

ОХОТНИК ЗА УСПЕХОМ

26

МИЛЛИОНОВ
ПРОСМОТРОВ НА ЮТУБЕ

12

ПРИНЦИПОВ
ПОЛУЧЕНИЯ
РЕЗУЛЬТАТА ЗА ГОД

КАК
ДОСТИЧЬ
СВОЕЙ
ЦЕЛИ

ВАШ ЛИЧНЫЙ НАСТАВНИК
РОМАН ВАСИЛЕНКО

Бизнес-психология

Роман Василенко

**Охотник за успехом:
как достичь своей цели**

«Питер»

2022

УДК 316.6
ББК 88.5

Василенко Р.

Охотник за успехом: как достичь своей цели / Р. Василенко —
«Питер», 2022 — (Бизнес-психология)

ISBN 978-5-4461-2962-1

Даже захотев стать успешным, разбогатеть или достичь амбициозной цели, знаете ли вы, с чего начать и что делать дальше? Пожалуй, это самая необычная книга на тему успеха, богатства и процветания. Она написана человеком, который еще в детстве поставил перед собой цель стать богатым и независимым. Более 20 лет он изучал то, что ведет людей к успеху. Он хотел понять, как думают и действуют те, кто достиг богатства и процветания. Собирал ценные знания буквально по крупицам и в результате добыл 12 принципов успеха. В этой книге вы найдете эти 12 базовых принципов, которыми с вами поделился Роман Василенко, известный мультимиллионер, создавший свое состояние с нуля. Благодаря этим принципам простой мальчишка из военного городка на Дальнем Востоке стал мультимиллионером, а тысячи его друзей, коллег, сотрудников и последователей обрели финансовую независимость. Теперь и у вас появился уникальный шанс всего за год вывести свою жизнь на качественно новый уровень и получить то, к чему вы стремитесь. Перед вами уникальное пошаговое руководство, которое научит вас гарантированно получать то, что вы хотите. Это ваш мудрый и опытный наставник, который поможет вам найти дорогу в мир, где ваши мечты станут реальностью. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 316.6
ББК 88.5

ISBN 978-5-4461-2962-1

© Василенко Р., 2022

© Питер, 2022

Содержание

Благодарности	7
Введение	9
Начало – половина успеха	11
Глава 1	13
Толкование принципа	13
План действий	17
Ежедневная мотивация	18
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Роман Василенко
Охотник за успехом:
как достичь своей цели

© ООО Издательство «Питер», 2022

© Серия «Бизнес-психология», 2022

© Роман Василенко, 2021

Благодарности

Сейчас я открою вам главный секрет по-настоящему счастливой, гармоничной и наполненной жизни. Я хорошо усвоил это правило, оно помогло мне выстоять в самые сложные моменты. Это такая простая вещь, каждый может так делать – и тем не менее практически никто не придает этому значения. А когда я делюсь с людьми этим секретом, многие ухмыляются, думая, что слышат очередную банальность. Интересно, что люди любят все усложнять, особенно когда речь идет о больших целях и серьезных амбициях.

В жизни все устроено гораздо проще: порой самые незамысловатые вещи и есть тот самый ключ к успеху, который все стараются найти. Но это не имеет к вам никакого отношения. Вы держите в руках эту книгу, значит, вы готовы принять те знания, которыми я хочу с вами поделиться, чтобы воплотить свои самые смелые мечты.

Итак, что обладает безграничной силой и могуществом, что само по себе способно менять жизни людей, наполняя их смыслом, радостью и счастьем? Это благодарность.

Знаете, как это работает? Благодарите всех и всё. И тогда в вашей жизни будет все больше того, за что вы захотите благодарить. В вашей жизни будет больше любви, поддержки, радости, счастья, здоровья и, конечно, денег.

Когда я писал эту книгу, меня поддерживали и вдохновляли многие люди. Я от всего сердца благодарю их.

В первую очередь я благодарю любимую и прекрасную супругу Елену, которая является моей надежной опорой, моей музой, моим вдохновением. Она мой первый зритель, мой первый читатель и строгий, но справедливый критик, без чьей помощи задача была бы для меня куда сложнее. Благодарю моих детей за радость жизни, которую они мне дарят, за их чистую любовь и идеи, которые вошли в эту книгу.

Я безмерно благодарен моим родителям, Ларисе Александровне и Виктору Ивановичу. С самого детства они привили мне качества, которые так необходимы на пути к успеху. Мои дорогие, низкий вам поклон, я точно знаю, что только благодаря вам я стал тем, кто я есть.

От всего сердца хочу поблагодарить своих друзей, соратников, партнеров, коллег – замечательных людей, многих из которых я знаю не один десяток лет и которые поддерживали меня в самые сложные периоды моей жизни.

Я счастлив каждый день трудиться с вами бок о бок и горжусь нашей дружбой. Вы мои вдохновители и верная поддержка, вы – моя семья.

Я благодарю господина Арнольда Шварценеггера за то, что он поделился своим бесценным опытом и мудростью в эксклюзивном интервью, которое дал мне для фильма «Охотник за успехом». Это действительно великий человек, который создал себя сам и достиг невероятных успехов в самых разных сферах жизни. Арнольд – настоящее олицетворение всех принципов успеха, о которых я рассказал в этой книге.

Я глубоко признателен всему коллективу Издательского дома «Питер». Хотя это мой первый опыт в издании книги, вы с самого начала поверили в ее успех и заботливо провели меня по этому пути. Я благодарю вас за вашу позитивную энергию, энтузиазм и поддержку, которую вы мне дали на всех этапах подготовки книги. Благодаря вам она превзошла все мои ожидания и получилась такой великолепной.

Я благодарю всех моих подписчиков в социальных сетях и всех, кто меня поддерживает. Без вас не было бы ни фильма «Охотник за успехом», ни этой книги. Ваши комментарии вдохновляют меня, теплые слова дают силы двигаться вперед. Я буду счастлив узнать, что эта книга стала для вас тем поворотным моментом в жизни, который был вам так необходим. И когда вы достигнете успеха, надеюсь, вы не остановитесь на достигнутом и поделитесь своим опытом с теми, кому это будет необходимо. Я от всей души рад за вас и желаю вам счастья!

Искренне ваш, Роман Василенко

Введение

Вам нравится ваша жизнь? Вы довольны тем, что имеете? Или у вас есть стремления и мечты, которые вы хотели бы воплотить в реальность? А чего хотят люди, когда к чему-то стремятся?

Они хотят иметь четкое и ясное понимание, что им делать для того, чтобы достичь своей цели. Они хотят знать, как это сделать. Они мечтают об опытном наставнике, который поможет им в новом для них деле, покажет направление движения и убережет от ошибок. Во многих сферах жизни вы найдете немало людей, готовых вам помочь и научить тому, что они умеют сами. Хотите научиться вкусно готовить? Пожалуйста! Водить машину или рисовать? Нет проблем! Но вы практически не найдете ничего стоящего по одной из самых важных тем – как стать успешным, то есть как научиться достигать своих целей, какими бы большими они ни были.

Конечно, сейчас об этом говорят и пишут много. Но все это нельзя назвать учебником успеха. Как мы привыкли учиться?

Вспомните школу. Нам необходим учитель, или, по-другому, наставник, и нужен учебник, с помощью которого мы шаг за шагом учимся читать и писать. После усвоения необходимых знаний у человека появляются фундаментальная база и понимание того, что ему нужно сделать, чтобы сложить или вычесть, чтобы прочесть или написать текст.

Именно поэтому я написал для вас эту книгу в таком формате, который поможет вам развить у себя умение достигать поставленных целей. Это важнейший навык для любого человека, поскольку именно благодаря умению достигать поставленных целей мы и становимся, как принято говорить, успешными. Даже изучить что-то новое – значит поставить перед собой такую цель и достичь ее. Именно поэтому умение достигать своих целей и относится к базовым, самым необходимым навыкам, с развития которых должно начинаться любое воспитание и обучение. Научившись достигать своих целей, вы станете настоящим хозяином своей жизни и поистине счастливым человеком.

