

Сергей Бородин

КОД ФЕНИКСА

КАК ИЗМЕНИТЬ

СВОЮ ЖИЗНЬ

ЗА 3 МЕСЯЦА



ВСЬ

Сергей Бородин

Код Феникса. Как изменить свою жизнь за 3 месяца

Издательский EPUB

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=16898179

Код Феникса. Как изменить свою жизнь за 3 месяца: ИГ «Весь»; СПб.;

2015

ISBN 978-5-9573-3015-8

Аннотация

Можно ли кардинально изменить свою жизнь всего за 3 месяца? Сергей Бородин, успешный предприниматель, уверен: можно! Немного свободного времени и твердое желание измениться к лучшему – вот главные «ингредиенты» для создания вашего нового «Я». В книге автор предлагает провести 90-дневный марафон по улучшению своей жизни. На каждую из 13 недель вы получите задания и подробные инструкции, как их выполнять. В течение этого времени вы пересмотрите свой режим дня, научитесь основам медитации и упражнениям по развитию эффективной мозговой деятельности, избавитесь от повторяющихся негативных сценариев, сформируете у себя позитивное мышление и обретете контроль над разными сферами своей жизни. Возможно, это звучит сложно – но на деле все просто! Главное – начать!

Содержание

Код Феникса. Как изменить свою жизнь за 3 месяца	5
Об авторе	5
Предисловие, или Два главных секрета изменения жизни	9
Почему нам сложно меняться и менять свою жизнь?	19
Принципы «5П»	24
Когда следует начинать новую жизнь	31
«Убийцы времени», или Что мешает нам жить так, как хочется?	35
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Сергей Бородин

Код Феникса. Как изменить свою жизнь за 3 месяца

Если вас интересует тема саморазвития, посмотрите новый проект «Сам Себе Гуру»! Здесь представлены блоги, форумы и обучающие материалы.

Вы можете размещать свои статьи и читать статьи других интересных авторов на темы:

1. Саморазвитие, самопознание и личностный рост.
2. Путь к успеху.
3. Свой бизнес.
4. Психология.

Развивайтесь вместе с нами!

Код Феникса. Как изменить свою жизнь за 3 месяца

Об авторе



Здравствуйте, уважаемый читатель!

Меня зовут Сергей Бородин.

Я предприниматель, фотограф, автор статей и книг, экс-

перт по саморазвитию и личностному росту.

Являюсь создателем и руководителем крупных интернет-проектов: сайтов и мобильных приложений.

Двадцать пять лет занимаюсь боевыми искусствами и другими сопутствующими практиками: йогой, медитацией, цигун. Последние двенадцать лет веду занятия в своем клубе.

Люблю жизнь во всех ее проявлениях. Не раз кардинально ее изменял. Об этом мы и поговорим в данной книге.

Мои контакты

- sbvseti@gmail.com
- <http://sergeiborodin.ru>
- skype: soborodin
- [facebook.com/soborodin](https://www.facebook.com/soborodin)
- vk.com/soborodin
- ok.ru/soborodin
- twitter.com/borodinsergei
- [instagram.com/soborodin](https://www.instagram.com/soborodin)

Мои основные проекты

- <http://marketvgorode.ru> – сеть городских онлайн-гипермаркетов.
- <http://marketvmoskve.ru> – один из 62 городских онлайн-гипермаркетов.
- <http://lens-club.ru> – сайт про объективы для фотографов.
- <http://allphotolenses.com> – All About Photographic Lenses.

- <http://voindao.ru> – Путь Воина.
- <http://eku.ru> – Элитная коллекция юмора.
- NEW! <http://samsebegu.ru> – Саморазвитие. Путь к успеху. Свой бизнес.

Любимая фраза: «То, что мы делаем, делает нас!»

Предисловие, или Два главных секрета изменения жизни

Не бойтесь сделать один решительный шаг вперед – нельзя перешагнуть пропасть двумя маленькими шагами...

Из архивов eku.ru

В мифологии есть замечательный символ – птица Феникс! Это мифическое огненное существо, способное умирать, сгорать и возрождаться из пепла в новой лучшей жизни. Но с накопленным полезным опытом старых воплощений! Феникс является и символом саморазвития. Воплощением программы развития по спирали.

