставит удовольствие.

Это не просто книга, а полноценный тренинг, где вы получите прикладные инструменты для повышения личной эффективности, освоите практики для увеличения внутренней энергии и выполните упражнения для развития мышления миллионеров. Эта книга заменит вам целую библиотеку и поможет освоить науку успеха в ускоренном темпе.

Выполняя практические задания из этой книги, вы сможете вывести свою жизнь на новый уровень всего за 4 недели. И вам не нужно в это верить, лучше, проверьте. Разве жизнь вашей мечты не стоит того?

Содержание

Введение	5
Часть 1. Цели	16
Ваш персональный атомный реактор	17
100 вдохновляющих целей	18
Чертежи будущего	22
Три ближайшие точки на вашем маршруте	26
Усилитель для реактора	29
Резюме первой части	40
Часть 2. Энергия	41
Супергерой внутри тебя	42
Как не стать всадником без лошади	51
Четыре врага идеального сна	53
Правило большой миски	58
+10 % энергии каждый день	63
«Эффект бабочки» для сверхрезультатов	66
Как преодолеть сопротивление	69
Как сделать день прекрасным за 20 минут	78
Персональный ритуал продуктивности	85
Как стать счастливым за 20 секунд	91
Взламываем программный код мозга	95
Одна вещь, которая максимально влияет на здоровье	100
Почему вам нужен стресс	102

Олег Карма

Продуктивность

миллионеров

Введение

Если бы несколько лет назад кто-то сказал мне, что я буду жить на тропическом острове, в шикарной вилле с бассейном, гонять на кайте по лазурным волнам и уделять делам всего шесть часов в неделю, я бы не поверил. Но сейчас это моя реальность. Я постоянно путешествую по миру, занимаюсь хобби, общаясь с выдающимися людьми, и живу жизнью, о которой не мог даже мечтать.

Хотя никаких предпосылок для этого не было. Я не заканчивал МВА, не слушал лекции в Сколково. Я даже не знаю, как правильно заполняется бухгалтерский отчет.

Я родился на Донбассе, в маленьком шахтерском поселке, где главной достопримечательностью был канализационный люк на центральном перекрестке. Это был единственный уцелевший люк, который не успели сдать на металлолом местные ценители самогона. Он символизировал надежду, которую, казалось, потеряли все жители округа. Наш поселок был настолько депрессивным, что птицы покидали его

не осенью, а сразу после рождения, и улетали они не обязательно на юг – направление было непринципиально, главное – подальше оттуда.

Но я не могу сказать, что у меня было плохое детство. Маленькие дети видят мир не так, как взрослые. Серые территории, окружавшие поселок, заменяли нам горы, по которым мы с ребятами гоняли друг за другом как угорелые. Разваленная больница была отличным местом для «войнушек». А канализационные отверстия без люков – это доступ в целый подземный мир, в который можно было погрузиться, прямо как в «Супермарио». Но, в отличие от видеоигры, в нашем подземелье вместо принцессы с драконом были только пакеты с высохшим клеем и пластиковые бутылки определенной формы с наконечником из фольги. Так как приставку себе мог позволить только сын директора шахты, остальные обходились собственным воображением и подручными средствами для активации полета фантазии.

Как многие другие дети, на летние каникулы я ездил в деревню к бабушке. Там развлечений хватало. Можно было собирать грибы, ягоды, хворост... собирать волю в кулак, чтобы продолжать собирать грибы, ягоды и хворост, когда в обуви скопилось столько утренней росы, что можно было принимать ванну, не выходя из сапог. Радовало то, что в лесу росло много молоденьких буковых деревьев, которые очень хорошо гнутся, и для меня это был настоящий Диснейленд. Старший брат залазил на верхушку бука, нагибал ее к земле

и говорил: «Держись». Я крепко хватался двумя руками за верхушку дерева, на счет «три» брат ее отпускал, и я взмывал в небо, прямо как супермен. Иногда брат выбирал настолько крупные деревья, что с помощью нашей катапульты я мог бы сразу долететь до родного поселка. Видимо, он рассчитывал на мою порцию кукурузной каши с молоком, в случае если я все-таки улечу. Но я держался крепко и за верхушку дерева, и за свою порцию каши. Поэтому возвращался домой со всеми конечностями.

В школе я отличался хорошей успеваемостью. Иногда я успевал на первый урок, иногда на последний. Но что для меня всегда было святым предметом – это физкультура. Если бы в расписании каждый день стояло по пять уроков физкультуры, то я бы точно окончил школу с золотой медалью. Но учебную программу со мной не согласовывали. Поэтому иногда я выражал свое несогласие путем прогуливания биологии, истории, английского и других, отличных от физкультуры, предметов.

После школы я поступил в машиностроительную академию. Главной причиной моего выбора стало то, что в этом вузе была лучшая спортивная база в области. Ну и еще то, что в общежитии академии девочки и мальчики жили под одной крышей. В общем, спорт, девушки и рассол стали моими спутниками на первые несколько лет учебы в академии. Денег не было, поэтому ни о каких красивых свиданиях, походах в кино речи не шло. Прогулка до гастронома и обрат-

но — это максимум, что я мог предложить во время ухаживания. Причем в гастрономе оставалось лишь поесть продукты глазами, потому что купить их я не мог. Батон и докторская колбаса разнообразили мое меню только раз в неделю. В остальное время гречка с жареными яйцами составляла мой основной рацион. Благо девушки в общаге в выборе парней руководствовались не холодным финансовым расчетом, а оценивали, прежде всего, богатство внутреннего мира. И портвейн в этом плане помогал мне согреть им душу, как ничто другое.

Во время учебы в вузе я старался подрабатывать везде, где только можно было. Пробовал себя в роли сторожа, грузчика, курьера и даже Деда Мороза. Как видите, карьера явно шла в гору. Во время летних каникул я трудился на стройке. Все заработанные деньги вкладывал в свои первые бизнес-попытки. Конечно, большинство из них оказались провальными. Но были и те, которые удавались. Например, копи-центр, который мы с друзьями организовали прямо в комнате общежития, стабильно приносил прибыль, которая в несколько раз превышала мою стипендию. Я смело предпринимал разные попытки и приобретал опыт, без которого невозможно добиться серьезных результатов в бизнесе.

После академии я немного поработал по специальности, инженером-конструктором на заводе. Мне нравилась профессия, но уровень заработной платы никак не соответствовал моим амбициям. Я представил самый вероятный сценарий

рий развития событий, если остаться работать на заводе: лет через 15 я дослужусь до начальника цеха и смогу позволить себе «Шкоду Октавию». Еще лет через 10 стану замом директора и куплю себе небольшой домик в пригороде. Про путешествия и хобби можно будет подумать ближе к пенсии, а реализацию детской мечты о создании выдающегося изобретения лучше оставить на следующую жизнь. Такой расклад меня не устраивал. Поэтому в один момент я уволился, взял билет на поезд и поехал в Санкт-Петербург, имея всего \$500 в кармане. У меня не было там друзей, родственников или полезных связей. У меня не было ничего, кроме большого желания вырваться из нищеты и жить незаурядной, интересной, красочной жизнью. Я начинал с разных подработок: раздавал рекламные листовки, продавал воздушные шары в парке, кричал в огромный рупор, приглашая туристов прокатиться на прогулочном катере по Неве. Ночевал в крошечной кладовке, на обед в основном съедал булочку с кефиром, обходил стороной ментов, которые могли меня депортировать за отсутствие регистрации. Первое время было очень трудно. Я много раз терял веру в себя, думал о том, чтобы вернуться домой, пойти на завод и жить обычной жизнью, как все. Но какой-то внутренний голос всегда говорил мне: «Держись, все получится», и я держался и продолжал пытаться выбраться из безденежья и своего нищенского существования.

В то время начинали набирать популярность автомобиль-

ные видеорегистраторы, и я решил попробовать их продавать. Я по-быстрому сделал сайт с популярными моделями видеорегистраторов, настроил рекламу Яндекс. Директ и закинул туда 10 долларов. На следующий день, к моему удивлению, пришел первый заказ. Я позвонил по указанному в заявке телефону:

– Алло.

– Здравствуйте! Это интернет-магазин. Вы у нас оставили заявку на видеорегистратор, все верно?

– Да, да, я оставлял заявку. В Пермь сможете отправить?

– Да, конечно, сегодня отправим, – отвечаю я.

Записываю адрес доставки и кладу трубку, весь вспотевший от волнения.

Был один маленький нюанс – я понятия не имел, где взять видеорегистраторы, которые разместил на своем сайте. Я хотел просто проверить спрос, но не думал о том, что буду делать, если все-таки появятся заказы. Я отправился на Апражку – оптовый рынок недалеко от станции метро «Сенная площадь» Петербургского метрополитена. И этот рынок стал для меня настоящим открытием. Я увидел сотни разных товаров, которые можно было покупать оптом и продавать через Интернет в три-четыре раза дороже. У меня было ощущение, что я нашел невероятный лайфхак, который находится у всех под носом, но никто его не замечает. Это навсегда изменило мое мировосприятие. Я понял, что возможности есть повсюду, но большинство людей не могут их разглядеть,

то ли из-за лени, то ли из-за внутренних ограничений. А тот, кто способен замечать и использовать возможности, обязательно добьется крутых результатов.

Я быстро нашел поставщика видеорегистраторов, договорился о сотрудничестве, купил ту самую модель, которую нужно было отправить клиенту, и побежал на почту. К этому времени я уже получил от заказчика фото чека о переводе денег за видеорегистратор мне на карту. Простояв пару часов в очереди, я отправил посылку клиенту в Пермь и сообщил ему об этом по e-mail. Так я совершил свою первую продажу и начал свой путь в электронной коммерции.

Конечно, с тех пор было много падений и взлетов, но сейчас я с уверенностью могу сказать: если у вас, дорогой читатель, есть сильное желание изменить свою жизнь, добиться успеха, стать богатым и счастливым человеком, то вы к этому придете. Вы сможете достичь грандиозных результатов и позитивно повлиять на мир, если будете оберегать это желание и следовать пути, по которому оно вас поведет.

Мощные знания и уникальные навыки ускорят вас на пути к целям, а желание послужит фундаментом ваших достижений. Если у вас есть жгучее желание куда-то прийти, вы туда придете. Это лишь вопрос времени. Путь, по которому вы будете идти, может быть долгим и трудным, а может – быстрым и приятным. Задача этой книги – помочь вам превратить процесс достижения целей в занимательную игру, увлекательное приключение, которое не только приблизит вас к

цели, но и доставит удовольствие от самого процесса движения.

Ваша цель – это пункт назначения, точка на карте, куда вы хотите попасть. Инструменты личной эффективности, которые вы освоите в этой книге, – это самолет, на котором вы сможете добраться до цели намного быстрее, чем пешком или на велосипеде. Ваша энергия – это топливо, а мышление – это ваш профессионализм в управлении воздушным судном. Именно из этих четырех компонентов (Цели, Энергия, Мышление Эффективность) и состоит формула успеха в жизни. И каждый из этих компонентов мы мощно прокачаем в рамках предстоящего путешествия на вершину продуктивности миллионеров.

Как пользоваться данной книгой

У вас в руках особенная книга. По сути, это полноценный тренинг с различными техниками и практическими заданиями, выполняя которые вы сможете вывести свою жизнь на новый уровень. И я не прошу мне верить, проверьте это. Проведите небольшой эксперимент и посмотрите, к каким результатам он приведет. Разве жизнь вашей мечты не стоит того?

Несомненно, некоторую пользу вы извлечете и из беглого прочтения книги. Но вы получите несравнимо больше, если будете выполнять упражнения и практики, которыми я поде-

люсь с вами в этой книге. Я рекомендую завести отдельный блокнот для выполнения всех заданий или воспользоваться воркбуком, который я разработал специально для этой книги. Вы можете скачать его на сайте olegkarma.ru вместе с другими бонусами и дополнительными материалами, которые позволят вам извлечь максимум пользы из прочтения данной книги и значительно ускорят вас в построении жизни вашей мечты. Также на сайте вы найдете мои контакты и сможете связаться со мной через соцсети или по e-mail. Скачайте все материалы на сайте olegkarma.ru, прежде чем приступить к изучению первой главы.

Эта книга заменит вам целую библиотеку. В ней я собрал все лучшее: знания и практики по самопомощи и личной эффективности, которые помогли мне преобразить собственную жизнь кардинальным образом. Их я приобрел у самых разных учителей по всему миру: от дзен-монахов до миллиардеров. Они внесли невероятный вклад в мою жизнь, и я безмерно благодарен каждому из этих выдающихся людей.

Внедрив тысячи различных инструментов, попробовав сотни упражнений, я выбрал только те, которые максимально повлияли на мою жизнь, и описал их в этой книге. В каждой главе вы откроете для себя прикладные знания, применив которые сможете значительно улучшить свою жизнь. Вы можете изучать книгу последовательно или начать с той части, которая для вас наиболее актуальна на данный момент. К примеру, если у вас уже есть четкие цели, вы можете сразу

перейти ко второй части, посвященной энергии. Если вы уже умеете поддерживать высокий уровень энергичности, можете начать с раздела «Мышление»; а если вы не в состоянии терпеть ни минуты и хотите поскорее открыть для себя инструменты личной эффективности, которые помогут быстро повысить доход и получить больше свободного времени, то попробуйте стартовать с четвертого раздела книги. Я осознанно поставил инструменты эффективности в конец книги, так как считаю, что для их наилучшего применения нужно заложить определенный фундамент из вдохновляющих целей, мощной энергии и эффективного мышления. Повысить доход на 30–50 % можно довольно быстро, всего два инструмента из раздела «Эффективность» позволят это сделать за считанные недели. Но если вы хотите, чтобы ваш доход вырос в 2–3 раза и при этом вы получили намного больше свободного времени, то я рекомендую изучать книгу последовательно, двигаясь от первой главы к финальной. Так вы получите максимум пользы от изучения данной книги, и результат превзойдет все ваши ожидания.