Чтобы научить вас этому, я поделюсь личной системой достижения успеха. Я применяю ее сам и потому могу уверенно сказать, что она не просто работает, а гарантированно поможет вам получить те результаты, которых вы хотите. Единственное условие, необходимое для этого, – вы должны не просто прочесть книгу, а применить на практике все, что узнали.

Моя система состоит из 12 принципов, каждый из которых помогает развить определенное качество или умение.

Более 20 лет я изучал то, что ведет людей к успеху. Я хотел понять, как думают и действуют те, кто достиг богатства и процветания. Я собирал знания буквально по крупицам. В результате я добыл 12 принципов успеха.

Благодаря этим принципам вы сможете самостоятельно, без каких-либо тренингов или наставников, всего за один год достичь настоящего успеха.

Каждый принцип я тщательно проверил и многократно опробовал в своей жизни. Я применял их сам и учил этому тех, кто был рядом.

Именно благодаря этим принципам простой мальчишка из военного городка на Дальнем Востоке стал мультимиллионером, а тысячи моих друзей, коллег, сотрудников и последователей обрели финансовую независимость.

Я поделюсь с вами этими уникальными знаниями и личным опытом. Моя книга станет для вас мудрым и строгим наставником, который всегда рядом, чтобы дать нужные знания и поддержать вас. В течение года каждый день она будет вам помогать, направлять, мотивировать и поддерживать вас на пути.

Всего за один год, работая с книгой каждый день, вы выведете свою жизнь на качественно новый уровень. Вы изменитесь внутри и постройте крепкий фундамент своего успеха. И главное, вы сделаете первый – самый сложный и самый важный – шаг к воплощению своей мечты. Благодаря этой книге вы сможете сделать все это гораздо быстрее и проще, чем если бы самостоятельно искали путь с помощью проб и ошибок. Или, не имея необходимой поддержки, потеряли бы мотивацию и бросили бы все, как только столкнулись бы с первыми трудностями.

Именно наставник, учитель, тренер помогают преодолеть эти сложности и, несмотря на усталость, разочарование и минутную слабость, продолжить движение к своей цели и в конце концов получить желаемое.

Самое главное в любом достижении, каким бы масштабным оно ни было, – это постепенность и регулярность. Именно поэтому книга построена таким образом, чтобы каждый день вы могли поддерживать свою мотивацию и черпать необходимые знания. И самое главное – двигаться к своей цели, не останавливаясь!

Начало – половина успеха

«Вам знакомо выражение “выше головы не прыгнешь”? Это заблуждение. Человек может все».

Никола Тесла

«Тот может, кто думает, что может».

Будда

«Пора перестать ждать неожиданных подарков от жизни, а самому делать жизнь».

Лев Николаевич Толстой

Известно, что первый шаг самый сложный и что начало – это половина успеха. Поэтому прямо сейчас вы одним махом продвинетесь вперед на 50 %, буквально рванете со старта. Для этого сделайте вот что: вслух громко скажите слово «деньги».

А теперь проанализируйте, как вы произносите это слово? Какие чувства оно у вас вызывает? Вам нравится произносить слово «деньги»? Или вы испытываете дискомфорт? Стараетесь ли вы в жизни произносить это слово как можно реже, как бы намекая, заменяя его другими словами или расплывчатыми формулировками? Еще раз скажите «деньги». Послушайте свой голос. Он звучит уверенно?

Расскажу одну историю на этот счет. Как-то раз я ехал на машине. И вдруг услышал кое-что, что меня поразило. Я думаю, вы знаете такую рубрику – когда люди звонят на радиостанцию, поздравляют своих близких или коллег с праздником и просят передать для них песню в качестве подарка. И вот я слышу, как теща поздравляет зятя с днем рождения. Она желает ему здоровья, счастья. Ее голос звучит бодро, радостно. Вдруг пауза, дальше она произносит вкрадчиво и немного стыдливо: «И денег побольше».

А все потому, что для большинства тема денег сложна. Люди хотят, чтобы у них было больше денег, чем есть сейчас. Но в то же время... стесняются этого. Они стесняются даже самого желания иметь больше денег. Люди считают деньги чем-то постыдным, недостойным хорошего человека. А это, скажу я вам, настоящая проблема! Потому что именно это как раз и мешает им улучшить свое материальное положение, ведь то, сможет ли человек стать состоятельным, зависит от того, как он относится к деньгам.

Если все, что связано с финансами, вызывает у него негативные эмоции, например разочарование, беспокойство и так далее, то он сам отталкивает от себя любые возможности стать богаче. Если же у человека позитивное отношение к деньгам и мысли о них вызывают у него радость, воодушевление, интерес, то он становится богаче и богаче, и получается это как будто само собой.

Хотите знать, почему так получается? Все дело в том, что руководит действиями человека. Давно известно, что ими управляют наши мысли, а наши мысли – это отражение наших убеждений, привычек, представлений о том, как устроена жизнь. Поэтому то, что вы на самом деле думаете о деньгах и богатстве, так или иначе воплощается в ваших ежедневных действиях.

Самое интересное, что делаете вы это автоматически, не задумываясь. То есть даже не замечаете, как сами отталкиваете от себя деньги или, наоборот, создаете для себя возможности стать богаче.

От теории к практике

Хотите узнать, как вы на самом деле относитесь к деньгам?

Для этого прочитайте эти высказывания. Просто отмечайте, согласны вы с ним или нет. Отвечайте честно и быстро.

И самое главное, не нужно стараться подстраивать свои ответы под «правильные», это бессмысленно, поскольку не поможет вам оценить реальную ситуацию. Вы хотите стать богаче? Тогда прежде всего необходимо понять, какие у вас сейчас убеждения на этот счет.

- Я знаю, для чего мне нужны деньги.
- Я умею распоряжаться деньгами и знаю, как их приумножить.
- Я достоин гораздо большего достатка, чем тот, который у меня есть сейчас.
- Богатым быть сложно и опасно, все хотят отобрать у них деньги.
- Если я стану богатым, то у меня не останется настоящих отношений с близкими и друзьями.
- Я чувствую себя счастливее, когда у меня появляются деньги, поскольку чувствую, что становлюсь богаче.
- Деньги – это не самое главное, ради них не стоит что-то менять в своей жизни.
- Если я становлюсь богаче, то отнимаю деньги у бедных и слабых.
- Хорошие и честные люди могут быть богатыми.
- Деньги портят карму.
- Я уверен, что дело не в везении или чем-то подобном, и, применяя в жизни определенные принципы успеха, можно стать богатым.
- Я вижу выгодные возможности и всегда пользуюсь ими.
- Я боюсь, что ради денег мне придется стать наглым, беспринципным и бессовестным.
- Я не верю, что на самом деле когда-нибудь смогу иметь столько денег, чтобы о них не думать.
- Богатыми становятся те, кому просто повезло.

Готово? Теперь вы можете оценить всю картину целиком, посмотрев, на какие вопросы вы ответили положительно, а на какие отрицательно.

У меня есть для вас две хорошие новости. Первая – вы стали на шаг ближе к своему процветанию, поскольку теперь понимаете, как на самом деле обстоят дела с вашими убеждениями относительно денег.

Вторая – если вы действительно хотите стать богатым человеком и при этом только что выяснили, что имеете балласт в виде негативных мыслей о финансах, то благодаря принципам, которые найдете в этой книге, вы сможете быстро поменять свое мировоззрение о деньгах на противоположное. И сразу же заметите, как это начнет оказывать позитивное влияние на вашу жизнь.

Глава 1

Принцип «Я»

«Мы знаем, кто мы есть, но не знаем, кем мы можем быть».
Уильям Шекспир

Толкование принципа

Представьте: вы вдруг узнаете, что кто-то, кого вы знаете с детства и считаете себе равней, вдруг начал зарабатывать больше вас и уровень его жизни стал просто заоблачным по сравнению с вашим. Допустим, вы узнали об этом от общих знакомых. Или листая социальные сети. И вдруг – как гром среди ясного неба, вы вдруг видите эти картинки, показывающие шикарную жизнь этого человека.