Человеку под силу постичь секретный код Феникса и прожить несколько жизней в одной. Возрождаясь и перерождаясь после падений и поражений или, напротив, постепенно изменяясь, развиваясь, осознать необходимость перехода на новый уровень – сделать решительный шаг, «сжечь» свою прошлую жизнь и себя старого без остатка, чтобы возродиться обновленным, лучшим человеком в новой лучшей реальности.

Изменить свою жизнь... Сделать ее ярче, свободнее, интереснее... Познакомиться и идти по жизни рука об руку с идеальным для вас партнером. Заниматься любимым де-

лом, зарабатывая при этом хорошие деньги. Жить интересно, много путешествовать. Эти и другие желания, так или иначе связанные со значительным изменением жизни, возникают у каждого активного человека.

Действительно, далеко не всех нас устраивает текущее состояние жизни: степень личной удовлетворенности, отношения с партнером и родственниками, степень уважения окружающих, конфликты, уровень дохода, осознание «несбыточности мечт» и т. д. С каждым годом неудовлетворенность своей жизнью нарастает и в определенный момент достигает апогея.

И тут кто-то решительно, как Феникс, меняет себя и свою реальность, а кто-то продолжает и далее «плыть по течению». А дальше, с каждым годом, все сложнее и сложнее изменить вектор движения своей жизни.

Знаете, какое соотношение? Примерно 7 % людей способны изменить свою жизнь и значительно улучшить ее условия. Примерно 93 % ничего так и не делают и продолжают жить, как жили. Многие с плавным, а то и резким ухудшением жизненных условий. И так до конца дней своих... Так как вы читаете эту книгу, большая доля вероятности, что вы входите в первую группу. Я верю в это и верю в то, что вы сможете изменить свою реальность.

В старости люди понимают, что изменить свою жизнь и свой мир могли не один раз. Достаточно было лишь:

Отказаться от своих привычек.

Сделать другой выбор на жизненной развилке.

Не так давно я прочитал в интернете статью «О чем жалеют старики на пороге вечности». Не поленитесь, введите этот заголовок в поисковик и прочитайте ее тоже. Статья сама по себе уже оставляет неизгладимое впечатление и очень мотивирует на реальные действия по изменению своей жизни.

О первом пункте – изменение своих привычек – мы будем много говорить далее в этой книге. Расскажу немного о втором, о жизненных развилках, и приведу для примера историю из своей жизни.

У каждого в жизни есть такие узловые моменты, когда мы можем очень существенно, просто кардинально изменить свою жизнь. Как правило, это моменты сложного выбора.

Это как в древнерусских сказках. Направо пойдешь... Направо пойдешь... Иногда еще добавляется вариант «Прямо». И везде свои плюсы и минусы. И везде есть свои нюансы. Знаете, что чаще всего выбирают? Правильно, путь «наименьшего сопротивления». Где не так страшно, где не надо сильно напрягаться, не надо меняться и учиться, не надо брать на себя большую ответственность...

Дело в том, что каждый человек живет в той реальности, которая его, в общем-то, вполне устраивает. В некотором роде даже в эдаких комфортных, тепличных условиях. Он сам и создал для себя эту реальность. Да, все «не фонтан», конечно, и даже более того... Но...

Но наш разум подстраивается и все оправдывает, успока-

ивает. Ведь все может быть еще намного хуже... Зато ты живешь спокойной, размеренной жизнью, ты ни за что не отвечаешь, у тебя много свободного времени... Жена дура? Ничего, зато кормит хорошо. Муж идиот и лентяй? Ничего! Зато он у меня есть, у Вальки, вон, вообще никого – это действительно проблема...

Запомните важный момент:

Мы сами, и только мы, создаем тот мир, который нас окружает. Даже не притягиваем определенные события, а именно создаем их. И только мы сами в ответе за то, что мы имеем и как мы живем. Не обстоятельства. Не правительство и президент. Не родственники. Только мы сами. Это очень важно осознать. Чтобы можно было что-то изменить.