Не спешите проглатывать книгу поскорее. Изучайте ее постепенно, по одной-две главы в день, чтобы знания хорошо усваивались, и сразу же применяйте их на практике. Двигаясь в таком темпе, вы сможете изучить всю книгу за четыре недели, внедрить все знания и ощутить колоссальные изменения в вашей жизни. Конвертируйте полученную информацию в опыт, и тогда эта книга, подобно лифту, послужит для

вас ускорителем в построении вашей выдающейся жизни.

Желаю вам приятного изучения и грандиозных успехов!

Часть 1. Цели

О постановке целей написаны десятки книг, созданы сотни курсов, и все они полезны в той или иной степени. Ключевой фактор в том, что каждый человек обладает индивидуальным набором личностных характеристик, определенным психотипом и собственным набором жизненных ценностей и приоритетов.

Кто-то хочет сидеть в домике на озере и писать книги; кто-то мечтает стать востребованным архитектором; кто-то планирует создать благотворительный фонд и помочь миллионам людей; кто-то стремится построить большой бизнес и заработать миллиарды; кто-то горит желанием стать известным актером; кто-то собирается создать вечный двигатель — у каждого свой путь. Мы все разные, и универсальной технологии постановки целей, которая подходила бы всем, просто не может существовать.

В этой главе я собрал основополагающие правила и принципы, которые помогут вам в определении целей и раскрытии внутреннего источника нескончаемой энергии. Совсем скоро вы узнаете, как выбрать оптимальный маршрут в жизни, который поможет вам максимально реализовать свой потенциал и получить как можно больше удовольствия на этом пути.

Ваш персональный атомный реактор

«Цель включает зажигание, запускает двигатель и питает наши души».

Лес Браун

Цель – это источник энергии. Представьте небольшой атомный реактор, который находится в вашей груди. Этот реактор способен обеспечить энергией целый квартал. Его мощности хватит, чтобы отправить вас на Марс и вернуть обратно. Он помогает создавать шедевры искусства, устанавливать мировые рекорды, достигать невероятного мастерства в своем деле и менять мир к лучшему. И этот реактор включается только тогда, когда у вас есть цель. Чем более вдохновляющая цель, тем больше энергии вырабатывает реактор. Цель – это выключатель для нашего внутреннего источника силы. Поэтому наличие цели очень важно для раскрытия своего потенциала и наполненной жизни.

С точки зрения квантовой физики, мысль – это энергия. А цель – это мысль с очень сильным зарядом. И чтобы использовать этот заряд – следует определить свои ключевые цели и двигаться в направлении их достижения. Внутри вас уже есть все, что нужно для создания жизни вашей мечты. Осталось лишь проложить правильный маршрут и отправляться в путь. Давайте сделаем это.

100 вдохновляющих целей

«Отправной точкой всех достижений является желание».

Наполеон Хилл

В фильме «Пока не сыграл в ящик» автомеханик Картер Чемберс и миллиардер Эдвард Коул узнают о том, что жить им осталось всего несколько месяцев. Встретившись в больничной палате, они становятся друзьями и решают исполнить свои главные желания за оставшееся время. Они прыгают с парашютом, катаются на гоночных автомобилях и путешествуют по миру, вычеркивая желания из своего списка одно за другим.

После всех приключений Чемберс возвращается домой к своей семье и вскоре умирает. Коул решается выполнить посмертную просьбу друга и помириться со своей дочерью. Впервые встретившись со своей внучкой, он вычеркивает одно из оставшихся желаний в своем списке: «Поцеловать самую красивую девушку в мире».

На похоронах Чемберса Коул признается, что последние месяцы стали лучшими месяцами его жизни.

Фильм очень классный, он помогает задуматься о том, как мы проживаем свою жизнь, чем мы наполняем свое время и стоит ли ждать безнадежного диагноза, чтобы начать делать то, чего по-настоящему хочешь.

Большинство людей откладывают жизнь на потом:

- начну путешествовать, когда заработаю много денег;
- буду проводить больше времени с близкими, когда достигну карьерных вершин;
- уделю внимание своим увлечениям, когда будет больше свободного времени.

Люди жертвуют своей жизнью сейчас ради иллюзии, что у них есть «потом». Но «потом» никогда не наступает. Привычный образ жизни «засасывает», и вырваться из него не получается. Человек думает: «Выведу прибыль бизнеса на миллион в месяц, тогда можно будет расслабиться, а пока надо вкалывать сутками», и не понимает, что сам загоняет себя в ловушку. Когда он будет зарабатывать один миллион, у него будет больше людей в команде, больше клиентов, больше расходов, больше ответственности. И если сейчас он не может найти баланс между работой, семьей и другими сферами жизни, то потом и подавно не получится.

Представьте ученика первого класса, который не может осилить «3+6». Если бы он думал: «Вот перейду во второй класс, там будет полегче», это было бы странно, согласны? Если он не научится решать простые примеры сейчас, то дальше легче точно не будет.

Поэтому первым делом нужно отказаться от иллюзии «потом» и взять ответственность за свою жизнь.

Вы сами создаете свою реальность здесь и сейчас. От вас зависит то, чем вы наполняете свою жизнь. И только вы опре-

деляете, что для вас по-настоящему важно. Не стоит ждать страшного диагноза или трагического случая, чтобы задуматься о своих истинных желаниях и начать жить в соответствии с ними. Начните делать это прямо сейчас.

Я предлагаю вам создать список ста ваших целей прямо сейчас. Это могут быть крупные достижения и мелкие желания. Что бы вам хотелось осуществить до конца жизни? Что сделает вас счастливее? Возьмите бумагу и ручку, поставьте таймер на 20 минут и запишите 100 целей.

Подумайте:

- Чем вы хотите обладать?
- Что вы хотите сделать?
- Что вы хотите увидеть?
- Что вы хотите попробовать?
- Чему вы хотите научиться?
- Чем вы хотите поделиться?

Не нужно оценивать, фильтровать и отбрасывать, пишите все: желания, намерения, идеи, все, что придет вам в голову за 20 минут, потом определите самые интересные пункты.

Когда я впервые выполнял это упражнение, я смог написать всего 40 целей. Среди них были и маленькие желания, такие как «пожить в домике на озере» или «полетать на парплане», и крупные цели, такие как «заработать миллион долларов», которые казались мне недостижимыми. Но уже через несколько лет я выполнил большую часть целей, и мне пришлось писать новый список.

Записывать свои цели и желания важно. Это помогает прояснить, чего вы действительно хотите от жизни, придает вам энергии, наполняет вашу жизнь смыслом и помогает вам чувствовать себя лучше.

Создание списка целей – это первый шаг к построению жизни вашей мечты. Сделайте его прямо сейчас.

Задание

Напишите список своих жизненных целей.

Чертежи будущего

«Если мой ум может представить это, а мое сердце может поверить в это, я знаю, что смогу этого достичь».

Далай-лама

Брендон Берчард, эксперт по высокой производительности и один из моих наставников, провел исследование, в котором приняло участие более двух миллионов человек. 20 лет Брендон выяснял, что делают самые продуктивные люди на планете для достижения сверхрезультатов. И оказалось, что все опрошенные без исключения регулярно выделяют время, чтобы подумать – кем они хотят быть и как они видят свое будущее.

Все, что нас окружает, от чашки до автомобиля, создавалось дважды: сначала – в сознании автора, а потом – в реальности. Когда я работал на заводе инженером-конструктором, я создавал чертежи, по которым в цеху изготавливали детали. Я хорошо помню момент, когда увидел свое первое творение вживую. Это был небольшой механизм для гибки листового металла. Он стоял прямо передо мной, и я не мог поверить, что мой чертеж удивительным образом превратился в это устройство. Чувства невероятного восторга и радости переполняли меня. Тогда я впервые

испытал, что значит быть творцом, и понял, что это чувство мне по душе. Предлагаю и вам, дорогой читатель, стать творцом своей собственной жизни и воплотить в ней все мечты. И для этого важно понимать, какой вы хотите видеть свою жизнь. Представьте волшебный холст, на котором вы можете нарисовать то, что обязательно претворится в жизнь. Подумайте, что вы хотите на нем изобразить.

Я не знаю более сильного упражнения, чем это. Оно кардинальным образом влияет на ваше будущее. Вы не только определяете направление движения в жизни, но и получаете серьезный приток энергии для действий. Вы можете «подключиться» к своему видению в любой момент, как к розетке, и напиться энергией. Если вам трудно и кажется, что сил больше нет, стоит лишь вспомнить картину жизни своей мечты, и вы тут же получите дополнительный приток энергии, почувствуете себя бодрее и увереннее. Создавая видение – вы создаете дополнительный источник энергии внутри себя.

Если список целей – это разрозненные точки на карте, то видение – это конкретный пункт назначения. Конечно, многие цели и желания будут реализованы по пути, но основой маршрута стоит сделать видение.

Итак, давайте начнем. Сядьте поудобнее и представьте свою жизнь через десять лет. Предположим, все сложилось наилучшим образом, вы достигли всех ваших целей, вы стали выдающейся личностью и внесли существенный вклад в

жизни других людей. Представьте в мельчайших деталях, из чего состоит ваша жизнь.

Посмотрите на свои достижения в материальной сфере:

Как выглядит ваша жизнь с точки зрения ваших материальных целей?

Сколько вы зарабатываете?

Где вы живете?

Чем вы обладаете?

Как проводите время?

Посмотрите на свою жизнь в контексте личностного развития:

С кем вы общаетесь?

Как реализуете свой потенциал?

Как себя чувствуете?

Какие навыки вы развили в себе?

Как выглядят ваши отношения с членами вашей семьи?

Нарисуйте в своем воображении подробную картинку, которая вас вдохновляет. Отбросьте ограничения, не думайте, как вы будете этого достигать. Просто представьте, что все получилось и вы смотрите на эпизод своей жизни в будущем.

Теперь возьмите блокнот и ручку и запишите все, что представили. Постарайтесь зафиксировать как можно больше деталей.

Пишите про свою личность, про свою духовность, про свои отношения, про богатство и успех, пишите про все, что для вас важно.

Все предложения должны быть в настоящем времени, как будто это все уже у вас есть, и сформулированы в позитивном ключе. Например: «Никто не будет болеть» – это неправильная формулировка. Вместо нее правильное написать: «Все здоровы». Частицу *НЕ* вообще не стоит использовать при написании своего видения.

Записи, которые вы сделаете, станут основой проекта вашей жизни. Это чертежи вашего будущего. Сделайте их прямо сейчас, и вы удивитесь, как скоро они станут реальностью. Помните, что только действия приводят к достижению целей.

Поэтому не откладывая перенесите ваши чертежи на бумагу, запишите ваше видение. Это первый шаг превращения невидимого в видимое, и это самое важное, что вы можете сделать для вашего будущего на данный момент. Действуйте!

Задание

Напишите видение своей идеальной жизни через 10 лет.

Три ближайшие точки на вашем маршруте

«Когда человек не знает, к какой пристани держит путь, для него ни один ветер не будет попутным».

Сенека

Надеюсь, вы выполнили упражнение и сейчас у вас есть вдохновляющее видение жизни вашей мечты. Теперь мы определим три ключевые цели на ближайший год, которые послужат отправной точкой на вашем пути к той самой картинке, которую вы нарисовали.

Представьте себя через год. Все сложилось наилучшим образом, вы отлично продвинулись на своем пути. Подумайте, какие три значимых события произошли в вашей жизни, которые означают, что вы вышли на новый уровень? Какие три обстоятельства, три достижения или три факта подтверждают, что вы значительно приблизились к картинке вашей идеальной жизни? Это то, что заряжает вас эмоционально, то, что наполняет вас приятными ощущениями, когда вы думаете о нем. Возможно, это три пункта из списка ваших 100 целей, которые вы намерены реализовать в текущем году. Представьте, что это уже есть в вашей жизни, и окунитесь в приятные ощущения, почувствуйте яркие эмоции, напитай-

тесью от них энергией.

Будьте конкретными и последовательными, чтобы ваши цели на год соотносились с вашим видением на 10 лет.

Например, ваше видение включает финансовую свободу. Значит, вы понимаете, какой уровень дохода вы хотите иметь через десять лет. Например, это 500 тысяч долларов в год. Тогда, какое достижение в области личного дохода будет свидетельствовать о том, что вы движетесь в направлении своей глобальной цели? Например, увеличение личного дохода в два или три раза. Или формирование нового источника дохода, который приносит X долларов в год дополнительно к вашему основному доходу.

Если в случае с видением нужно было не ограничивать полет фантазии и разрешить себе мечтать о чем угодно, независимо от того, понимаете вы, как к этому прийти, или нет, то в случае с целями на год необходимо быть практичным и приближенным к реальности. Конечно, в этой книге вы получите инструменты, которые позволят вам в разы поднять вашу продуктивность, увеличить доход за короткий срок и достигать целей намного быстрее. Но лучше порадоваться, перевыполнив план и достигнув целей быстрее, чем расстраиваться из-за нереализованных планов. Завышенные цели несут больше вреда, чем пользы. Поставив нереалистичную цель на короткой дистанции, человек не получает энергии для ее достижения, так как подсознательно не верит, что это возможно. Плюс завышенные цели создают дополнительный

стресс, что снижает эффективность многих людей.

Поэтому я предлагаю ставить сбалансированные цели на год. Цели, которые достаточно вас вдохновляют и в то же время в достижение которых вы верите.

Откройте свой список целей и отметьте звездочкой те, которые вызывают у вас больше всего радости и вдохновения.

Выберите из них три цели, которые вы хотите реализовать в этом году, выпишите их на отдельный лист и конкретизируйте. Цели отличаются от желаний тем, что в них есть четкий измеримый результат. Например, «зарабатывать больше» – это не цель, а «заработать за год 100 тысяч долларов» – это цель, при условии, что вы примерно понимаете, что вам для этого нужно сделать.