Что вы почувствуете в самый первый момент? Вы почувствовали радость за вашего знакомого? Ваш ответ показывает, насколько вы честны с собой. Давайте начистоту. Может быть, это зависть? Обида? Злость? Разочарование? Такой ответ больше похож на правду.

Конечно, в обществе не принято давать такие ответы. И люди натягивают фальшивые улыбки и лицемерно поздравляют других с успехами. Так раз за разом они привыкают обманывать себя. И это не единственная наша привычка, связанная с образом мышления, которая мешает нам достичь желаемого. Сейчас вы поймете почему.

Очень часто богатство и успех люди связывают с везением. Например, кому-то повезло родиться в богатой семье. Или повезло устроиться на хорошую работу. Конечно же, повезло, если природа наделила талантами. И мое любимое: некоторые считают, что есть те, кто рожден быть успешным, а у остальных, как бы они ни старались, ничего не выйдет.

И вот что интересно. Думая, что другим «просто повезло», люди считают, что им, конечно же, «не повезло». Они уверены, что их не ценят так, как должны бы, что обстоятельства против них и жизнь вообще несправедлива. На самом деле причина в другом.

Как вы уже знаете, наш образ мыслей, наше представление о себе и окружающем мире играют ключевую роль в нашей способности стать успешным. Если вы еще не достигли того, чего хотите, значит, именно образ мышления мешает вам воплотить мечты в реальность.

Все, что у вас есть сегодня, – это результат ваших мыслей позавчера и действий вчера. Потому что, как известно, наши мысли определяют наши действия, а действия дают результаты. К чему я веду? Если вам не нравятся результаты, то единственный способ получить то, что хочешь, – это изменить то, с чего все начинается, то есть образ мыслей.

Тут многие скажут, что это невозможно или слишком сложно. Но не торопитесь с выводами, пока не узнаете кое-что.

Подумайте вот о чем. Когда мы родились, у нас не было своего мнения о деньгах. Как, собственно, и о других вещах. Наше мнение сформировалось благодаря тому окружению, в котором мы выросли. Мы слышали и видели, как наши родители, бабушки и дедушки, воспитатели, учителя и все, с кем мы часто общались и кому доверяли, относились к деньгам, что они говорили о материальных ценностях, какого мнения были о тех, кто богат. И так как мы не знали ничего другого, то и считали истинным все, что слышали. Мы принимали их мнение за чистую монету и сами стали так же относиться ко всему, что касается денег, богатства и процветания.

Чтобы не тратить ваше время, я не буду здесь подробно рассказывать о том, почему так происходит, на эту тему есть много информации, и вы сами при желании сможете ее легко найти.

Если кратко, то люди верят тому, что слышат от авторитетного, на их взгляд, человека. Для детей взрослые, а особенно близкие люди, как раз и являются самыми авторитетными людьми. Поэтому дети верят тому, что те говорят, и на базе этой информации формируют собственное мнение по разным вопросам, в том числе о деньгах, богатстве и успехе.

Идем дальше, поскольку сейчас начинается самое интересное. Ваше мнение о деньгах и богатых людях рождает у вас определенные, вполне конкретные мысли обо всем, что связано с процветанием. Эти мысли ведут вас к определенным, вполне конкретным действиям или, наоборот, бездействию, и в итоге вы получаете результат, который очень просто предсказать заранее.

Если вы постоянно получаете не тот результат, которого вам хотелось бы, то вам нужно с максимальным вниманием отнестись к тому, что я скажу дальше. Если вы хотите получить то, чего у вас нет, то вам нужно начать делать то, чего вы никогда не делали. Вам нужно понять, что невозможно получить другой результат, делая то, что вы делали все это время. Как только вы это осознаете, то сможете стать настолько успешным человеком, насколько сами пожелаете.

Вы сомневаетесь, что это так важно? Вы считаете, что дело в другом: жизнь к вам несправедлива и не дает того, что есть у тех, кому повезло? Пора перестать обманывать себя. Мы все живем в одном и том же мире, в котором есть те, кто преуспевает, и те, кому «не везет». Это происходит потому, что у одних развита психология бедности и дефицита, а у других – психология богатства и изобилия. И каждый видит то, на что настроено его сознание.

Сейчас я открою вам главный секрет успешных и богатых. Но перед этим хочу вас кое о чем спросить... Что вы делаете, когда проходите мимо дорогих магазинов? Вы с интересом разглядываете витрины? У вас есть желание зайти и примерить новые часы, костюм, ювелирное украшение? Или... вы быстро проходите мимо?

Между нами: большинство людей стесняются таких магазинов, испытывают по отношению к ним внутренний трепет. Если им и доведется оказаться в дорогом бутике, то они чувствуют себя там крайне неуютно. Они убедили себя, что недостойны таких дорогих вещей, и поэтому говорят: «Это не для меня», «Да мне такое и не нужно», «Я не понимаю тех, кто покупает часы за миллион рублей». Люди считают, что не заслужили такой роскоши.

И знаете что? Это только они так считают и никто другой. Это собственное представление человека о том, какого именно уровня жизни он заслуживает. Кто-то искренне считает, что ему должно принадлежать все самое лучшее. А кто-то готов довольствоваться малым.

Итак, главный секрет богатых и успешных людей таков: все упирается в ваши собственные убеждения о том, чего заслуживаете именно вы.

Все успешные и богатые люди уверены в том, что заслуживают всего самого лучшего, поэтому и получают все самое лучшее.

Вы ничем не отличаетесь от них. Вы также достойны всего самого лучшего. Для этого вам нужно обрести смелость желать самого лучшего. Это право дано вам от рождения.

АВТОРИТЕТНОЕ МНЕНИЕ

«Я думаю, что успех означает достижение своих целей. У каждого из нас есть определенные идеи, что мы хотим сделать в жизни. Некоторые люди имеют большие цели, как я. У других людей небольшие цели. Когда у вас есть цели и вы их достигаете – это и означает успех. Это означает, что вы

успешный человек. Неважно, достигаете ли вы больших целей, – важно, что вы достигаете тех целей, которые себе поставили. Тогда вы успешны».

Фрагмент эксклюзивного интервью господина Шварценеггера Роману Василенко, 2020 год

Но, разумеется, в этой игре далеко не все так просто. Есть еще одна важная деталь. Но прежде чем вы узнаете о ней, я расскажу вам одну удивительную историю.

Я много общаюсь с разными людьми. И конечно, мне как богатому человеку, который сам с нуля создал свое состояние, задают вопрос о том, как разбогатеть. Когда люди спрашивают меня об этом, они полны энтузиазма и надежд, что я смогу им помочь. Они демонстрируют желание улучшить свое материальное положение. А сейчас я (шепотом) скажу вам удивительную вещь, на которую обратил внимание.

На самом деле... они не хотят, чтобы их доходы значительно выросли. Потому что внутренне не готовы к этому. Сама вероятность разбогатеть их пугает. То есть людям приятно об этом мечтать, надеяться, им нравится жить в иллюзии, что это возможно. Но по-настоящему в такую возможность они не верят. И что же происходит дальше? Те самые люди, которые на словах вроде бы так жаждали стать богатыми, оставляют все как есть и ничего не предпринимают, чтобы изменить свою жизнь к лучшему.

Ваша жизнь может быть невероятно насыщенной, изобильной и прекрасной. Но часто вы сами не готовы идти дальше после того, как достигли определенного уровня комфорта, пусть даже минимального, но который в общем и целом вас устраивает. И все это происходит из-за ограничивающих убеждений, которые у вас есть.

Пришло время изменить отношение к себе. Вы победитель. Вы родились победителем. И пора это признать. Вы заслуживаете самого лучшего из того, что только можно представить! Да-да, именно вы!