Многие научные исследования доказывают, что, записывая на бумаге конкретную измеряемую цель, вы увеличиваете шансы на ее достижение в десятки раз. Как говорил Марк Виктор Хансен: «Доверяя свои мечты и цели бумаге, вы начинаете превращаться в человека, которым больше всего хотели бы быть. Пусть ваше будущее будет в надежных руках – ваших собственных».

Поэтому сделайте это. Запишите три ключевых цели на предстоящий год, и мы займемся их достижением в рамках этой книги. Действуйте!

Задание

Запишите три главные цели на год и конкретизируйте их.

Усилитель для реактора

«Если у человека есть сильное „зачем“, то он сможет преодолеть любое „как“».

Виктор Франкл

В основе любого грандиозного успеха лежит причина. «Зачем» – это ключевой рычаг в достижении целей. Если у вас достаточно причин что-то совершить, вы сообразите, как это сделать.

Многие упускают эту очень существенную деталь в постановке целей. Они слушают, что им скажут другие, они опираются на то, чего хотят окружающие, а не на то, что подсказывает им сердце. Поэтому цели большинства людей сводятся к покупке квартиры, машины и поездке в Турцию на две недели.

Но какая причина стоит за этими целями? Зачем тебе это? Почему тебе это важно? Твои ли это цели? Почти никто не задается этими вопросами. И это большая ошибка, и это причина, по которой люди в большинстве своем не достигают целей, – потому что это не их цели.

Осознание: для чего я это делаю – лучший источник мотивации. Когда вы ясно осознаете, чего хотите и почему, вы заставляете свой мозг думать, вы даете задачу своему компьютеру, и он начинает искать решение. Но если нет четкой причины, нет сильного «зачем?», то мозг понимает, что

приоритет у этой задачи не очень высокий, спускает ее вниз и начинает решать другие – те, о которых вы думаете постоянно. Поэтому очень важно определить свои глубинные причины. Нужно честно ответить себе на вопрос: зачем мне это? Такой подход позволит точно определить цели с наивысшим приоритетом.

После того как вы прописали свои цели на год, ответьте на вопрос: почему мне это важно? Ваша задача найти ключевую причину – зачем? Это то, что придаст энергии для достижения цели. Если нет сильных причин – это бесполезная цель, это не ваша цель. Можете выбросить ее на свалку и поискать другую, более значимую.

Как только вы находите вдохновляющие, мощные причины – это верный признак, что цель ваша и вы получите энергию на реализацию этой цели. Ориентиром послужат ваши ощущения. Вдохновение, энтузиазм, прилив энергии – это признаки вашей цели.

Для примера расскажу историю из моего детства. Когда мне было шесть лет, папа работал на шахте. В то время приватизация бывших советских предприятий набирала обороты, и шахта, на которой трудился папа, не стала исключением. Классическая схема олигархов из девяностых была следующей: довести предприятие до предсмертного состояния и скупить его акции за бесценок. Все средства для реализации данного замысла считались приемлемыми, и работникам шахты перестали платить зарплату. Иногда выдавали ка-

кие-то копейки, но этого не хватало даже на еду.

Настали тяжелые времена, но сотрудники шахты продолжали работать, надеясь, что все изменится. Тем более в нашем поселке другой работы не было.

Мы жили в общежитии, где кухня была одна на весь этаж и находилась достаточно далеко от нашей комнаты. Помню, как мама принесла домой немного фарша, добавила туда целую буханку, перемешала и пошла на кухню жарить котлеты. Я выбежал в коридор, почувствовал невероятный запах и уселся на тумбочку рядом с кухней, чтобы посмаковать этот аромат. Меня захлестнула фантазия, как я поедаю одну котлету за другой, а они такие вкусные, такие сочные...

Тем временем мама завершила приготовление и понесла тарелку котлет к нам в комнату. Я устремился за ней. Оставив тарелку на столе, мама пошла на кухню забирать посуду, а я уселся на табуретку и начал поедать взглядом произведение искусства, которое стояло передо мной.

В какой-то момент я не сдержался, схватил котлету, откусил и начал жевать. Она превзошла все мои ожидания. Это была самая вкусная котлета в моей жизни. Я как будто попал в волшебную страну, где исполняются все желания, и мое, самое заветное, сбылось.

В комнату вошла мама и увидела меня с котлетой в руке. Она пристально посмотрела на меня и сказала: «Если есть котлеты без хлеба, то на всех не хватит. Неужели ты готов так поступить со своим братом и сестрой?»

Как же мне стало стыдно. Я сразу покраснел, дыхание участилось, и аппетит пропал на целый день. С тех пор я навсегда усвоил урок — котлеты без хлеба есть нельзя.

Родители очень любили нас, поэтому старались держаться рядом с нами до последнего. Но когда холодильник окончательно опустел, у папы не оставалось другого выхода: он отвез меня в деревню к бабушке, а сам отправился на стройку в Москву. Мама поехала на уборку сахарной свеклы в Подмосковье, а брат с сестрой остались дома. Мне было обидно, я не все мог понять тогда, но осознал, что если нет денег, то семья может быть разорвана на клочки, и это очень, очень больно.

Тогда я сформулировал свои первые мечты: Я буду трудиться изо всех сил и заработаю достаточно денег для моей семьи, чтобы мы могли всегда быть вместе...

...и иногда даже есть котлеты без хлеба.

Как правило, события из детства оставляют в нас очень сильный отпечаток и влияют на всю последующую жизнь. В детстве формируются ценности, убеждения и представления о мире. Тогда же мы начинаем мечтать и воодушевленно верим в то, что у нас все получится. Именно эти детские мечты обладают такой энергией, которая способна двигать человеком на протяжении всей его жизни.

Подумайте, о чем вы мечтали в детстве? Что было важно для вас и вашей семьи? Какие ценности стоят за вашими желаниями и намерениями?

Возможно, вы вспомните какой-то эпизод из детства, и вас озарит, что, будучи ребенком, вы приняли решение, которое повлияло на всю вашу жизнь. Решение, которое помогло вам стать тем, кем вы являетесь.

И это прекрасно. Во-первых, потому что вы читаете эту книгу. А это уже значит, что вы отличаетесь от большинства людей, которым подобная книга никогда не попадет в руки. Вы стремитесь раскрыть свой потенциал. Вы делаете конкретные шаги для улучшения своей жизни и жизни своих близких. Вы выбрали путь развития и самосовершенствования, и это достойно уважения. Уверен, что впереди у вас множество свершений и прекрасных моментов вашей жизни. И корни всего этого исходят из вашего детства.

Вторая причина, по которой я считаю детские воспоминания полезными, – это осознанность. Когда мы не осознаем наши убеждения, страхи и желания, они владеют нами. Мы поступаем неосознанно и находимся в ментальном плену нашего прошлого опыта. Когда же мы поднимаем груз прошлого на поверхность и разбираемся в нем, мы становимся хозяевами своей жизни. Мы можем переосмыслить прошлый опыт, понять, как он на нас повлиял, и принять осознанное решение, как быть дальше. От каких-то детских страхов можно отказаться, а какие-то детские мечты можно превратить в цели, которые будут помогать вам двигаться вперед и преодолевать любые трудности на своем пути.

Постарайтесь найти крепкую основу для своих целей. Воз-

можно, в прошлом, возможно — в настоящем, возможно — в будущем. Ваши цели должны вдохновлять вас, давать вам энергию. Тогда это правильные цели.

Подумайте о каждой своей цели и постарайтесь ответить на такие вопросы: почему мне это важно? Как я буду себя чувствовать, получив это? Как это повлияет на мою жизнь? Сколько радости я смогу извлечь? Смогу ли я этим поделиться?

Отберите только те цели, которые вам действительно важны. Если вы точно понимаете, зачем вам это, то вы обязательно к этому придете. А данная книга поможет вам сделать задуманное в кратчайшие сроки.

Задание

Напишите главные причины, по которым вам важно достичь ваших ключевых целей на год.

Что делать, если нет вдохновляющих целей?

«Жизнь — как вождение велосипеда. Чтобы сохранить равновесие, ты должен двигаться».

Альберт Эйнштейн

Не волнуйтесь, если у вас пока нет глобальных целей. Они появятся по пути реализации маленьких целей. Все происходит постепенно. Большой путь начинается с маленького шага.

Не нужно искусственно себя заставлять чего-то хотеть или не хотеть. Если на данный момент вас вдохновляет идея покупки новой машины – это совершенно нормально. На разных жизненных этапах – разные цели. В начале своего предпринимательского пути я просто хотел, чтобы в моем холодильнике всегда хватало еды, – это было моей основной мотивацией.

На первом уровне развития человека основные желания базируются на биологических потребностях организма. Человеку нужны еда, комфортное жилье, безопасность для себя и своей семьи. Если эти базовые потребности не закрыты, то человек не может двигаться дальше. Невозможно размышлять о высоких материях, когда в желудке пусто.

Когда я закрыл базовые потребности, то начал стремиться получить одобрение окружающих и подчеркнуть свой статус. Я покупал дорогие машины, модную одежду и лез из кожи вон, чтобы казаться лучше, чем есть на самом деле.

Такая мотивация работает, она позволяет эффективно добывать ресурсы и достигать целей. В детстве многих детей сравнивают с другими, что оставляет сильный отпечаток в психике, и человек может продолжать играть в игру «мама, я не хуже, чем он» на протяжении всей жизни. Но важно не застревать на этом этапе, так как у такой мотивации есть обратная сторона.

Проблема в том, что самоидентификация, основанная на сравнении себя с другими людьми, неизбежно приводит че-

ловека к несчастью. Всегда есть кто-то, кто в чем-то кажется лучше нас, так устроен мир. И если вовремя не изменить этот паттерн в своем мировоззрении, то можно потерять себя и загубить свою жизнь. Многие невероятно успешные люди глубоко несчастны из-за того, что они постоянно сравнивают себя с теми, кто их превосходит в достижениях, и это большая ошибка.

Когда я к этому пришел, то был на грани. Я почти полностью потерял себя в бесконечной гонке за деньгами, которая уже не приносила никакой радости. Но мне посчастливилось открыть для себя третий уровень.

Перестав стремиться быть лучше других и сфокусировавшись на том, что хорошего я могу сделать для мира, я открыл для себя новый уровень счастья и наполненности.

Когда отказываешься от стремления казаться самым умным, самым смелым, самым лучшим и разрешаешь себе быть собой, начинаешь чувствовать себя намного лучше. Когда перестаешь пытаться соответствовать чьим-то ожиданиям, принимаешь себя таким, как есть, то в жизни открывается новая перспектива, и пребывать в таком состоянии намного приятнее, чем постоянно гнаться за тенью.

Сейчас я просто следую своему пути, стремлюсь раскрывать свой потенциал и быть полезным миру. Многое из того, что я считал важным раньше, сейчас не имеет значения. Многое из того, что я не замечал и не ценил, обрело глу-

бокий смысл и стало фундаментом моей жизни. Всему свое время. Не стоит форсировать события и пытаться выбрать «правильные» цели, прислушайтесь к себе.

Не так важно, какие именно у вас цели, важно, куда они вас приведут. В детстве я сильно получил по морде, после чего сразу записался в секцию по карате. Мной двигала месть, но благодаря этому я открыл для себя мир боевых искусств, стал сильнее как личность и получил множество мудрых наставлений от своего сенсея. Сейчас я благодарен парню, который поколотил меня тогда. Он помог мне серьезно заняться спортом, и это очень сильно повлияло на мою жизнь.

Даже если вы пока немного сомневаетесь в правильности своих целей, это нормально. Мы еще поговорим о них в рамках данной книги. Будем прояснять и совершенствовать цели, пропишем вдохновляющую миссию. Будем углубляться в понимании того, что для вас по-настоящему важно. Создадим план действий по построению жизни вашей мечты и начнем его реализацию.

Неважно, какие цели вас сейчас вдохновляют. Неважно, что о ваших целях думают окружающие. Важно начать движение. В природе не существует понятия «остановка». Все живое либо растет и развивается, либо деградирует и умирает. Жизнь – это движение. Поэтому двигаться к любой цели лучше, чем стоять на месте.

Путь, который мы проходим к цели, намного важнее самой цели. Этот путь делает нас сильнее и мудрее, он позво-

ляет нам раскрыть свой потенциал и стать лучшей версией себя. **Главное в цели – не то, что вы можете получить, а то, кем вы можете стать на пути к цели.** Сместите фокус на вектор, в котором хотите развиваться, и делайте все, что от вас зависит, для достижения цели, и при этом принимайте любой результат с радостью и благодарностью. Ведь главный результат – это ваш прогресс, и его вы получаете в любом случае.

Процесс достижения цели – это процесс эволюции сознания, тела и духа, и его ценность невозможно переоценить. Эта идея отлично раскрыта в фильме «Мирный воин», рекомендую его посмотреть. Это один из моих любимых фильмов.

В целедостижении, как и в любом деле, важна практика. Нужно пробовать, приобретать опыт, и понимание своих глубинных целей будет постепенно приходить. Нет смысла ждать снисхождения свыше с готовыми ответами о своем предназначении. Лучше относиться к жизни, как к большому празднику с фуршетом, где вы можете попробовать все, что хотите, и понять, что вам по вкусу.

У нас впереди увлекательное приключение, уверен, оно вам понравится. И мне не терпится перейти к прикладным техникам, которые могут невероятным образом изменить вашу жизнь, как изменили мою. Я хочу поделиться с вами практиками, которые помогут вам достигать целей в несколько раз быстрее, хочу дать вам инструменты, которые

позволят значительно увеличить доход в кратчайшие сроки. Хочу помочь вам реализовать свой потенциал и стать лучшей версией себя. Хочу раскрыть вам секрет продуктивности миллионеров. Вы готовы? Тогда вперед!

Резюме первой части

Без целей невозможно жить счастливой и наполненной жизнью. Цели необходимы для человека так же, как пункт назначения для самолета. Они помогают двигаться вперед и делают жизнь интереснее.

Все, что вы способны представить, вы можете достичь. Процесс творения начинается в сознании и постепенно переходит в реальный мир.

Главное в цели – не то, что вы получите, а то, кем станете, пройдя путь к ней.

Часть 2. Энергия

Рад приветствовать вас, целеустремленный читатель, во второй части книги «Продуктивность миллионеров». Надеюсь, вы выполнили все упражнения в первой части, и сейчас у вас есть список жизненных целей, вдохновляющее видение и главные цели на год.

В этом разделе вы узнаете, как увеличить свою внутреннюю энергию для быстрого движения к целям. Большинство людей ничего не делают для улучшения своей жизни не потому, что не знают, что делать, а потому что у них не хватает на это энергии. И после прочтения этой части книги вы сможете увеличить свой уровень внутренней энергии настолько, что полетите к своим целям, как ракета.

Супергерой внутри тебя

«Власть над собой – высшая власть».

Сенека

Представьте ситуацию: вы сидите дома, за окном дождь, слякоть, вам грустно, одиноко и ничего не хочется делать. В какой-то момент раздается сигнал телефона, и вы видите, что пришло сообщение. Это сообщение от человека, который вам очень дорог. Вы хотели бы увидеть этого человека, поговорить с ним. Время, проведенное с ним, для вас бесценно, и вы всегда рады встрече. И в сообщении он или она предлагает увидеться прямо сейчас. Вы сможете обнять близкого человека и разделить с ним прекрасный момент жизни уже через 10 минут.

Вы, не думая ни секунды, подскакиваете с дивана и бежите в сторону шкафа, вытаскиваете кофту, штаны, впрыгиваете в них и мчитесь к зеркалу, натягивая носки по дороге. Быстро поправляете волосы, подмигиваете своему отражению и выходите из дома. Вы идете и чувствуете приятное тепло в области живота. Ваше дыхание участилось, на лице появилась улыбка, глаза засияли. Вы словно мчитесь на крыльях и чувствуете, как вас переполняет восторг и радость. Вы воодушевлены и готовы прыгать, танцевать и веселиться от души. Энергия льется через край.

Куда же пропала апатия? Куда подевались сутулые плечи и унылый взгляд? Откуда взялись пружинистая походка и радость на лице? Ведь прошло всего несколько минут. Словно волшебная фея превратила вас из одного человека в другого.

Вы понимаете, что я описал совершенно нормальную ситуацию, которая могла происходить с вами много раз. И тут нет никакой магии. Эта великолепная трансформация произошла сама собой естественным образом. Вы изменили состояние и сразу почувствовали себя иначе. И если вы освоите навык управления своим состоянием – это превратит вас в поистине великолепную личность.

Для достижения выдающихся результатов в жизни не так важно, какими ресурсами обладает человек. Намного важнее его ресурсность. Находясь в ресурсном состоянии, человек неудержим, он стремителен, напорист и готов свернуть горы. В ресурсном состоянии у нас улучшается кровообращение, наш мозг работает лучше, сила мышц увеличивается, иммунитет укрепляется. Мы выглядим привлекательнее, к нам тянутся люди, нам легче заводить знакомства, легче выстраивать коммуникацию. В ресурсном состоянии мы становимся эффективнее, принимаем более качественные решения, совершаем более точные действия и достигаем более значимых результатов.

Один из главных навыков для достижения успеха в жизни – это навык управления своим состоянием, по сути, это навык управления собой. Этот навык откроет перед вами

новую безграничную вселенную, где вы будете супергероем со своей суперсилой. Давайте начнем освоение этого навыка прямо сейчас.

Для начала я хочу поделиться с вами простой техникой для того, чтобы в любое время, в любом месте вы могли активировать ресурсное состояние всего за пару минут и поднять свою эффективность на новый уровень. Вы можете испытать эту технику прямо сейчас.

Для выполнения упражнения вам нужно встать. Конечно, можно этого не делать. Но неужели вам не интересно проверить, как это работает, и почувствовать эффект? Тем более это займет не больше минуты.

Практика

Встаньте прямо, расправьте плечи и сделайте глубокий вдох и выдох. На следующем вдохе широко разведите руки в стороны, как будто хотите обнять огромного носорога, который бежит вам навстречу (рис. 1а). А на выдохе опустите руки вниз. Повторите так два-три раза.

На следующем этапе мы начинаем разгонять энергию. Сделайте четыре интенсивных вдоха, а потом четыре выдоха. Представьте, что вы разделили один большой вдох на четыре части и вдыхаете его за четыре подхода. Выдох тоже делите на четыре части и выдыхаете весь воздух за четыре выдоха, то есть за четыре микровдоха вы накачиваете грудную клетку, а потом за четыре микровыдоха постепенно спускаете.

Для того чтобы усилить эффект, нужно со вдохом поднимать руки вверх, как это делают победители (рис. 1б), а на выдохе нужно делать интенсивные хлопки в ладоши (рис. 1с). Идея в том, чтобы синхронизировать движение рук с дыханием, то есть с каждым микровдохом руки постепенно поднимаются вверх, а с каждым микровыдохом происходит удар ладоней друг о друга.

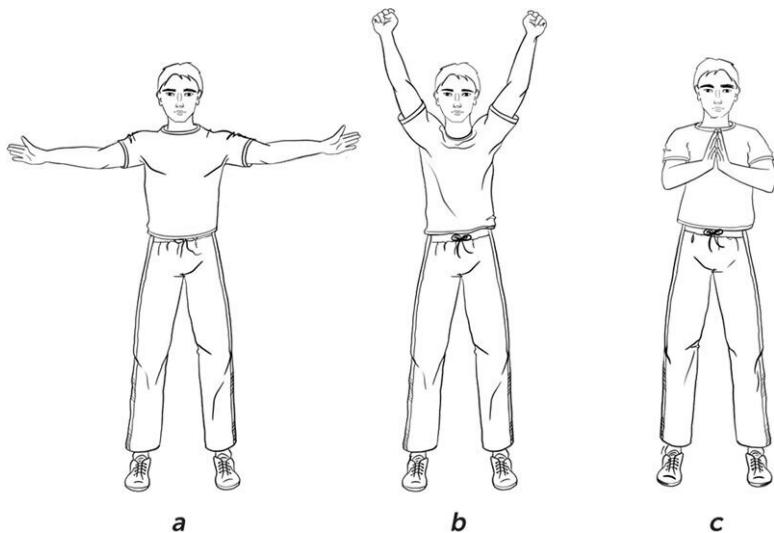


Рис. 1. Упражнение «Активация ресурсного состояния»

Сначала это может выглядеть как какой-то сектантский ритуал. Это нормально. Кто сказал, что на пути к целям нельзя позабавиться и посмеяться?

Даже если вам хочется хохотать, если вы чувствуете неловкость, все равно заставьте себя сделать это простое упражнение. Такой маленький шаг поможет вам раскрепоститься, чувствовать себя свободнее и увереннее. Разве это недостаточная награда за несколько неловких секунд?

Сделайте 5–10 подходов интенсивного дыхания с поднятием рук и хлопками в ладоши. После этого сделайте спокойный вдох и выдох, закройте глаза и улыбнитесь. Теперь постарайтесь вспомнить какой-то потрясающий момент из вашей жизни. Момент, когда вы чувствовали себя великолепно, когда вы были вдохновлены, счастливы. Может, это воспоминания о каких-то ваших победах и достижениях. Может, это радость от рождения ребенка или тепло от встречи с любимым человеком. Подойдет любая мысль, которая вызывает в вас приятные эмоции. Мысленно восстановите эти воспоминания и запитайтесь энергией, которую они несут. Вспомните все в мельчайших деталях, какие были звуки, запахи, рассмотрите внимательно картинку, которая появляется в вашем сознании. Почувствуйте тепло внутри. Возможно, даже мурашки пойдут у вас по телу, если вы разрешите себе глубоко погрузиться в ощущения от тех классных моментов, которые вам удалось пережить.

А теперь положите ладонь на центр груди, чуть выше сердца, и скажите себе: «У тебя все получится, я верю в тебя». Сделайте глубокий вдох и выдох, медленно

откройте глаза.

Как ощущения? Почувствовали изменения? С этим упражнением вы сможете быстро активировать мощный поток энергии и двигаться в направлении своих целей намного быстрее. Теперь у вас будет маленький ритуал, который активирует вашу суперсилу. Все, как у настоящих супергероев.

Конечно, нормальные люди не занимаются подобными вещами. Но вы же не хотите жить той жизнью, которой живут нормальные люди, верно? Нормой принято считать что-то среднее, то, что приемлемо для большинства. В нашем обществе норма – это работать на нелюбимой работе, пить водку, обсуждать соседей и ругать власть, питаться фастфудом и не заниматься спортом, смотреть телевизор и не читать книги, быть жертвой и винить окружающих во всех своих проблемах. Рабское мышление и бесцельное существование – вот что является нормой на сегодняшний день.

Поэтому вас, дорогой читатель, никак нельзя назвать нормальным. Вы стремитесь к большему, развиваетесь, действуете. Вы – редкость, аномалия. Таких, как вы, очень мало. И я невероятно счастлив быть вашим спутником на пути к выдающимся результатам. Я понимаю, что именно такие люди, как вы, способны творить, вдохновлять и менять мир к лучшему. Вы особенный человек, помните это.

Ценность ресурсности

Наша физиология оказывает серьезное влияние на наши решения и действия. Ощущения в теле, движения, осанка, слова – все это отражает наше внутреннее состояние. Основные положения нейрофизиологии можно свести к простому принципу: наш внутренний мир тесно связан с нашим внешним миром. А значит, оказывая влияние на внутренний мир, мы меняем внешний, и наоборот.

Например, если вы сделаете унылое выражение лица, ссутулитесь и начнете прерывисто дышать, то не пройдет и двух минут, как вы почувствуете себя паршиво. И наоборот, расправьте плечи, поднимите подбородок и дышите глубоко, и через некоторое время ваше настроение станет более приподнятым, вы почувствуете внутреннюю уверенность и готовность к решительным действиям. Это простой пример, который иллюстрирует влияние физиологии на нашу внутреннюю энергию. Когда мы активируем ресурсное состояние, наш мозг работает намного лучше, мы принимаем более качественные решения и действуем более интенсивно.

Помимо повышения эффективности, ресурсность обладает еще одной значимой ценностью. Находясь в ресурсе – вы чувствуете себя великолепно, Вы ощущаете приятные эмоции: вдохновение, страсть, радость. Вы испытываете душевный подъем, становитесь бодрее и жизнерадостнее, Вас пе-

реполняет жизненная энергия, и вы готовы мчаться на ее крыльях к самой высокой вершине успеха.

Быть в ресурсе – ценно само по себе, так как это позволяет вам проживать жизнь более высокого качества. **Если вы хотите жить наполненной, красочной, вдохновляющей жизнью, тогда управление своей ресурсностью – это один из ключевых навыков, который вам необходимо освоить.** И этому мы уделим пристальное внимание в рамках данной книги.

Можно ли всегда быть в ресурсе?

Всегда быть в пиковом состоянии не получится. Это и не нужно. Состояние должно соответствовать задаче. Если вы идете на важную встречу и будете презентовать проект, то раскачать свое состояние на 10 из 10 по шкале энергичности будет весьма полезно. А если вы готовитесь ко сну, то становиться энергичнее вам ни к чему. Нужно научиться вызывать в себе то состояние, которое необходимо в данный момент.

Большинство людей никогда не задумывались о том, что они могут управлять своим состоянием. Они привыкли опираться на внешние импульсы: кто-то похвалил – настроение улучшилось, кто-то поругал – ухудшилось. Но это примитивный подход, который делает человека рабом обстоятельств. Выдающиеся люди понимают, что они сами хозяева своего состояния. Они опираются на внутренний стержень для ак-

тивации своих лучших качеств. Им не нужны внешние стимулы, они сами создают внутренний настрой и поддерживают ясность сознания. Они понимают, что управление бизнесом, управление семьей, управление жизнью начинается с управления собой. Тот, кто владеет собой, тот владеет миром.

Все, что вам нужно для достижения выдающихся результатов в жизни, уже есть внутри вас. Вам нужно только научиться этим управлять. И если у вас есть достаточно причин, чтобы вывести свою жизнь на новый уровень, вы обязательно освоите навыки управления собой. Вы сможете сделать приподнятое настроение вашим фоновым состоянием. Вы сможете повышать свою энергичность в любой момент. Вы будете перевоплощаться в лучшую версию себя всего за несколько секунд, так же как это делают супергерои в кино. Со временем это станет для вас легко и естественно. Нужны только практика и немного магии, конечно.

Как не стать всадником без лошади

«Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто».

Сократ

Тело – огромный источник энергии. Оно работает в связке с мозгом и напрямую влияет на нашу продуктивность. Если мы хорошо себя чувствуем, у нас больше энергии для действий, больше силы воли, больше концентрации. И напротив, если физиологически что-то не так, наша эффективность снижается драматически. Если человек голоден, он хуже контролирует себя и больше подвержен импульсивным реакциям. Рекламный лозунг: «Ты – не ты, когда голоден» в какой-то мере отражает действительность. Но это можно сказать не только про голод. Если человек не выспался, он становится рассеянным и раздражительным. Когда человек болен, он слаб и вообще не в состоянии что-либо делать. Поэтому очень важно быть в ладу со своим организмом.

Мне очень нравится метафора про связь тела и мозга, которой уже больше двух тысяч лет. На мой взгляд, она очень точно объясняет человеческую суть. Представьте себе всадника на лошади, который решил добраться из одного города в другой. Допустим, между городами тысяча километров. Если наездник решит мчать без остановки, то может загнать лошадь и не доехать никуда. Если он не будет ее кормить

и поить, то животное потеряет силы и не сможет двигаться дальше. Не заботясь о своей лошади, ездок просто не доберется до пункта назначения.