Ваши убеждения о том, что жизнь трудна и несправедлива, вам навязаны. На самом деле они не ваши. Они принадлежат вашим родителям, учителям в школе, друзьям – кому угодно, но только не вам. В свое время вы слышали их и приняли как нечто истинное. Поэтому теперь можете от них отказаться! В этом вся суть – вы вправе самостоятельно решать, что думать о богатстве и деньгах!

Теперь возникает вопрос, как же избавиться от старых негативных представлений о жизни и начать мыслить по-новому?

От теории к практике

Первое, что нужно сразу же сделать, – отказаться от идеи выяснить, откуда у вас появилась та или иная ограничивающая установка. Не ищите виноватых. Не тратьте на это свою энергию и время.

С этого момента применяйте очень простую и невероятно эффективную технику, доступную абсолютно всем: каждую негативную мысль заменяйте на позитивную.

Слова «Я не могу» заменяйте на **«Я могу и сделаю!»**

Вместо «У меня не получится» говорите **«У меня всегда все получается!»**

Вместо «Я не знаю, что сделать» думайте **«Я всегда нахожу отличное решение!»**

«Это мне не по карману» заменяйте на **«Я могу иметь все, что захочу!»**

Сделать это проще, чем вы можете подумать! Просто начните использовать этот прием, и очень быстро увидите позитивные результаты.

Знаете, что часто становится непреодолимым препятствием для многих, кто стремится к успеху? Если вы говорите и даже вроде бы думаете одно, но где-то глубоко в душе уверены в обратном, то вы же сами и не позволяете себе иметь то, о чем мечтаете. Поэтому сейчас же займитесь формированием своей здоровой самооценки.

Интенсивно кормите свое сознание полезной пищей. Вы сами должны выбирать, о чем думаете, что читаете, смотрите, о чем говорите, с кем общаетесь. Наполняйте себя новыми знаниями, постоянно развивайтесь. Смотрите мотивационные видео, читайте полезные книги, общайтесь с позитивно мыслящими успешными людьми. И настойчиво, день за днем, применяйте принципы, о которых я рассказываю в этой книге.

Прямо сейчас подойдите к зеркалу. Человек, которого вы видите в отражении, в ответе за все, что у вас есть или чего у вас нет. Ту жизнь, которой вы живете и которой недовольны, вы создали себе сами. И самое замечательное, что именно вы в состоянии все исправить. Ваш успех в ваших руках.

План действий

1. Настойчиво учитесь правильно мыслить. Каждую негативную мысль, которая возникла у вас в голове или которую вы высказали вслух, заменяйте на позитивную. Например, «Я не могу» – на «Я могу и сделаю!». Практикуйтесь в этом каждый день. Не ругайте себя, не критикуйте, а просто подумайте или произнесите позитивное утверждение.

2. Сделайте то, чего обычно избегаете или стесняетесь. Например, зайдите в дорогой магазин или поужинайте в хорошем ресторане. Старайтесь в это время поддерживать у себя состояние «я этого достоин». Повторяйте этот прием хотя бы раз в неделю, пока осваиваете первый принцип.

3. Каждый день читайте или слушайте книги на тему успеха или смотрите качественное мотивационное видео. Обратите внимание, в конце каждой главы я подготовил для вас раздел «Ежедневная мотивация». Это небольшие полезные тексты, объединенные той темой, которой посвящен соответствующий принцип. На протяжении месяца, когда вы осваиваете тот или иной принцип, читайте по одному тексту каждый день. Это поможет вам закрепить полученные знания, научиться применять принцип в обычных ежедневных делах и поддерживать необходимый позитивный настрой. Читайте текст с утра и затем старайтесь целый день практиковать то, о чем прочитали.

Ежедневная мотивация

День 1

«Следующая черта ума – это абсолютная свобода мысли, свобода, о которой в обыденной жизни нельзя составить себе даже и отдаленного представления. Вы должны быть всегда готовы к тому, чтобы отказаться от всего того, во что вы до сих пор крепко верили, чем увлекались, в чем полагали гордость вашей мысли, и даже не стесняться теми истинами, которые, казалось бы, уже навсегда установлены наукой. Действительность велика, беспредельна, бесконечна и разнообразна, она никогда не укладывается в рамки наших признанных понятий, наших самых последних знаний... Без абсолютной свободы мысли нельзя увидеть ничего истинно нового, что не являлось бы прямым выводом из того, что вам уже известно».

И. П. Павлов, лекция «Об уме вообще, о русском уме в частности»



В этой цитате как нельзя лучше передана очень важная вещь – мысль человека, то есть ваша мысль, абсолютно свободна! Это одно из ценнейших свойств нашего ума – возможность мыслить свободно и безгранично.

Вы и только вы решаете, что вам думать и как. Все мысленные ограничения, которые у вас есть или о которых говорят вокруг, существуют только в вашем сознании. И вы же сами можете и должны изменить эту ситуацию и начать мыслить без привычных рамок и ограничений.

Если вы говорите об ограничениях и постоянно загоняете себя в рамки, то теперь знаете, что эта иллюзия несвободы вам навязана и вы можете прямо сейчас изменить свой образ мышления.

Мы знаем, что мысль – это основа любых достижений в материальном мире. Мысль рождает действие, которое дает результат. Когда ваши мысли масштабны и смелы, когда вы можете мечтать о чем угодно, то и результаты ваших действий будут не просто впечатляющими – они будут грандиозными!

Хочу обратить ваше внимание на то, что в цитате великого русского ученого нет никаких уточнений относительно того, о чьей мысли он говорит. То есть речь о мысли любого человека. Не одаренного, талантливого, гениального, везучего, удачливого или обладающего какими-либо другими выдающимися способностями – нет! Речь о мысли как таковой и о том, какими возможностями она обладает сама по себе! Ваша мысль точно так же абсолютно свободна, как и мысль любого гения, который жил когда-либо.

Теперь вы знаете, что можете мечтать о чем угодно и абсолютно точно достичь того, о чем мечтаете, поддерживая в себе это вдохновляющее состояние, мысля смело и безгранично!

День 2

Меня часто спрашивают, какая книга мне понравилась больше всего. Вопрос очень хороший. Сейчас вы поймете почему. Когда мы говорим о том, что нам что-то понравилось больше всего, мы тут же ограничиваем себя.

Например, книги. Книг, в которых я нашел полезные мысли или вдохновение, не одна и не десять, их гораздо больше. Если, прочитав книгу, я нашел в ней всего одну фразу, которая дала мне почву для размышлений, то могу я сказать, что эта книга мне понравилась? Конечно. А понравилась ли она мне больше всех остальных?

И тут мы подходим к ключевой мысли – я не сравниваю. Мне многое может нравиться, как и вам. Это относится не только к книгам – это относится ко всему. Зачем выбирать, нравится ли вам рассвет или закат? Вам может одинаково нравиться и то и другое.

Зачем выбирать между жареной картошкой и пирожками с яблоками? Вам может нравиться и то и другое, кроме того, вы можете любить рассольник и блины с клубничным вареньем. Какое платье ваше любимое – в цветочек или в горошек? А костюм – синий или серый? Все из перечисленного и еще много другого!

Не ограничивайте себя. Не сравнивайте. Наслаждайтесь всем, что вам нравится. Чем больше хорошего вокруг вас, тем больше радости, больше идей, больше впечатлений, больше вдохновения вы получаете.

«Мне нравится все это! И еще много чего!» – вот девиз человека, который не согласен жить в ограничениях и хочет сделать свою жизнь по-настоящему наполненной и яркой. И кстати, возможно, вы еще не прочитали свою самую любимую книгу, не попробовали свою самую любимую еду, не посетили самое впечатляющее место! Поэтому будьте открыты новым впечатлениям и непредвзято относитесь к тому, что дает вам жизнь. Наслаждайтесь этим и радуйтесь возможности постоянно расширять свои горизонты!