В этой метафоре лошадь символизирует человеческое тело, физиологию, а всадник – это интеллект, сознание. Большинство людей пренебрегают заботой о своем теле и в итоге «загоняют свою лошадь» и не могут добраться до цели. Вокруг много изнеможенных лошадей, которые вяло переставляют копыта от бессилия. Это стало массовым явлением в нашей культуре. Для достижения жизненных целей важно заботиться как о своем разуме, так и о своем теле. Если вы не позавтракали, не удивляйтесь тому, что не смогли устоять перед шоколадным батончиком и съели его, хотя знали, что это не очень полезно. Если у вас все валится с рук, вы не можете сконцентрироваться и даже вождение машины дается с трудом – это цена, которую вы платите за то, что не обеспечили нормальный сон своему организму. Тело и разум – это одна команда, и если вы хотите, чтобы они действовали слаженно, относитесь к ним с любовью.

Четыре врага идеального сна

Один из ключевых навыков эффективных людей – это умение качественно восстанавливаться. Они понимают, что приоритет у этого процесса очень высокий, так как от того, насколько мы хорошо восстанавливаемся, зависит то, как мы действуем, то, насколько мы продуктивны. Если вы сделаете пять тренировок подряд в спортивном зале, то вы не продвинетесь вперед в результатах. Скорее наоборот, не давая мышцам восстановиться, вы причиняете им непоправимый вред и откатываетесь назад в результатах.

Наш мозг работает по такому же принципу. Если мы не восстанавливаемся, то не можем быть продуктивными. У нашего организма есть биологические часы. Если мы живем в соответствии со своими биоритмами, то повышаем свою продуктивность; если игнорируем их, то становимся менее производительными. Это можно представить в виде движения на эскалаторе. Если вы учитываете биоритмы, то двигаетесь вместе с эскалатором. А если игнорируете биоритмы, например, недосыпаете – то против движения эскалатора. В этом случае вы будете продвигаться к цели намного медленнее, затрачивая гораздо больше сил.

Первым делом нужно обеспечить своему организму здоровый сон. Это важный шаг на пути к высокой продуктивности. Современные исследования доказывают, что люди, ко-

которые регулярно недосыпают, намного чаще болеют, меньше удовлетворены жизнью и достигают меньших результатов в карьере, чем люди, которые заботятся о качестве своего сна.

Исследования Гарвардской медицинской школы показали, что люди, которые начали спать восемь часов и больше, увеличили объем серого вещества и тем самым улучшили свое психологическое здоровье. Качественный сон напрямую влияет на вашу энергию, на ваше ресурсное состояние, на ваше здоровье и на все остальные сферы жизни.

Отличный сон создает мощную основу для последующего дня. Вы будете бодры и энергичны, если хорошо выспитесь, и вам будет намного проще совершать правильные действия на пути к цели.

У меня есть правило: «Рано в кровать, рано вставать». Я стараюсь лечь до 23 часов и просыпаюсь в районе 7. Средняя норма сна для большинства людей 7–8 часов – это подтверждено многими исследованиями. Да, бывают индивидуальные особенности организма, и человек может восстанавливаться за меньшее время, но, как показывает практика, встречаются они крайне редко. Чаще всего люди пытаются себя убедить в том, что им достаточно пяти часов сна, и просто не замечают, что их эффективность далека от оптимального уровня.

Помимо продолжительности, на качество сна влияет время отхода ко сну. Как показывают современные исследования, в интервале с 23 часов до 2 часов ночи эффективность

сна значительно выше, чем в остальное время, то есть существует более подходящее время для сна и менее подходящее. Если вы ляжете спать в 11 вечера и проснетесь в 6.00 утра, то будете чувствовать себя свежим и обновленным. А если отойдете ко сну в 2 часа ночи и проснетесь в 9:00, то будете чувствовать вялость и недосып. В обоих случаях продолжительность сна – семь часов, но эффективность разная. Следовательно, затрачивая одинаковое количество времени на сон, можно получить разный результат. Это связано с тем, что биоритмы всех живых существ синхронизируются с биоритмами планеты. И если мы живем в унисон с природой, то быстрее восстанавливаемся и лучше себя чувствуем.

Я проверял это исследование на личном опыте с помощью умных часов и приложения для анализа сна и увидел прямую корреляцию между временем отхода ко сну и качеством сна. Самая глубокая фаза сна у меня с 0 до 3 часов ночи. Если ложусь спать за полночь, то добрать качественного сна уже не получается, даже если сплю на один-два часа больше обычного. Поэтому я сделал своей привычкой ранний отход ко сну и очень доволен результатом. Если вы будете отходить ко сну до полуночи, то семь-восемь часов сна позволят вам полностью восстановиться и чувствовать себя великолепно.

Раньше я относил себя к «совам», любил засиживаться за компьютером до двух часов ночи и считал, что мой пик активности приходится на вечернее время. Но, попробовав пожить в новом режиме, я очень быстро и естественно в него

втянулся и обнаружил значительный прирост эффективности, что стало для меня основным аргументом за ранний отход ко сну. Несмотря на то, что сейчас я считаю разделение на «сов» и «жаворонков» весьма условным и в основном определяющимся привычным жизненным устоем, думаю, что правильнее всего – проверить стратегию раннего отхода ко сну на себе и на практике выяснить, насколько вам это подходит. Одной недели вполне достаточно для того, чтобы провести такой эксперимент и сделать выводы.

Помимо идеального времени отхода ко сну и продолжительности сна есть еще несколько важных аспектов, которые влияют на эффективность сна.

Поздний прием пищи – это враг хорошего сна. Я много экспериментировал на личном опыте и пришел к выводу, что между последним употреблением еды и отходом ко сну должен быть интервал три-четыре часа. Если поест за час-два до сна, хорошо выспаться почти невозможно. Поэтому старайтесь планировать свой ужин так, чтобы не испортить себе ночь.

Шум, свет или жара тоже могут стать препятствием для хорошего сна. Подумайте, как вы можете оптимизировать ваши условия для отдыха. Может, вам стоит повесить блэкаут-шторы в спальне, чтобы было абсолютно темно, или регулярно проветривать комнату перед сном, чтобы впустить свежий воздух, или приобрести более удобный матрас и подушки, чтобы телу было приятнее. Во сне мы проводим

треть нашей жизни, и он оказывает серьезное влияние на всю остальную жизнь. Поэтому создайте максимально комфортные условия, чтобы отдыхать на должном уровне.

Прогулка на природе, чтение книги или медитация помогают расслабиться перед сном и способствуют быстрому засыпанию. Просмотр телевизора или экрана гаджета, напротив, раздражает нервную систему и блокирует выработку мелатонина, гормона сна. Поэтому вечером лучше обойтись без контакта с дисплеями и отдать предпочтение занятиям, которые успокаивают и умиротворяют ваш организм.

Подходите ответственно к вашему сну, создайте лучшие условия для отдыха и в благодарность получите колоссальный приток энергии для великих свершений.

Правило большой миски

Еда – это топливо для нашего организма. От того, какую еду мы употребляем, зависит то, как мы себя чувствуем и сколько энергии получаем. Если постоянно питаться фаст-фудом или продуктами низкого качества, то получить от организма максимум энергии невозможно. Он будет работать с низким КПД. Как гоночный автомобиль, у которого засорился карбюратор, спущены шины, недостаточно масла в двигателе и залито неправильное топливо. Такой автомобиль не может выдать 100 % мощности, он выдаст всего 30–40 %. Поэтому большинство людей живут «на низких оборотах». Они привыкли к такому самочувствию, оно стало для них нормой. И они удивляются, когда видят энергичных, увлеченных, высокоэффективных людей.

К питанию нужно подходить осознанно. Если вы хотите стать неординарной личностью и совершить масштабные изменения в своей жизни и окружающем мире, вам необходимо уважительно относиться к своему организму и насыщать его тем, что будет давать вам энергию, а не отнимать ее.

У меня есть простая идея о том, как начать питаться правильнее. Для этого нужно первым делом купить большую миску. Не ожидали? Да, именно большая миска является точкой входа в здоровое питание. Всего одно правило помогло мне в свое время изменить рацион и чувствовать себя на-

много лучше: «Во время еды большая миска салата всегда должна быть на столе». Это очень просто и действенно.

Не нужно себе что-то запрещать, садиться на жесткую диету. Нужно сделать так, чтобы на столе было много салата, и тогда вы автоматически будете есть больше полезного и меньше всего остального. Рецепт салата может быть любой, главное, чтобы в нем было побольше листовой зелени и свежих овощей. Салат «Айсберг», сельдерей, шпинат, рукола, помидор, брокколи, авокадо – это все невероятно полезные продукты, которые я всегда стараюсь добавлять в салат. Берите любые овощи, которые есть в холодильнике, нарежьте в миску и ставьте на стол – вот ключевой шаг к здоровому питанию.

Вы знаете, что наш организм на 70 % состоит из воды. И когда мы едим водосодержащие продукты, такие как зеленые листья и овощи, мы насыщаем свой организм водой и полезными элементами. Сделайте большую миску салата неотъемлемым атрибутом вашего стола, и вы начнете получать от еды намного больше пользы.

Скорость приема пищи тоже влияет на уровень пользы, который вы получаете. Если постоянно закидывать в себя еду на ходу и стараться поскорее проглотить, то ваш организм не получит от этого процесса почти ничего полезного. И наоборот, если вы едите медленно, тщательно пережевываете еду, то ваше тело получит намного больше полезных веществ, а вы получите больше удовольствия от процесса

приема пищи.

Еще один шаг в питании, который сильно повлиял на мое самочувствие, – это снижение потребления сахара.

Согласно работе австралийских ученых, любовь к сладостям сравнима с табачной и наркотической зависимостью. Как и кокаин, сахар повышает в организме уровень «гормона счастья» – дофамина – и улучшает настроение. Со временем эффект сглаживается, и чтобы достичь необходимой концентрации дофамина и не впасть в депрессию, человек постоянно наращивает «дозу» сладкого. Резкий отказ от десертов способен вызвать настоящую ломку.

Эксперименты на животных подтверждают эти данные. Крысы, долго находившиеся на диете с высоким содержанием сахара, демонстрировали все симптомы наркомании – вплоть до ломки и рецидивов. Также они проявляли склонность к алкоголизму и легче впадали в зависимость от опиоидов, чего не происходило с грызунами из контрольной группы, где рацион не менялся. Более того, крысы, попробовавшие и сахар, и наркотик, выбирая между ними, чаще предпочитали сладкое.

В эксперименте датских специалистов у 12 молодых мужчин, в течение двух недель съедавших по 225 граммов сахара ежедневно, возникли проблемы с сосудами: уровень кровоснабжения ног упал на 17 процентов. По мнению ученых, от недостаточного притока крови могли пострадать и внутренние органы – в частности, сердце и мозг.

Биологи из Йельского университета обнаружили, что сахар блокирует активность белка, необходимого для размножения кишечной микрофлоры, и это в дальнейшем приводит к различным осложнениям, в том числе ожирению. Согласно еще одному исследованию, чрезмерное потребление сахара способствует развитию рака прямой кишки, груди и мочевого пузыря.

В 2014 году американские ученые выяснили, что люди, которые получают 17–21 % калорий дневного рациона из добавленного сахара, на 38 % чаще умирают от сердечно-сосудистых заболеваний, чем те, у кого сахар составляет 8 % калорийности.

Потребление большого количества сахара вредно для человеческого организма. Сахар не дает нам долгосрочную энергию. Мы получаем быстрый всплеск гормонов сразу после употребления сахара, но потом нам приходится расплачиваться за это с большими процентами. Сразу после того, как мы съели шоколадный батончик, мы чувствуем прилив энергии, но уже через полчаса уровень упадет ниже, чем был до шоколадки. В итоге мы остаемся в энергетическом минусе.

Для начала нужно заменить белый рафинированный сахар на кокосовый сахар, стевию или финиковый сироп, которые чуть менее вредны. Следующим шагом начните постепенно заменять промышленные сладости натуральными. Например, начните покупать больше фруктов, ягод, орехов.

Сделайте так, чтобы у вас были альтернативные, менее вредные лакомства. Так одно будет постепенно вытеснять другое.

От напитков, содержащих сахар, лучше отказаться. Сделайте вашим основным напитком воду. Вода – это эликсир жизни. Старайтесь выпивать 1,5–2 литра воды в день, чтобы чувствовать себя превосходно.

Снижение потребления сахара помогает нормализовать эмоциональное состояние. Часто перепады настроения вызваны именно скачками сахара. Уменьшив потребление сахара, вы будете лучше управлять собой, перестанете терять энергию, ваше физическое состояние станет более стабильным, вы будете реже чувствовать усталость. Но тут, как говорят в Амстердаме, «не попробуешь, не узнаешь». Поэтому попробуйте уменьшить потребление сахара и отмечайте, как это повлияет на ваш организм.

Алкоголь и курение тоже отнимают энергию и наносят непоправимый вред организму. Эти наркотики необходимо исключить из своей жизни. Лет 10 назад я посмотрел короткий ролик под названием «Береги себя» на YouTube. За несколько минут было показано с научной точки зрения, как алкоголь разрушает организм. Возможно, я очень впечатлительный человек, но этого ролика хватило, чтобы я ни разу не употребил алкоголь с тех пор. Поищите этот ролик на YouTube и посмотрите. Если вы сознательный человек, то аргументы из этого видео будут для вас достаточно убедительными.

+10 % энергии каждый день

Физическая активность помогает многократно увеличить энергию. Если после прочтения этой книги вы внедрите только одну привычку – привычку регулярно двигаться, то ваши результаты в жизни как минимум удвоятся в ближайшие два месяца, гарантирую. Спорт – это активатор гигантского потока энергии. Представьте себе батарею, емкость которой увеличивается от того, что ее часто используют. Так работает наш организм. Если сегодня мы израсходовали 100 единиц энергии, то завтра получим 110. На следующий день снова +10 %, и таким образом можно поднять энергию до небывалого уровня. Чем больше энергии мы затрачиваем на движение своего тела, тем больше получим в будущем.