День 3

Чтобы достичь успеха, вам необходимо начать ценить себя. Иначе вы будете подсознательно отталкивать от себя все хорошее и прекрасное, что есть в мире. Потому что будете считать, что не вправе обладать этими сокровищами.

Как улучшить отношение к себе? Хочу поделиться с вами одним очень хорошим приемом. Встаньте перед зеркалом и хвалите себя. Смотрите на себя, на лицо, тело, мысленно осознавая, что вы видите того самого человека, который обладает прекрасными качествами. И этот человек – вы!

Перечисляйте не только те качества, которые, как вы считаете, у вас есть, но и те, которыми хотите обладать. Вы хотите быть уверенным? Так и скажите: «Я уверенный человек!»

Делайте так на протяжении небольшого количества времени, пяти минут достаточно. Повторяйте это упражнение каждый день. Говорите бодро, позитивно, таким тоном, каким вы говорите, когда кого-то хвалите, улыбайтесь себе. По возможности красиво оденьтесь, женщинам рекомендую нанести макияж и сделать прическу, чтобы в сознании запечатлелся красивый и вдохновляющий образ.

Поначалу вы будете стесняться, вам будет сложно подобрать слова. Не бросайте начатое – и очень быстро увидите результат.

День 4

Один из эффективных и доступных каждому способов поднять свою самооценку – научиться правильно принимать похвалу.

Многие люди на слова благодарности или признания говорят «не за что», «это все получилось само» и так далее. Даже понимая, что это полностью их заслуга, мысленно они рады похвале, а на словах выражают безразличие или скромность. Почему? Потому что считают, что нормальный человек не будет сам нахваливать себя и похвалу должен принимать скромно.

Если у вас есть такая привычка, то прямо сейчас вы сможете ее поменять и начать принимать благодарность правильно. Для этого сделайте так. Сначала, если вам трудно произнести какие-то слова в ответ, вы можете просто промолчать и улыбнуться. Слова «да что вы, это все само» буквально сами слетают с языка! Сдерживайте себя, не поддавайтесь на соблазн что-то сказать, просто вежливое молчание и доброжелательная улыбка в ответ.

Как только вы сможете молча принимать похвалу, переходите ко второму этапу – скажите: «Мне очень приятно, что вам понравилось то, что я сделал» или «Я был рад вам помочь». И главный секрет!

Дальше нужно пожелать что-то позитивное, например: «Пусть это радует вас подольше». Так вы переведете внимание с себя на того, кто вас благодарит, «погладите» его чувство собственной важности и не будете ощущать смущение.

Если вы отреагируете с теплотой и радостью, то человек поймет, что и для вас важно то, что он это ценит. Правильно ответив на его похвалу, вы показываете, что постарались, чтобы сделать для него что-то приятное. А вот если вы говорите «не за что», то это его расстраивает, поскольку он может подумать, что вам все равно.

Научитесь правильно принимать похвалу, и это позитивное качество будет помогать вам достигать еще больших успехов.

День 5

Как-то я разговаривал с одним своим знакомым. Он обратил внимание на удивительную вещь. Там, где много людей, большинство из них очень хмурые. Например, пешеходный переход. Посмотрите, как выглядят люди, которые ждут зеленого сигнала светофора. Головы опущены, взгляд вниз, спины сгорблены. Редко заметишь улыбку или радостное выражение лица. Периодически вы оказываетесь среди людей, которые могут заразить вас своим негативным состоянием. Поэтому вам нужно иметь позитивный «антидот», чтобы не поддаваться этому влиянию.

Вот три способа поднять настроение, когда это нужно:

- послушайте свою любимую музыку;
- посмотрите позитивные добрые фильмы;
- постоянно смотрите, читайте и слушайте мотивационные книги и видео.

Конечно, вы не можете изменить настроение других людей, а также не в состоянии полностью изолировать себя от их влияния, но можете очень эффективно контролировать свое состояние. Как только вы чувствуете, что вас одолевают негативные мысли, распрямите плечи, поднимите голову и улыбнитесь. И после этого используйте один из позитивных «антидотов», которые у вас есть.

День 6

Очень хорошо поддерживают позитивный настрой слова великих людей или известные фразы, например:

«Жаловаться на неприятную вещь – это удваивать зло, смеяться над ней – это уничтожить его».

Конфуций

«Хороший смех – верный признак духовного здоровья».

Максим Горький

*«Поделись улыбкою своей,
И она к тебе не раз еще вернется».*

Крошка Енот

«Смех часто яснее решает большие вопросы».

Гораций

«Много доброго можно сделать, если у тебя хорошее настроение».

Юрий Никулин

День 7

Знаете, почему так трудно менять свое мышление с негативного на позитивное? Потому что оно постоянно подпитывается извне. Каждую секунду мы воспринимаем окружающую реальность, и она влияет на наши эмоции и мысли. А реальность эта, конечно же, не такая, как нам хотелось бы. И это создает у нас соответствующий негативный настрой.

На это нужно обращать особое внимание. Вы должны постоянно напоминать себе, что вас окружает та реальность, которую вы создали задолго до настоящего момента. Это как машина времени. Сейчас вы видите то, что сделали какое-то время назад. А то, над чем вы работаете сегодня, воплотится не моментально, а через некоторое время. Постоянно напоминайте себе об этом, чтобы поддерживать свой позитивный настрой.

День 8

Мне прислали информацию об одном интересном эксперименте и попросили прокомментировать ее. Речь о том, что ученые изучили влияние слов на жизнь человека. При этом оценивали не только те слова, которые люди произносят вслух, но и те, которые они используют во время мысленного диалога. Ученые хотели понять, влияет ли оттенок слова – негативный или позитивный – на качество жизни человека. И вот что они выяснили.

Обычные люди используют в десять раз больше негативных слов, чем позитивных. Далее, ученые проанализировали мысли и речь тех, кто лечится в клиниках от разных психических

расстройств и зависимостей, например алкогольной. Выяснилось, что пациенты клиник употребляют негативные слова в сто раз чаще, чем позитивные.

Была еще и третья группа людей, согласившихся записывать все, что они говорят и думают, на диктофон, – богатые и счастливые люди. Результат оказался очень интересным. Оказывается, люди из третьей группы используют и те и те слова поровну.

Чем больше позитива в ваших словах и мыслях, тем лучше становится ваша жизнь. Именно в таком порядке. Многие ждут, что сначала у них все наладится, а уж потом они и начнут мыслить позитивно. Но это работает наоборот.

Отвернитесь от того, что вам не нравится, и посмотрите туда, где есть что-то хорошее. Если вы смотрите из окна своей квартиры и видите во дворе помойку, то поднимите голову вверх – и вы увидите небо! Усилием воли направляйте свой взгляд, свои мысли и свою речь в нужное вам русло. Вы хотите жить хорошо? Значит, это русло называется «позитив»! Конечно, это не так просто, особенно когда привык искать виноватых, жаловаться, ныть. Но не слишком ли большую цену вы платите за это? Вы сами отравляете свою жизнь!

Это все равно что постоянно разбрасывать мусор по своей квартире, поскольку лень выбросить его в мусорное ведро. Вы же так не делаете? Хотя гораздо легче бросить фантик на пол. Неужели ваша жизнь вам менее дорога, чем чистота в доме? Видите, нет ни одной причины, почему бы вам не начать практиковать позитивный настрой прямо сейчас.

День 9

Вы сегодня что-то ели? А вчера? Вы питаетесь каждый день? Чтобы быть здоровым, активным и бодрым, необходимо ежедневно есть полезную еду. Этот факт ни у кого не вызывает удивления. А вот о том, что нужно постоянно «кормить» свое сознание, люди часто не думают. А это крайне важно для достижения успеха.

Если сознание не «кормить» правильной пищей, то снижается мотивация, становится меньше новых идей, настрой с позитивного меняется на негативный. Потому что ваше сознание все равно «ест», только не ту полезную пищу, которую вы ему даете, а объедки и помои, которые ему удастся найти самому в окружающем информационном поле. Если есть некачественную еду, то самочувствие будет плохим. То же самое и с вашим сознанием: когда оно питается разной ерундой, то перестает быть эффективным и начинает тянуть вас вниз.

Будьте предельно внимательны к тому, какую еду даете своему сознанию. Ваш мыслительный и эмоциональный настрой – это основа вашего успеха, поскольку именно он руководит действиями, которые дадут вам желаемый результат.

День 10

Меня часто спрашивают о том, что читать, чтобы найти полезные знания. Я расскажу вам об одной из таких книжек. В этой мудрой сказке рассказывается история одной удивительной птицы, жизненный путь которой – прекрасный пример того, как, даже если никто в тебя не верит и все считают самым отвратительным и безобразным, найти истинного себя и достичь величайшего успеха, о котором сначала даже сам не мог и подумать.

Такая ситуация встречается очень часто. Но лишь первая ее часть. Потому что многие опускают руки, как птицы крылья. Они смотрят на небо, чувствуя свое предназначение летать, но не решаются, поскольку поверили в то, что они плохие или неумелые. Но есть и те, кто идет вперед, несмотря ни на что. Они преодолевают сложности, проявляя настойчивость и непоколебимую решительность. И в результате получают величайшую награду.

Откуда вы знаете, что у вас не получится достичь тех прекрасных высот, о которых вы мечтаете? Не верьте этому. Не верьте тем, кто так говорит. Не верьте себе, если вы так считаете.

Ваш истинный внутренний голос всегда говорил вам, что вы **можете**! Прислушайтесь к себе, и обязательно его услышите!

Как вы думаете, о какой книге я рассказал? Конечно же, это «Гадкий утенок»!

День 11

Я заметил кое-что странное. Все больше и больше людей стали придерживаться удивительного мнения. Им начало казаться, что современная жизнь стала проще и комфортнее, и значит, можно быть более расслабленным и не думать о будущем.

Если нужны деньги или хочется что-то купить – не нужно трудиться для получения этого, можно взять кредит. Если хочется есть – можно поесть в ресторане, зачем же тогда уметь готовить? Принимать решения тоже не нужно, на все вопросы уже есть ответы – советы на все случаи жизни от всевозможных экспертов.

Такие люди, как птенцы, открыв рты, ждут, что кто-то их научит финансовой грамотности, создаст для них условия, чтобы они могли поменьше работать и побольше отдыхать, что кто-то подскажет им способ разбогатеть и так далее.

Такой подход не работает. Скажу больше – он опасен. Такой подход делает человека слабым и зависимым от других. Он перестает рассчитывать на собственные силы, перестает верить в себя и свою способность преодолевать трудности и достигать тех целей, которые он себе поставил. И теряет свою независимость. Кажущиеся «простота и комфорт» дорого обходятся! Однако каждый может изменить свою жизнь в лучшую сторону. Для этого перестаньте рассчитывать на кого-то, возьмите свою жизнь в свои руки.

День 12

Многие люди слишком сильно зависимы от чужого мнения. Это не дает им возможности двигаться вперед. Но почему так происходит? Причина проста – такие люди не верят в себя. Поэтому полагаются на советы и решения других. Именно здесь и кроется корень проблемы. Прямо сейчас вам нужно понять и принять одну простую истину: это ваша жизнь, и вы сами вправе решать, что для вас хорошо, а что нет. Никто не вправе навязывать вам свое мнение. Никто не может диктовать, как вам жить.

Когда вы решили стать успешным, в тот самый момент вы приняли на себя обязательство достичь своей цели. Это ваше решение, и вам не нужно искать чье-то одобрение и поддержку. Вам не надо никому ничего доказывать. Не стоит стараться убедить всех в том, что вы правы, а они ошибаются. Вам незачем тратить свои силы на то, что вас отвлекает от вашей цели. Поэтому откровенничайте поменьше и не позволяйте втягивать себя в пустые негативные разговоры.

Люди вправе иметь свое мнение. Оставьте их при нем и идите вперед не оглядываясь. Не спорьте, не говорите ничего. Просто делайте то, что считаете нужным. Поначалу это сложно. Но со временем вы станете лидером для самого себя. И тогда перестанете отвлекаться на незначительные вещи и сможете сосредоточить все свое внимание на том, чего хотите именно вы.

День 13

Часто люди не решаются на какой-то новый шаг, поскольку тогда могут сделать что-то не так, как все. Почему же для них важно быть как все? Почему люди так охотно идут за большинством? Потому, что поддаются влиянию двух стойких заблуждений:

- *во-первых*, им кажется, что так проще, ведь не нужно самому думать, все уже придумано за них;

- *во-вторых*, они считают, что так безопаснее, ведь не могут же все ошибаться!

Принято считать, что если так делает большинство, то это правильно. А теперь посмотрите вокруг. Тех, кто живет хорошо, – их большинство? Конечно нет. И именно потому они хорошо живут, что не идут за всеми, не руководствуются мнением большинства. Они сами думают, сами собирают информацию, сами делают выбор и принимают решения.

Вот почему не нужно слушать, что говорит большинство. Члены этого самого большинства базируют свою уверенность на абстрактном коллективном мнении, часто ничем не подкрепленном и сформированном из слухов и домыслов. Как говорят, одна бабка сказала – и все стали дружно повторять, не утруждая себя тем, чтобы разобраться в вопросе.

Если хотите быть успешным, богатым, жить так, как вам нравится, то смотрите на тех, кто уже достиг того, к чему вы стремитесь. Не ищите опоры в том, чтобы быть как все, – будьте собой, ведь только вы знаете, что лучше именно для вас!

День 14

Я часто слышу от людей, что они недовольны своей жизнью. И на первый взгляд может показаться, что они правы. А теперь самое интересное. Многие именно так и хотят жить. Они хотят, чтобы ими руководили, и готовы делать все, что им говорят. Потому что сами ленятся думать, анализировать, задавать вопросы и находить ответы. Они слепо следуют инструкциям, ожидая, что будут счастливы. И что в итоге?

Конечно, при таком подходе ни о каком счастье, ни о каком успехе, ни о каком богатстве не может быть и речи. Потому что, во-первых, этих людей используют в своих интересах другие – те, кому они отдали руководство своей жизнью.

А во-вторых, они не получают от тех, кто ими руководит, благ, на которые рассчитывали. Кстати, эти ложные ожидания люди взрастили в себе сами. Они просто почему-то решили, что если будут так себя вести, то обязательно за это получат все, что хотят.

Поэтому, когда взрослые, полные сил и энергии люди говорят, как им сложно из-за того, что у них мало денег, можно задать вопрос: а что они сделали для улучшения своего финансового положения? Обычно вы услышите в ответ, что, мол, человек работает на работе. Но если она не приносит ему столько денег, сколько он хочет, то почему он продолжает там работать?! И самое главное, что же тогда жаловаться?

Кто-то говорит, что ему удобно, работа рядом с домом. Значит, его устраивает такое положение вещей настолько, чтобы ничего не предпринимать. Получается, не все так плохо, как он говорит, или ему не очень-то хочется, чтобы было лучше.

Другой скажет, что там, где он живет, не найти нормальную работу с хорошей зарплатой. Так можно переехать! И найти возможность хорошо зарабатывать в другом месте. Обычно сразу появляется миллион причин, почему человек «не может» переехать. А на самом деле он не хочет что-то делать, чтобы улучшить свою жизнь. Он хочет, чтобы все само собой получилось, например, вдруг там, где он работает, подняли зарплату в десять раз.

Ничего не бывает само собой – если вы чего-то хотите, то действуйте в этом направлении.

День 15

Вы замечали, что все вокруг ищут стабильности? Из-за этого многие работают на нелюбимой работе, потому что там «стабильная» зарплата. Другие живут в несчастном браке, потому что это «стабильное» положение в обществе. Родители заставляют своих детей получать выс-

шее образование по специальностям, которые совсем не интересны их детям, ведь так они точно смогут найти «стабильную» работу.