Еще одна важная функция физических нагрузок в том, что они сжигают кортизол, гормон стресса. **Чем больше вы занимаетесь спортом, тем меньше вы подвержены стрессу и раздражительности.** Горы исследований доказывают, что спорт – это отличный антидепрессант. Как-то я читал историю о мужчине, который хотел наложить на себя руки, и пришел к психотерапевту посоветоваться, как осмелиться на это. Психотерапевт не стал его отговаривать и сказал: «Раз уж вы хотите покончить с собой, то я подскажу вам, как лучше это сделать. Начните бегать вокруг квартала без остановки и бегайте до тех пор, пока от усталости не упадете

замертво». Мужчина прислушался к рекомендации доктора и начал бегать. В итоге бег настолько увлек его, что он стал профессиональным атлетом и победил в нескольких крупных марафонах. Начав бегать, он полностью изменил свою жизнь.

Любая форма движения позитивно влияет на организм: пробежка, танцы, йога, плавание, спортивные игры, все, что задействует ваши мышцы. Я люблю разнообразие, поэтому постоянно чередую виды своей физической активности: в один день – силовая тренировка, на другой день – плавание, третий – йога и так далее. Главное – двигаться каждый день, а как именно, это уже каждый выбирает по вкусу.

Брендон Берчард в своем исследовании самых успешных предпринимателей планеты, о котором я упоминал ранее, выяснил, что большинство сверхэффективных людей делают физические упражнения пять раз в неделю. Это позволяет им чувствовать себя хорошо и поддерживать свою продуктивность на высоком уровне.

Утренняя зарядка наполнит вас энергией. Вы почувствуете себя молодцом, потому что начали день с хорошего дела, и это задаст правильный настрой до вечера. Тренировки в первой половине дня более эффективны. Поэтому я придерживаюсь принципа: «Завтрак нужно заслужить». Чтобы вкусно позавтракать, нужно хорошо позаниматься. Завтрак – это моя награда за тренировку. Такая привязка помогает мне всегда быть в форме.

Энергия – ваш ключевой ресурс в достижении результатов: нет энергии – нет ничего. **Вы можете обладать лучшими знаниями, но если у вас нет энергии, вы не способны действовать, у вас нет на это желания и сил.** Если же у вас много энергии, вы всегда найдете способ решить любую задачу и достичь поставленной цели.

«Эффект бабочки» для сверхрезультатов

Еще Аристотель говорил, что судьбу человека определяют его привычки. Если человек внедрил успешные привычки в свою жизнь, он неизбежно добьется успеха. И наоборот, если у человека привычки неудачника – он обрекает себя на жалкое существование.

Согласно современным исследованиям, привычки определяют до 45 % нашего поведения, то есть почти половину повседневных действий мы совершаем на автомате. И если эти действия не направлены на повышение качества жизни, формирование целостной сильной личности, то добиться серьезных результатов в жизни почти невозможно.

Регулярные действия имеют экспоненциальное влияние на жизнь. Наверняка вы слышали про «эффект бабочки» – это теория, выдвинутая американским метеорологом Эдвардом Лоренцом. Он говорил о том, что бабочка, взмахивающая крыльями на одном конце света, может вызвать цунами на другом. Эту теорию сложно осмыслить с ходу, но главная идея проста – все в мире взаимосвязано, и любое маленькое действие может привести к глобальным последствиям. Случайное знакомство может оказаться ключевым поворотным пунктом в жизни, мелкая поломка способна привести к глобальной катастрофе, из маленького семени может разрастись

целый сад.

Особенно сильно «эффект бабочки» проявляется, если речь идет о маленьких повторяющихся действиях. Одна капля воды – это очень мало. Но если вы подставите чашку под кран, из которого капает вода, то за несколько дней она наполнится, а за несколько лет вы сможете наполнить этой водой большой бассейн. Если представить дорожку из домино, где периметр каждой последующей костяшки увеличивается всего на 1 %, то через два метра размеры костяшки удвоятся, что визуально не будет выглядеть глобальным изменением; но уже через 30 метров высота костяшки будет превышать высоту Эйфелевой башни, а еще через 20 метров костяшка стала бы настолько огромной, что ею можно было бы накрыть весь Париж. Крошечные постоянные изменения не сильно заметны на короткой дистанции, но они приводят к огромным последствиям на длительном промежутке. Маленькие действия, которые мы совершаем ежедневно, накапливаются и оказывают самое сильное влияние на нашу жизнь.

Поэтому очень важно «вшить» в себя правильные привычки. Это открывает доступ к новому уровню жизни. Но только единицы осознанно занимаются этим. Именно эти единицы достигают самых выдающихся результатов в жизни. Предлагаю вам, дорогой читатель, стать одним из таких людей.

И прежде чем мы перейдем к формированию привычек

и созданию персонального ритуала продуктивности, я хочу рассказать о том, с чем вам придется столкнуться во время внедрения новых привычек, и подготовить вас к этому.

Как преодолеть сопротивление

Когда вы начнете внедрять новые привычки, то почувствуете, что в первые несколько дней это происходит довольно легко. У вас есть первоначальный запал, энтузиазм, азарт, который помогает легко двигаться на старте. Но через три-четыре дня вы ощутите, как жизнь пытается вернуть все на круги своя. Наша психика всегда сопротивляется изменениям и стремится вернуться в зону комфорта. Преодолеть это сопротивление в первые три недели – это и есть самая важная задача на пути встраивания привычек, потому что, когда вы его преодолаете, дальше все пойдет намного легче.

Наверняка вы знаете, что космическая ракета сжигает около 80 % топлива во время старта. С инженерной точки зрения основная часть ракеты построена только для того, чтобы оторваться от земли и преодолеть гравитацию. После выхода в космос от ракеты остается только маленький шаттл с экипажем, а все остальное отсоединяется и либо сгорает в атмосфере, либо возвращается на землю, благодаря новым разработкам компании Space X Илона Маска. Для управления шаттлом используются небольшие двигатели, которые потребляют в разы меньше топлива, чем стартовая ступень.

Процесс встраивания привычек очень похож на запуск ракеты. Сначала нужно затратить много энергии, чтобы начать двигаться в правильном направлении. Но потом, когда

вы выстроили привычки и они стали частью вас, вам практически не нужна энергия для того, чтобы следовать им, вы делаете это на автомате. Сначала вы работаете на привычки, потом привычки работают на вас.

Поэтому, если вы преодолеете сопротивление первых недель, вы получите потрясающий подарок, который будет служить вам на протяжении всей жизни.

Четыре принципа для победы над сопротивлением

Первый принцип встраивания привычек – не перегибай.

Не нужно себя насиловать, не нужно бороться против себя. Излишний натиск создаст напряжение в психике, которое обязательно сыграет злую шутку и отбросит вас обратно.

Представьте, что вы полгода не делали никаких физических упражнений, а потом пришли в спортзал и позанимались на пределе своих возможностей. После этого у вас несколько дней будут невероятно болеть мышцы, и желание пойти в спортзал снова пропадает на долгие месяцы. Такой подход травматичен для мышц и не приводит к нужным результатам.

Намного эффективнее использовать японский принцип «кайдзен»: принцип маленьких шагов. Мне очень близка эта философия. Маленькие шаги, которые мы совершаем каж-

дый день, в итоге приводят к грандиозным результатам. Совершая маленькие шаги, вы двигаетесь постепенно, и процесс изменений проходит безболезненно. Маленькие действия не требуют много времени или усилий, но позволяют мозгу сформировать новые прочные привычки. Любое больше дело становится выполнимым, если двигаться маленькими шагами. Мозг не испытывает стресс, когда вы продвигаетесь по чуть-чуть. Все задачи выглядят для него просто и понятно, поэтому он легко соглашается на микрошаг.

Воспринимая каждый свой день как платформу для микроулучшения, вы сделаете для своего будущего больше, чем можете себе представить. **Успех – это сумма небольших усилий, повторяющихся изо дня в день.** Поэтому я рекомендую начинать с малого. Не нужно сразу бежать марафон, выйдите на короткую прогулку для начала. Не нужно с головой погружаться в иностранный язык, уделите этому пять минут в день. Не нужно поднимать штангу 200 кг, сделайте небольшую зарядку, это уже будет отличным шагом для формирования привычки.

Также не стоит пытаться сразу внедрить много привычек. Это создает дополнительное напряжение. Внедряйте одну-две привычки на протяжении трех недель. Когда почувствуете, что привычка закрепилась, начинайте устанавливать другую. На старте не нужно требовать от себя слишком много, двигайтесь постепенно. Большой путь всегда начинается с маленького шага.

Второй принцип – действуй регулярно .

В процессе внедрения привычек постоянство важнее интенсивности. Нейронные связи формируются путем регулярного повторения действий. Научно доказано, что, уделяя по пять минут в день изучению иностранного языка на протяжении семи дней подряд, человек усвоит больше знаний, чем уделив 35 минут за раз. Это касается любого другого занятия. Для создания привычки регулярность играет ключевую роль. Если вы будете стабильно выполнять небольшие действия, мозг привыкнет и внесет эти действия в свою зону комфорта, после чего вы не будете испытывать сопротивление.

У меня есть правило, которое помогает мне легко встраивать новые привычки и стабильно выполнять свои ритуалы независимо от обстоятельств. Это правило: «Минимум-Норма-Максимум», сокращенно МНМ. Я перенял его у одного из своих наставников, Ицхака Пинтосевича. Суть этого правила в том, что у вас всегда есть три варианта выполнения того или иного ритуала: минимум, норма и максимум. Например, для зарядки моя норма – это 20 минут, максимум – 40 минут, а минимум – всего пять минут. Обычно я выполняю норму – 20 минут. Если чувствую большой приток энергии во время тренировки, то иду на максимум. Но если я себя не очень хорошо чувствую, например, после дороги или плохого сна, то я всегда могу найти силы на то, что-

бы выполнить всего пять минут упражнений. Я могу немного поприседать или поотжиматься, и мой мозг зафиксировывает это как зарядку. Так мне удастся всегда избегать пропусков в своем графике полезных привычек. Берите на вооружение правило МНМ, и вы легко сможете делать зарядку и другие благие дела каждый день.

Но даже если у вас не получилось что-то выполнить в какой-то день, не нужно ругать себя или винить. Просто возвращайтесь обратно и делайте все как ни в чем не бывало. Будьте добрее к себе и проявляйте терпение. Вы предпринимаете очень важные шаги для построения жизни вашей мечты, это делает вас героем по умолчанию.

Третий принцип – создай поддерживающую среду .

Наш мозг по своей природе всегда стремится двигаться по пути с наименьшим сопротивлением, и против этого бессмысленно бороться. Нам нужно проделать путем наименьшего сопротивления тот путь, который нам нужен. Поэтому необходимо создавать среду, которая упрощает выполнение полезного действия, и наоборот, затрудняет выполнение вредного действия.

Например, если вы покупаете абонемент в спортзал, который находится на другом конце города, то вы усложняете себе задачу. Длительная дорога снижает вероятность регулярных посещений спортзала. А если вы купите пару гантелей и положите их на видном месте в вашей комнате, то

вероятность того, что вы будете частенько брать их в руки, довольно высока. У меня дома есть турник, пара гантелей и коврик для йоги, и этого мне достаточно, чтобы выполнять сотни разных упражнений. И мне не нужно для этого никуда ехать. Я убрал трение на пути к нужному действию.

Если вы с вечера подготовите спортивную форму: кроссовки, футболку и шорты, то вероятность того, что вы побегите утром, намного выше, чем если вы этого не сделаете.

По такому же принципу усложнять путь к нежелательным действиям тоже очень действенно. Если вы создадите длинный сложный пароль на компьютере, то вам будет лень вводить его, чтобы пару минут посерфить в Интернете. Вы уменьшите вероятность прокрастинации и потери времени.

Если в вашем холодильнике не будет пирожного и вы резко захотите сладенького, то вряд ли отправитесь за ним в магазин. Скорее, вы возьмете яблоко, которое будет под рукой. Поэтому из холодильника нужно убирать нежелательные продукты и наполнять его полезной едой.

Создавайте среду, в которой легко делать правильные действия и сложно делать неправильные. Это поможет вам в создании лучшей версии себя.

Принцип четвертый – геймифицируй.

Любой процесс, превращенный в игру, становится интереснее и веселее. Во время игры выделяется ряд гормонов, которые делают процесс легким и приятным: дофамин

придает мотивации, эндорфин вызывает радость, серотонин улучшает настроение и повышает уровень оптимизма. Поэтому игры так популярны. И поэтому процесс формирования привычек нужно преобразовать в занимательную игру. И сделать это очень просто.

В любой игре есть два обязательных элемента – прогресс и вознаграждение. Развитие – одна из физиологических потребностей человека. Следовательно, мы получаем удовольствие, когда видим свой рост в какой-то области. Маленькие шаги не приводят к мгновенным осязаемым изменениям, они имеют накопительный эффект. А значит, нужно помочь мозгу увидеть результат и наглядно визуализировать процесс движения вперед. Например, можно взять большую банку, поставить ее на видном месте и бросать туда небольшие камешки или монеты каждый раз, когда вы выполнили действия по улучшению своей жизни. По мере того, как банка будет наполняться, мозгу будет все больше нравиться этот процесс и он будет все больше награждать вас выбросом гормонов радости и мотивации. Также можно использовать мобильные приложения, такие как Daylio или Productive, где видна вся статистика ваших успехов.

Помимо визуального отслеживания своего прогресса, следует предусмотреть награды. Награда – лучший способ закрепления желательного поведения. Нужно продумать награды разного номинала: награды на каждый день, еженедельные награды и ежемесячные вознаграждения.

Например, если я выполнил все ритуалы и сделал зарядку на нормальном или максимальном уровне, то в этот день я могу разрешить себе съесть кусочек шоколада или какое-то другое лакомство, без сахара, естественно. Если я что-то не выполнил или сделал на минимум, то остаюсь без сладостей.