Знаете, что самое удивительное? Самое стабильное в нашей жизни – это перемены. В мире не существует стабильности. Все слышали выражение «нельзя дважды войти в одну и ту же реку». Все постоянно меняется, и не только то, что вас окружает, но и вы сами. Но большинство людей боятся перемен и всячески им сопротивляются. Они не воспринимают перемены в позитивном ключе, поэтому не видят тех уникальных возможностей, которые те приносят.

Как же относиться к переменам? Ищите в них то, что выведет вас на новый уровень. Даже неприятные и негативные на первый взгляд изменения в итоге могут оказаться для вас уникальным шансом. Не цепляйтесь за иллюзию стабильности. С позитивным настроем встречайте перемены, будьте сами началом этих перемен. Это и есть путь к успеху.

День 16

Многие люди работают на работе, которая не приносит им ни радости, ни денег. Почему же они продолжают это делать? Например, они привыкли. Вы можете сказать: ну и что, что нет радости? Зато все налажено, жизнь идет своим чередом и все в целом не хуже, чем у людей.

Самое интересное, что как только вы зададите этот вопрос, вы сами себе скажете о том, что вас не устраивает нынешнее положение вещей. У людей, которых все устраивает, такие мысли не возникают. Многие пропускают мимо такие небольшие «звоночки», да и «звон» посильнее тоже стараются игнорировать. Они гонят от себя мысли о том, что перемены необходимы, и стараются убедить себя, что если раньше они жили нормально, то и дальше тоже так смогут. А с годами начинает казаться, что жизнь прошла зря, и от этого становится очень больно.

Нельзя успокаивать себя ложными надеждами, что стерпится-слюбится. Уж если вам захотелось что-то поменять, то не зря. И не нужно прятаться за привычные отговорки про возраст, образование или про то, что там, где вы живете, нет реальных шансов что-то сделать. Это все не имеет значения! Важно только ваше желание улучшить свою жизнь. Сосредоточьтесь на этом и настойчиво ищите новые возможности. Когда есть цель и жгучее желание ее достичь, то обязательно находится решение!

День 17

Как вы думаете, что определяет ваше будущее? Везение, как считают одни? Или карма, как считают другие? Очень часто люди видят только внешние факторы, которые «от них не зависят». Таким образом, они, по их же собственному мнению, не могут влиять на свою жизнь.

На самом деле это представление далеко от реальности. Потому что у каждого человека есть возможность влиять на свое будущее по собственному усмотрению. Только одни осознанно используют эту возможность, а другие о ней не задумываются или не воспринимают всерьез. О какой возможности я говорю?

О возможности строить жизнь с помощью решений. Именно благодаря тем решениям, которые вы в свое время приняли или не приняли, вы имеете сегодня то, что у вас есть. Или не имеете.

Задумайтесь на минуту. Вспомните ключевые решения, которые заметно повлияли на вашу жизнь. У каждого человека были такие моменты. Конечно, вы можете возразить, что в жизни часто бывают ситуации, которыми человек не может управлять. Это верно. Скажу больше, нет ни одного человека в мире, который мог бы управлять всеми событиями своей жизни. Как бы кто-то ни был могущественен и влиятелен, всегда есть обстоятельства, над кото-

рыми он не властен. Поэтому говорить о том, что кто-то находится в более выгодном положении, нет смысла.

Разница лишь в том, что в одних и тех же обстоятельствах один человек делает осознанный выбор и принимает решение. Своими действиями, своей решимостью, своим настроением он оказывает влияние на ситуацию и сам строит свое будущее. А другой ждет, когда ситуация разрешится сама собой.

«Не выбирать» – это тоже выбор, «не делать» – это тоже решение. Не нужно успокаивать себя, будто, отложив что-то на потом, вы можете не принимать решение. Так вы просто согласились с тем, что вам придется безропотно принять тот результат, который будет.

Вы сами выбираете, что вам думать, что вам чувствовать, что вам делать. В каждый момент времени вы делаете выбор, который и определяет ваше будущее. Не важно, принимаете вы это или нет, согласны вы с этим или нет, вы ежеминутно влияете на свою жизнь, делая выбор.

Принять факт, что ваше будущее создаете вы сами, – это тоже выбор. И чем раньше вы его сделаете, тем больше у вас возможностей сформировать свое будущее именно таким, каким вы хотите.

Может показаться, что так жить сложно. Но на самом деле это гораздо проще, чем постоянно «прыгать в пропасть» и надеяться на везение. Ведь если вы не принимаете решения, то они «принимаются сами», а вы находитесь в постоянной неопределенности и можете лишь надеяться, что все будет так, как вы хотите. Это самый прямой путь к разочарованию и недовольству своей жизнью.

Цените уникальную возможность самому создавать свое будущее, принимайте решения и действуйте! Вы сразу почувствуете, насколько проще и лучше стала ваша жизнь!

День 18

Задумывались ли вы о том, как часто что-то выбираете? Вы делаете это постоянно. Вы выбираете, что съесть на завтрак, выбираете книгу, которую хотите прочитать, одежду, в которой пойдете на работу.

Выбор – интересная вещь. Часто люди не задумываются и выбирают «на автомате» то, что кажется им простым и знакомым, или смотрят, как делают все, и повторяют за ними. Конечно, есть вопросы незначительные, но если переносить такую модель поведения на более глобальные вещи, то можно упустить много возможностей и преимуществ, доступных благодаря взвешиванию осознанному выбору. Как же сделать правильный выбор?

Для этого помните о пяти важных вещах.

1. *Всегда рассматривайте несколько решений.* Найдите в каждом из них свои плюсы и минусы, чтобы понять, чем различаются эти варианты. Если вам говорят, что выбора нет, то это может быть хитрой уловкой, когда у вас хотят отбить все желание изучать вопрос дальше и таким образом навязать именно то решение, которое выгодно им, но не вам.

2. *Рассматривайте свой выбор с точки зрения долговременной перспективы.* Иногда кажется, что решить задачу гораздо проще так-то, но если посмотреть в перспективе на пятьдесят лет, то становится понятно, что вся «выгода» от легкости и скорости блекнет по сравнению с теми минусами, которые есть у этого варианта.

3. *Не полагайтесь на чье-то мнение.* Кому-то это может быть «нормально», а вам не подходит. Убедитесь во всем лично, устройте «тестдрайв», сделайте расчеты, смоделируйте похожую ситуацию и так далее.

4. *Если решение важное, не принимайте его сразу.* Возьмите паузу, подумайте. Бывает, что нужно отвлечься, чтобы потом вернуться к вопросу со свежими мыслями и выбрать правильное решение.

5. Когда выбор сделан и решение принято, не нужно постоянно мысленно к этому возвращаться и думать, все ли вы правильно сделали. Вернуться в прошлое и изменить что-то вы не можете. Если решение было неудачным, то сделаете выводы и найдете способ исправить ситуацию. Если же вы приняли хорошее решение, то наслаждайтесь теми выгодами, которые получили.

То, как вы живете, – это всегда результат вашего выбора. Чтобы действительно жить так, как хочешь, нужно научиться принимать те решения, которые дадут желаемый результат.

День 19

Как вы думаете, почему многие люди живут не так, как они хотели бы? Самый распространенный ответ – им приходится мириться с тем, что они имеют, потому что у них нет возможности воплотить свои желания. А вы знаете, что это неправда?

Многие люди не видят возможностей, поскольку просто не хотят их замечать. По разным причинам. Например, они стесняются что-то делать. Они будут жаловаться на свою жизнь, но при этом не готовы побороть свое стеснение и сделать то, что принесет им деньги.

Все очень просто: или вы делаете то, что приносит доход, или просто чем-то заняты, но при этом хотите, чтобы у вас было много денег. Тогда можно очень долго придумывать причины своего «невезения», но в результате все сводится к тому, действительно ли у вас есть желание улучшить свою жизнь. Нет ни одной причины не начать прямо сейчас делать то, что приносит деньги, если вы действительно хотите их иметь.