Раз в неделю я устраиваю себе день развлечений в качестве награды за выполнение всех ритуалов. Я могу сходить в кино или на массаж, встретиться с друзьями и поиграть в Alias, потанцевать бачату или отправиться в поход.

Раз в месяц я стараюсь порадовать себя каким-то приключением. Например, мы с семьей можем отправиться в путешествие по новым местам, или я могу уделить время каким-то новым занятиям, например, освоить виндсерфинг или поиграть в гольф.

В качестве награды подойдет все, что доставляет вам удовольствие. Создайте список своих радостей и возьмите на себя обязательство регулярно дарить себе приятные моменты из вашего списка.

Награды очень важны в процессе движения к целям, так как наш мозг не может связать маленькое действие в настоящем с большим результатом в будущем. Перспективы стать здоровее, богаче и счастливее через год выглядят для мозга весьма туманными и непонятными. А вот скушать шоколадку прямо сейчас – это другое дело.

Поэтому путь маленьких шагов нужно визуализировать и наполнить наградами, чтобы мозг был на вашей стороне.

Кстати, одна из самых понятных наград для мозга – это похвала. Хвалите и подбадривайте себя каждый раз, когда делаете то, что продвигает вас вперед. Мозгу это нравится.

Превратите свой процесс развития в игру. Начинайте с малого и двигайтесь маленькими шагами, настройте свою среду, визуализируйте прогресс и вознаграждайте себя. Попробуйте применить такой подход, и вы заметите, как начнет меняться ваша жизнь.

Как сделать день прекрасным за 20 минут

«Будущее зависит от того, что вы делаете сегодня».

Махатма Ганди

Как начнешь день, так его и проведешь. Первые 20 минут после пробуждения оказывают колоссальное влияние на все, что будет происходить дальше в течение дня. От них зависят ваше настроение, ваш энтузиазм, насколько вы будете энергичны и продуктивны. Это фундамент вашего дня. Поэтому первые 20 минут дня крайне ценны.

Чтобы направить свой день в правильное русло, я рекомендую сделать несколько простых вещей в первые 20 минут после подъема.

Выпить стакан воды. Чем больше воды вы выпьете с утра, тем лучше. За ночь организм обезвоживается, и для восстановления водного баланса нам нужно как можно больше жидкости. Поэтому начинайте утро со стакана воды.

Выйти на свежий воздух. Наш организм включается при контакте с солнцем и свежим воздухом. Тело получает сигнал о наступлении следующей фазы циркадного ритма, и все системы организма активируются, все наши органы начинают работать в штатном режиме, мозг входит в продук-

тивный ритм. Обычно я выхожу на террасу и делаю несколько глубоких вдохов. Если у вас нет возможности выйти на улицу, вы можете выйти на балкон или просто приоткрыть окно и распахнуть шторы, чтобы впустить побольше кислорода и света в комнату.

Подвигаться. Когда вы начинаете двигаться, происходит магия, потому что все ваше тело начинает просыпаться. Движение запускает энергию в теле, и вы почувствуете прилив сил. Конечно, сразу после пробуждения не стоит делать какие-то серьезные физические нагрузки, но несколько простых движений, например, махи руками или потягивания, пойдут на пользу. Обычно я делаю несколько элементов техники «Ключ» Хасая Алиева. Это различные маховые движения. Для примера поделюсь несколькими упражнениями из этой техники.

1. Упражнение «Страхивание»: поднимаем руки вверх (рис. 1a), а потом с небольшого размаха бросаем их вниз, немного сгибая ноги в коленях (рис. 1b). Так мы страхиваем напряжение и зажатость в мышцах.



a



b

Рис. 1. Упражнение «Страхивание»

2. Упражнение «Руки-плети»: разводим руки в стороны (рис. 2а), а потом сводим с небольшим размахом, похлопы-

вая себя в области плеч и подмышек (рис. 2b). Нужно представить, что руки – это плетки, которыми мы себя похлестываем. Постепенно интенсивность похлестываний можно увеличивать и ощутить, как идет тепло по телу. Так мы запускаем все системы организма.

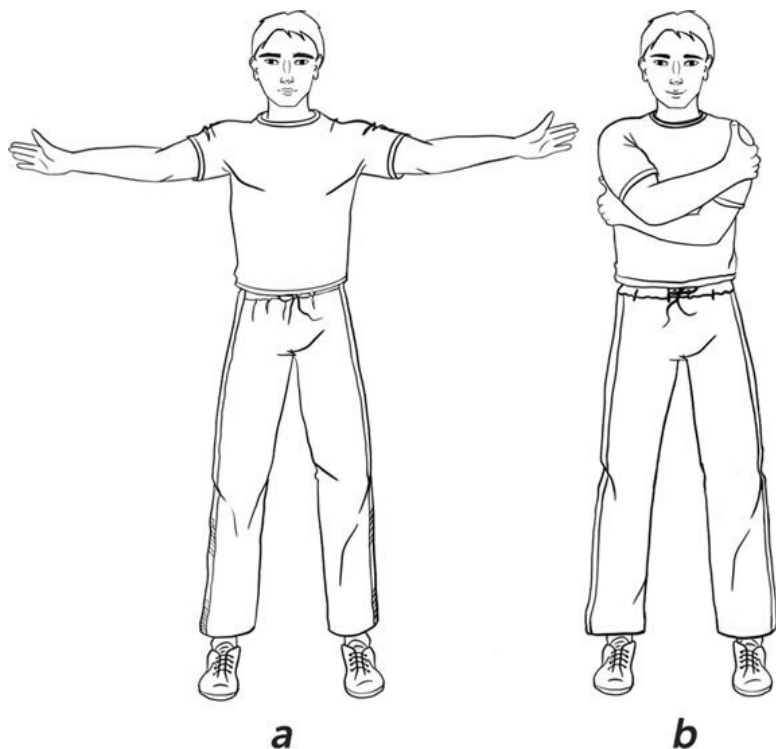


Рис. 2. Упражнение «Руки-плети»

3. Упражнение «Скручивание»: вращаем корпус вокруг своей оси, а руки просто болтаются, как веревки (рис. 3).



Рис. 3. Упражнение «Скручивание»

Такие простые движения позволяют расшевелиться, включить мышцы спины, выпрямить позвоночник и почувствовать себя намного бодрее, уделив упражнениям всего пять минут. Это отличная подготовка к выполнению персонального ритуала продуктивности.

Персональный ритуал продуктивности

*«Кто хочет сдвинуть мир, пусть сдвинет
сначала себя».*

Сократ

Утро – это лучшее время для выполнения ключевых действий по развитию себя. Утром у вас самый большой запас энергии и силы воли, утром у вас чистое сознание, нет отвлечений и лишних мыслей, утро полностью принадлежит вам, так используйте его для того, чтобы становиться лучше с каждым днем.

Персональный ритуал продуктивности (сокращенно ПРП) – это последовательность действий для активации ресурсного состояния, развития продуктивности, формирования полезных привычек и создания лучшей версии себя. Проще говоря, это серия маленьких шагов, которые помогают вам самосовершенствоваться. Регулярное выполнение ПРП – это ключевая особенность сверхпродуктивных людей.

Преднамеренное повторение – это самая ценная форма действий, которая помогает в создании лучшей версии себя. Именно системное выполнение маленьких действий является залогом выдающихся результатов в жизни.

Когда я учился в старших классах, мы поехали на соревнования по допризывной подготовке юношей. Одной из дисциплин было подтягивание на турнике. В то время мой результат по подтягиванию был 25 раз, а рекорд школы – 30 раз – принадлежал моему сокоманднику, который представлял нас в этой дисциплине. Возможно, сказалось волнение, и на соревнованиях мой товарищ выдал результат 24 подтягивания, и в этом конкурсе наша школа была среди аутсайдеров. Но примечательно было другое. Как вы думаете, сколько подтянулся парень, который выиграл дисциплину? 30, 40, 50 раз? Нет. Он сделал 176 подтягиваний. Это невероятно. Я не мог в это поверить, хотя видел это своими глазами. «Как можно подтянуться 176 раз? Он человек или киборг? Может, он прирожденный спортсмен? Может, у него особый талант?» – думал я.

Но о каком таланте может идти речь? Это же подтягивания. Это элементарное движение, которое может повторить даже ребенок. Любой может подтянуться пару раз. Просто он сделал это 176 раз. Он сделал большее количество повторений того, что может сделать любой. И тут был ключ к ответу для меня. У этого парня не было уникальных способностей или большого таланта. Чего у него действительно было больше, чем у всех остальных, так это часов, которые он провел на турнике, тренируя себя каждый день.

Тогда я впервые понял, что путь стать чемпионом только один – больше тренироваться, больше готовиться, больше

делать. Нет никакой магии, заговоров и секретов. Есть только упорство в планомерном следовании своему пути. Если человек готов постоянно совершенствовать себя, то, делая маленькие шаги каждый день, он может достичь выдающихся результатов. Эта мысль помогла мне в последующем положить в свой актив много побед. И сейчас я понимаю, что главная победа в жизни — это способность раскрыть свой потенциал и стать лучшей версией себя. И ключевым инструментом достижения этой цели является Персональный Ритуал Продуктивности.

Поэтому мы уделим особое внимание построению вашего ритуала продуктивности. Сразу хочу напомнить вам про принцип постепенности. Для эффективного построения ПРП необходимо двигаться шаг за шагом. Не стоит взваливать на себя десяток новых процедур и пытаться их выполнить. Это вызовет перегруз. К ритуалу нужно относиться, как к строящемуся дому, который вы будете возводить кирпичик за кирпичиком. Продвигаясь понемногу, добавляя новые элементы в ритуал, наращивая по две-три минуты в день, вы не будете испытывать трудностей, а уже через месяц ваша жизнь преобразится очень сильно.

Главное сокровище человечества

Итак, после того как вы проснулись, выпили воды, вдохнули свежий воздух и размялись, я рекомендую наполнить

свою голову свежими вдохновляющими мыслями. Свой ритуал продуктивности я начинаю с чтения. Начинать лучше с 15–20 минут, чтобы не было сопротивления, и постепенно выйти на 30–40 минут в день. Чтение – это необычайно полезный процесс. Вы можете начать день, общаясь с самыми мудрыми людьми всех времен, вы можете взять их лучшие идеи и пропитаться их мышлением. В книге автор делится сокровищами, которые ему удалось отыскать за всю его жизнь. Вы можете впитать всю мудрость автора в сжатом формате. Что может быть ценнее, чем опыт мудрейших людей на Земле, которые жили за все время существования цивилизации?

Уилл Смит однажды очень точно выразился на этот счет: «У вас никогда не будет новой проблемы, так как кто-то уже написал ответ где-то в книге. Я знаю, как научиться всему, чему я хочу научиться. Я точно знаю, что могу научиться летать на космическом шаттле, потому что кто-то знает, как летать на нем, и они пишут это в книгах».

Уоррен Баффетт читает по пять часов в день, Билл Гейтс постоянно таскает с собой полную сумку книг, чтобы иметь возможность почитать в перерыве между встречами или во время поездки на заднем сиденье автомобиля. Большинство успешных предпринимателей, которых я знаю, очень много читают и считают, что это один из главных ключей к успешной жизни.

Чтение облагораживает вашу личность сильнее, чем лю-

бое другое занятие. Плюс чтение благотворно влияет на вашу нервную систему, успокаивает и гармонизирует организм, выводит мозг на частоту альфа-волн, что сравнимо с медитацией или глубокой релаксацией. Чтение повышает осознанность, делает вас мудрее и сосредоточеннее. Чтение – это лучший подарок, который вы можете преподнести себе с утра.

Задание

Добавьте чтение в свой персональный ритуал продуктивности.

Главный источник радости

После чтения я обычно иду на прогулку. Пение птиц, шелест листьев, белые облака на небе – все это помогает обрести внутреннее спокойствие и настроиться на позитивный лад. Для меня это лучшая форма медитации. Я очень люблю гулять в лесу у озера. Поэтому, куда бы я ни приехал, я стараюсь выбирать жилье рядом с водоемом и лесом. Для меня природа – это главный источник радости в жизни. Но даже если у вас нет поблизости густой лесной чащи, вы можете прогуляться в парке или просто пройтись по тихой, спокойной улице города. Уделите время себе, расслабьтесь и направьте мысли в благостное русло.

Обращайте внимание на свою осанку во время прогулки.

Попробуйте себе представить победителя с опущенной головой, который сутулит плечи и вяло волочит ноги за собой. Победители так себя не ведут, верно? Ваша осанка влияет на жизненные результаты сильнее, чем вы думаете. Когда ваша спина прямая и плечи расправлены, вы становитесь намного привлекательнее, выглядите и чувствуете себя увереннее, к таким людям тянутся другие. Осанка влияет на ваше здоровье, самочувствие и вашу продуктивность. Поэтому начните следить за своей осанкой и чаще вспоминайте, что вы – победитель.

Задание

Добавьте прогулку и «осанку победителя» в свой персональный ритуал продуктивности.

Как стать счастливым за 20 секунд

«Для благородных духом вся вселенная – родной дом».

Демокрит

Во время прогулки я делаю ритуал благодарности. Он отлично дополняет прогулку и усиливает эффект.

На мой взгляд, благодарности – это важнейший элемент ПРП. Он активирует гормоны счастья и делает вас оптимистичнее. И это определяет то, как вы будете действовать на протяжении всего дня. Наука подтверждает, что люди с оптимистичной жизненной позицией здоровее и счастливее пессимистов. Поэтому быть оптимистом выгодно. И благодарность – это лучшая точка входа в оптимизм.

Суть ритуала благодарности в том, чтобы сфокусировать свои мысли на хороших сторонах жизни, на том, за что вы можете быть благодарны. Подумайте про замечательные светлые аспекты своей жизни и наполнитесь теплым чувством внутренней гармонии и радости.