День 20

Хорошо известно: чтобы достичь успеха, необходимо начать делать то, чего вы до этого не делали. То есть вам необходимо начать мыслить и действовать по-новому. Иначе, как вы сами понимаете, у вас бы уже было все, чего вы хотите.

Со временем люди привыкают мыслить и действовать определенным, знакомым для них образом. И получается замкнутый круг: привычные однотипные мысли приводят к привычным однотипным действиям, которые дают привычные однотипные результаты. Как изменить эту ситуацию? Развивайте творческое мышление. Для этого используйте три проверенных способа.

1. Люди часто говорят себе: «Лучше делать как привык и не задавать лишних вопросов», «У меня нет особых талантов», «Нужно делать как все», «Наверное, это очень дорого» и так далее. Из-за этих мыслей люди остаются в тех тесных рамках, в которые сами себя загнали. Перестаньте себя ограничивать. Сразу же отгоняйте от себя такие мысли.

2. Направьте свое мышление в нужное русло правильными вопросами, которые начинаются со слова «как»: «Как мне это сделать?», «Как я могу этого достичь?».

3. Создайте вокруг себя творческую среду, постоянно наполняйте и расширяйте ее. Читайте вдохновляющие книги, участвуйте в полезных мероприятиях, общайтесь с успешными людьми, интересуйтесь тем, что происходит в мире, пробуйте делать что-то новое, ищите наполняющие вас энергией увлечения, почаще бывайте на природе.

Творческое мышление есть у большинства. Но иметь не значит уметь этим пользоваться. Поэтому вам нужно настойчиво прилагать усилия для того, чтобы научиться мыслить нестандартно. Благодаря вашим творческим способностям вы сможете достичь процветания и сделать свою жизнь радостной!

День 21

Как научиться смотреть на привычные вещи по-другому? Как поддерживать гибкость ума и не становиться рабом привычек? Вот несколько простых вещей, которые помогут вам в этом.

- Посещайте новые необычные места. Например, сходите в музей, прогуляйтесь по лесу.
- Пробуйте разные блюда. Наполняйте себя новыми непривычными вкусами. Кислое, сладкое, острое, горькое, необычные сочетания продуктов, национальные кухни.
- Делайте что-то необычное. Сходите на рыбалку или в спа. Займитесь изучением иностранного языка.
- Читайте книги.
- общайтесь с разными людьми. Главное, чтобы они были интересными, наполненными личностями. Сразу же прекращайте любой разговор, если появляются ноты негатива, пессимизма и жалоб.
- Периодически делайте паузу в ежедневной рутине и просто посидите и поразмышляйте.

Не превращайте свою жизнь в набор банальных действий. Осознанно наполняйте себя новыми впечатлениями. Благодаря этому вы сможете находить решения, которые поднимут вас на новую высоту.

День 22

Сколько вам лет? Интересно, часто в 50 лет, а бывает, и в 40, человек говорит о себе, как будто он уже старик. Он считает, что в жизни ему уже ничего не светит, осталось просто жить по инерции.

Знаете ли вы, что сейчас с каждым годом увеличивается средняя продолжительность жизни? И если вам предстоит дожить, допустим, до 90 лет, то впереди у вас еще 40–50 лет. Подумайте об этом! Впереди у вас еще большая часть жизни. И от того, как вы настроены, зависит, будет это лучшая часть вашей жизни или унылое прозябание.

Мечтайте. Идите навстречу вашим мечтам. Не теряйте драгоценное время! Особенно в пустых размышлениях об упущенных годах. Делайте то, что дает вам радость. Не имеет значения, сколько вам лет сейчас. Ваш возраст – это возраст возможностей! И не важно, сколько времени впереди, гораздо важнее, как вы используете это время!

День 23

Утверждается, что радоваться жизни можно лишь пока тебе нет пятидесяти. А как только перевалило за пятый десяток, то жизнь заканчивается и остается лишь унылое существование. И знаете, к чему это ведет?

Люди начинают болеть, перестают следить за своим внешним видом, считают, что на себя не нужно тратить деньги, а уж о том, чтобы ставить новые цели, и речи быть не может, ведь «успех – для молодых». Я с этим не согласен. Мой личный опыт и опыт многих моих друзей говорит о том, что когда человек достигает определенного возраста, то перед ним открываются возможности и перспективы. Поэтому важно сохранить у себя вкус к жизни. Я поделюсь с вами несколькими проверенными советами на этот счет.

• *Много читайте, смотрите мотивационное видео.* Внимательно выбирайте круг общения, не поддерживайте тех, кто считает, будто после пятидесяти наступает глубокая старость. Не смотрите телевизор, пропускайте сплетни и негативные новости в интернете.

- *Заботьтесь о своем здоровье.* Считается, будто в зрелом возрасте люди просто обязаны болеть. Забудьте об этом. Ваше здоровье зависит не от возраста, а от вашего образа жизни и мысленного настроения.

- *Постоянно ищите для себя смысл жить интересно, а не существовать все оставшееся время.* Вы удивитесь, когда осознаете, сколько лет у вас впереди. И уж точно не захотите потом оглянуться назад и сказать себе: «Зря я потратил столько времени впустую. Если бы я раньше знал, что мне предстоит прожить еще так много лет, то прожил бы их по-другому».

- *Станьте центром для своей семьи.* Общайтесь с детьми, внуками, правнуками. Объединяйте вокруг себя разные поколения. Передавайте им свой опыт, делитесь мудростью, учите тому, что знаете сами. Будьте для них опорой.

- *Никогда не придавайте значения тому, сколько вам лет по паспорту.* Гораздо важнее то, как вы сами себя ощущаете. Это и есть ваш истинный возраст.

Я встречал настоящих стариков в их тридцать. Я знаю и тех, кого в семьдесят язык не повернется назвать дряхлым стариком, потому что у него горят глаза, у него большие цели и огромное желание все это воплотить. Вам за пятьдесят? Радуйтесь! Впереди лучшие годы!

День 24

Есть люди, которые все время чем-то недовольны. Даже если все прекрасно, они найдут повод для критики и жалоб. Все дело в отношении к себе и к окружающему миру. Правильному отношению необходимо учиться.

Это важно, поскольку только правильное отношение дает вам продуктивный настрой и энергию для выполнения ваших планов. Оно помогает видеть возможности, справляться со стрессом, адекватно реагировать на трудности во время движения к своей цели, радоваться достигнутым успехам.

Что такое правильное отношение? С одной стороны, это адекватное восприятие реальности, отсутствие завышенных ожиданий и инфантильного восторга. Не нужно смотреть на мир через розовые очки и думать, что одно лишь позитивное мышление поможет вам достичь всего, чего вы захотите. Или наивно полагать, что у вас все будет получаться с первого раза.

Вы должны быть готовы не сдаться при первых же сложностях и настроиться на то, что нужно продолжить прилагать усилия несмотря ни на что, в том числе на критику других людей, насмешки, отсутствие поддержки и даже неверие в свои силы. С другой стороны, нельзя становиться пессимистом и считать, что многое невозможно. Часто люди придумывают предполагаемые трудности и отказываются от идеи, даже не изучив вопрос детально.

Правильное отношение дает вам ясное понимание, что вы достаточно сильны, смелы, сообразительны, настойчивы и энергичны, чтобы достичь любой цели, которую перед собой ставите.

Подумайте о том, есть ли у вас склонность к слишком позитивному или слишком негативному мышлению, и начните вырабатывать у себя правильное отношение. Заставляйте себя рассматривать все как с отрицательной, так и с положительной стороны.

Если вы супероптимист, то найдите сложности в той задаче, которую вам нужно решить, и подумайте, как с ними справитесь. Если все время видите только негатив, то теперь поищите и плюсы. Так вы приучите себя мыслить объективно.

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.