Недавно я сильно повредил ногу и не мог ходить полтора месяца. В это время я не думал о бизнесе, не хотел достигать новых вершин. Я мечтал только об одном – о том, как буду гулять под дождем.

Сложные ситуации в жизни помогают нам переосмыслить обстоятельства и перестать воспринимать то, что у нас есть,

как само собой разумеющееся, мы начинаем больше ценить то, что имеем.

Моя мечта осуществилась. Как только я стал чувствовать себя лучше и уже мог слегка вставать на ногу, я увидел, как за окном светило солнце и с неба начали пробиваться редкие капли дождя. Я тут же выбежал на улицу, не одеваясь, и с радостными криками, прихрамывая, отправился гулять по ближайшей округе. Если кто-то из соседей видел меня тогда, то они точно подумали, что парень сошел с ума. Но для меня это не имело никакого значения. Теперь я мог гулять под дождем, и это было самое важное.

Подумайте, за что вы можете быть благодарны жизни? Осознайте, насколько ценно быть здоровым. Это невероятный дар, о котором мы часто забываем. Подумайте о людях, которые вам дороги, и поблагодарите вселенную за то, что они есть в вашей жизни. Сфокусируйтесь на образах своих близких людей всего на 20 секунд, и вы сразу почувствуете тепло и гармонию в душе. Подумайте о том, что более миллиарда людей сегодня не имеют доступа к чистой питьевой воде и достаточного количества еды, чтобы прокормить семью, в то время как для нас наличие воды и еды – это сами собой разумеющиеся вещи. Представьте, как много людей провели сегодняшнюю ночь на улице, в то время как вы спали в комфортной постели. Нам всегда есть за что благодарить жизнь. Даже в самых непростых ситуациях всегда есть повод быть благодарным.

Главное условие правильного выполнения практики «Благодарности» – в искреннем и глубоком намерении почувствовать благодарность всем телом. Не нужно тараторить заученные фразы на автомате, это не даст особого эффекта. Нужно сфокусироваться на том, что для вас ценно в данный момент, и ощутить внутреннее тепло. Именно ощущения создают правильный эмоциональный фрейм, который будет вас подпитывать на протяжении всего дня.

Во время прогулки я могу обратить внимание на листья дерева, остановиться и сказать: «Матушка природа, я благодарю тебя за возможность жить в этом прекрасном мире и наблюдать эту божественную красоту вокруг». Могу поблагодарить ее за здоровье моих родных и близких, за прекрасные моменты жизни, которые мне удалось пережить, за помощь в достижении моих целей, за любовь, радость и счастье, которые переполняют меня. Я стараюсь находиться в моменте, прислушиваться к себе и произносить слова, которые больше всего резонируют со мной. Я думаю о том, что меня наполняет в данный период жизни, что для меня наиболее ценно сейчас.

Не имеет большого значения, кого именно вы благодарите: вселенную, бога, природу или самого себя. Важно делать это искренне. Благодарность – это очень мощная эмоция. Она не может существовать в вашем теле вместе со злостью, завистью, страхом и другими негативными эмоциями, она вытесняет все переживания и настраивает вас на позитивную

волну. Это отличный способ ментальной очистки, который сделает вас радостнее и продуктивнее.

Попробуйте.

Задание

Добавьте практику благодарности в ваш персональный ритуал продуктивности.

Взламываем программный код мозга

«Самые сильные слова во вселенной – те, которые вы используете, чтобы поговорить с самим собой».

Карен Салмансон

Следующая практика, которую я делаю во время прогулки, – это аффирмации. Это практика проговаривания позитивных фраз для самопрограммирования. Наши слова и наши мысли тесно связаны. Речь – это отражение мышления. То, что мы думаем, определяет то, что мы говорим. И наоборот, если мы начинаем что-то говорить, мы начинаем об этом думать. Проговаривая какую-то мыслеформу много раз, мозг постепенно принимает ее, и она становится частью вашей карты мира. Сознание начинает верить в эту мысль, и она начинает влиять на вашу жизнь.

Аффирмации – это действенный инструмент для внедрения правильных мыслей в свое сознание и установки качественных программ, которые будут позитивно влиять на жизнь. Мозг человека поддается программированию. Процесс воспитания, по своей сути, не что иное, как программирование. Ребенок рождается с чистым сознанием, как компьютер без операционной системы. У него еще нет никаких программ, не установлен антивирус, он принимает на веру все, что слышит от папы, мамы, бабуш-

ки и других взрослых, которые его окружают. Детский мозг не способен оценить, насколько полезно то или иное убеждение, он просто впитывает все и записывает на свой жесткий диск. Так формируется его мировосприятие.

Проблема в том, что родители в основном просто передают программы, которые они унаследовали от своих родителей. Это то же самое, что устанавливать на свой компьютер софт 30-летней давности. Большинство этих программ устарело, и они не работают в современном мире. Многие конфликтуют друг с другом, так как написаны не профессиональными программистами, а дилетантами. Ведь наши родители и их родители вряд ли читали книги по воспитанию детей и проходили тренинги по саморазвитию. Поэтому дети входят во взрослую жизнь с полным багажом убеждений, которые, мягко говоря, не помогают им достигать успеха.

Например, убеждение: «Много хочешь, мало получишь», которое многие слышали в детстве, направлено на то, чтобы приучить ребенка сдерживать свои желания. С точки зрения родителей, мотив понятен. Родителям невыгодно, чтобы ребенок много хотел. Но, с точки зрения будущего ребенка, попытка провести его духовную стерилизацию может превратить его в серую мышь, у которой нет никаких желаний и никаких амбиций.

Или, например, программа: «Тише едешь, дальше будешь» – тоже несет в себе больше вреда, чем пользы. Родителей снова можно понять, они хотят оградить ребенка от

опасностей и беспокоятся о его благополучии. Но так они могут вырастить труса, который старается не высовываться, всячески избегает любого риска и боится попробовать что-то новое. А разве можно добиться успеха в жизни, не идя на адекватный риск?

Убеждение «много будешь знать – быстро состаришься» – вселяет в ребенка необоснованный страх и отбивает всякое желание узнавать новое. А ведь обучение – это важнейший процесс для построения достойной жизни.

Подобные мыслевirusы можно перечислять долго. Мы еще вернемся к этой теме, когда будем работать с убеждениями в главе «Мышление».

Сейчас я хочу донести до вас одну ключевую мысль: в голове любого человека есть деструктивные убеждения, которые мешают ему достигать целей. И аффирмации – это самый простой и очень эффективный способ заменить тормозящие установки на продвигающие. С помощью аффирмаций мы можем перепрограммировать себя. Лучшие психотерапевты и коучи в мире рекомендуют аффирмации как мощный инструмент для улучшения своей жизни. Я проверил на себе и могу сказать, что это точно работает.

Если вы будете применять аффирмации регулярно, то увидите, как постепенно меняется ваша жизнь. Я рекомендую проговаривать каждую аффирмацию по 5–10 раз в день на протяжении трех-четырех месяцев до тех пор, пока не почувствуете, что она стала частью вас. Это наиболее эффек-

тивный формат выполнения этой практики.

Что именно нужно говорить?

Есть несколько формул построения аффирмаций. Мне больше всего нравится формула:

С каждым днем я становлюсь еще...

Вместо троеточия вы вставляете те качества, которые хотите в себе прокачать, или те жизненные направления, которые хотите улучшить. Например:

с каждым днем я становлюсь еще увереннее;

с каждым днем я становлюсь еще здоровее;

с каждым днем я становлюсь еще богаче;

с каждым днем я становлюсь еще счастливее;

и так далее.

Несмотря на свою простоту, данная формула построения аффирмации четко продумана. Аффирмации должны произноситься в позитивном ключе, без частицы «не», так как подсознание ее не воспринимает. Кстати, по этой причине человек, который постоянно говорит о том, чего он не хочет, как правило, получает это в своей жизни. Язык программирования подсознания «не понимает» форму отрицания, поэтому человек по незнанию сам себя программирует на то, чтобы получить еще больше негативных событий в своей жизни.

В аффирмациях не стоит ничего просить, так как в этом случае психика фиксирует факт «у меня этого нет» и закрепляет в сознании, что имеет негативный эффект. Аффирма-

ция должна быть сформулирована так, чтобы вы могли в нее поверить. И все эти правила учтены в данной формуле. Вы ничего не просите в таком формате. Вы утверждаете то, что с каждым днем становитесь чуточку лучше в определенном направлении. Это является правдой, поэтому мозг начинает в это верить сильнее и сильнее. Например, поверить в аффирмацию «я богат» вряд ли получится, когда человек сводит концы с концами. Но поверить в то, что он делает небольшие шаги в этом направлении и становится чуть-чуть богаче каждый день, вполне возможно.

Эффект от каждой отдельной аффирмации настолько мал, что он не замечен после первого раза или даже после недели практики. Но через несколько месяцев регулярных практик вы точно увидите результат, проверьте.

Задание

Внедрите аффирмации в свой утренний ритуал продуктивности, и это здорово повлияет на вашу жизнь.

Одна вещь, которая максимально влияет на здоровье

Доктор Эндрю Вейл – основатель «интегральной медицины», американский общественный деятель, которого журнал «Тайм» включил в список «Топ-100 самых влиятельных людей мира», однажды сказал: «Если бы я мог посоветовать человеку только одну вещь, которая максимально повлияет на его здоровье, это было бы осознанное дыхание».

Кислород – это элемент номер один для нашего организма. Дышать для нас важнее, чем есть или пить.

Большинство людей привыкли дышать поверхностно, что недостаточно насыщает организм кислородом и приводит к ослаблению тела и духа. Поверхностное дыхание – это сигнал тревоги и неуверенности для нашего мозга.

Попробуйте сделать всего несколько глубоких вдохов и выдохов, и вы сразу почувствуете расслабляющий эффект. Глубокое дыхание позволяет увеличить объем вдыхаемого воздуха и насытить клетки тела кислородом. Это улучшает работу организма на всех уровнях: стабилизирует давление, работу сердца, снимает ощущения тревожности и нервозности.

Многие исследования показали, что практика осознанного дыхания позволяет телу быстрее расслабиться, улучшает пищеварение и укрепляет иммунную систему.

Практика

Суть практики довольно проста: нужно направить фокус внимания на дыхание, не спеша сделать вдох, а потом выдох сделать в два раза длиннее, чем вдох, то есть если вдох занял четыре секунды, то выдох – восемь секунд.

Со временем можно перейти на следующий уровень осознанного дыхания и добавить задержку между вдохом и выдохом. Дыхание по принципу 4–7–8 (вдох на четыре счета, задержка на семь и выдох на восемь).

Так можно сделать 5–10 циклов и ощутить отличный обновляющий эффект.

Обычно я делаю осознанное дыхание в завершении утренней прогулки. Оно помогает мне почувствовать себя умиротвореннее и в то же время энергичнее.

Задание

Добавьте осознанное дыхание в свой ПРП.

Почему вам нужен стресс

После прогулки, на которой я практикую благодарности, аффирмации и осознанное дыхание, в моем ПРП идет зарядка и контрастный душ. Сначала я включаю бодрую музыку, немного разминаюсь и потом стараюсь как следует потеть. Зарядкой может быть любая физическая активность, от йоги до силовой тренировки, об этом мы уже говорили ранее. Делайте зарядку, которая вам нравится, неважно, что именно это будет. Важно запустить движение тела на 20–40 минут. Этого будет достаточно, чтобы укрепить иммунитет, улучшить состояние сердечно-сосудистой системы и внутренних органов, получить выброс эндорфинов, которые поднимут настроение, повысят устойчивость к стрессу и придадут энергии для движения вперед.

После тренировки полезно принять контрастный душ. По сути, это обычный душ, который вы завершаете обливанием прохладной водой. Когда вы уже помылись, продолжая стоять под струей воды, нужно включить прохладную воду и постоять под ней полминуты. Такое закаливание очень полезно для организма. Это укрепляет иммунную систему и дает нам больше энергии. Во время обливания холодной водой обязательно хвалите себя и подбадривайте, вы делаете себя сильнее и энергичнее, а значит, точно заслуживаете похвалы.

После контрастного душа я делаю еще одно упражнение,

которое создает небольшой стресс для организма, так называемый эустресс. Дело в том, что стресс бывает вредный и полезный. Например, если человек испытывает постоянное фоновое беспокойство, тревожность, депрессию – это очень вредно для организма. Это длительный стресс. А короткий незначительный стресс полезен для организма. Когда мы нагружаем мышцы, тренируясь в спортзале, мы создаем для них стресс и становимся сильнее; когда мы закаляем организм, обливаясь холодной водой, мы укрепляем свой иммунитет; когда мы выполняем дыхательные практики, мы тренируем организм лучше использовать кислород.

Если мы хотим получить больше энергии от организма, то нам нужно добиться того, чтобы система доставки кислорода в органы и ткани была максимально эффективной. Если наша внутренняя система снабжения кислородом работает хорошо, то организм вырабатывает намного больше энергии, и мы чувствуем прилив бодрости и сил.

Практика

Я делаю дыхательные упражнения по методу Вима Хофа. Его суть в том, чтобы сначала «продышаться» сделав 20–30 коротких вдохов-выдохов, а потом максимально задержать дыхание на выдохе. Нужно прям вытолкнуть весь воздух из легких и не дышать как можно дольше. Потом аккуратно сделать вдох и постепенно восстановить обычное дыхание. Нужно сделать два-три таких подхода. Сначала у вас может получиться задержать дыхание на выдохе

всего 20–30 секунд, это нормально. Постепенно вы дойдете до 40 секунд, потом до одной минуты, потом – полторы минуты. Чем дольше вы можете задерживать дыхание на выдохе, тем крепче ваш организм. Но, соблюдайте осторожность, в первый раз лучше выполнить упражнение сидя, на случай, если закружится голова, чтобы с вами было все в порядке.

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.