Хорошо, вернемся теперь к нашим «развилкам». Мне, как и вам всем, в разные периоды жизни приходилось делать выбор. Несколько раз мой выбор радикально менял мою жизнь. Расскажу о последнем случае и одном из самых сложных своих выборов.

Три года назад, в 33 года, я внезапно осознал, что та жизнь, которой я живу, меня уже не удовлетворяет. Ну совсем не удовлетворяет, абсолютно и бесповоротно. Надо сказать, что в этот момент я жил вполне нормальной, обеспеченной жизнью. Работал топ-менеджером в крупной организации, имел высокий стабильный доход. Кроме этого у меня

была доля в небольшом частном бизнесе (фотостудия).

Что не так? А вот что. Я вдруг всем своим существом осознал, что мне не хватает личной свободы. Меня убивают обязательные планерки и встречи, многие из которых даже не требуют моего участия. Меня унижает ежегодная процедура **выпрашивания** согласования своего отпуска. Меня бесит турникет на входе, фиксирующий время моего прибытия на работу, от которого почему-то зависит моя зарплата. И самое главное – мне хочется достигать СВОИХ целей, а не чужих!

В фотостудии тоже было не все гладко. Чтобы нормально зарабатывать в нашем городе на фотографии, нужно было фотографировать свадьбы. Я их отснял штук десять и понял две вещи: что все свадьбы одинаковы и... что это явно не мое.

И вот именно в 33 года я особенно ярко осознал все это. Волшебный возраст, не иначе. Решения я принимаю быстро, поэтому внутренний ответ возник сразу.

Я больше не хочу жить так! Я хочу заниматься только своими проектами! Я сам хочу распределять свое время! Я сам хочу создавать команду своей мечты по своим правилам!

Это было лето 2011 года. Я решил строить свой серьезный бизнес. В это же время мне «неожиданно» пришла в голову идея создания проекта «Маркет в городе». И я начал делать в России сеть городских онлайн-гипермаркетов, в которых каждый мог бы покупать и продавать товары в своем городе.

Итак, в июне 2011-го я начал заниматься своим проектом и понемногу формировать команду. Первым делом я взял в партнеры знакомого мне по предыдущей работе программиста высочайшего класса – Женю. Вместе мы начали создавать продукт, совмещая эту деятельность с основной работой.

Механизм закрутился, завертелся, но неожиданно в июле судьба преподнесла мне большой сюрприз, большое испытание и большой выбор одновременно. У меня появилась реальная возможность устроиться в «Газпром», точнее, в его местную «дочку» «Томсктрансгаз». Причем не каким-либо специалистом, а сразу заместителем директора учебного центра, единственного за Уралом. То есть практически одним махом попасть чуть ли не в топ-менеджмент «Газпрома». Такие вакансии на дороге не валяются, в газетах и на сайтах не публикуются. Зарплата в разы выше всех средств, что я зарабатывал ранее. Прекрасные перспективы и условия. Решение всех основных жизненных проблем...

...И еще бо́льшая «клетка»... Хоть и золотая, но, тем не менее... И тоже с турникетами... Все строго. Три опоздания на 5 минут – и пиши заявление.

Признаться, тогда мне пришлось тяжело. Родители и все родственники в один голос начали свой «добрый», но конкретный прессинг. Такое предложение бывает только раз в жизни! Отказываться более чем глупо! Это просто неверо-

ятная удача! Что тут думать, «надо брать»!

Но я ведь хотел стать свободным...

Что делать? Шагнуть в неизвестность? Сделать простой рациональный выбор? Ведь вот же она жизнь без финансовых забот и особых хлопот. На блюдечке...

Я решил пройти собеседования и присмотреться к «конторе» изнутри. Сразу, кстати, напрягло то, что многие собеседования были в субботу и воскресенье, но персонал усердно «нес службу»!

Итак, собеседований мне предстояло пройти целых 7:

1. Специалист кадрового центра.
2. Начальник кадрового центра.
3. Психолог.
4. Служба безопасности.
5. Директор учебного центра.
6. Первый заместитель генерального директора.
7. Генеральный директор.

Вылететь можно на любом этапе. Ну что ж – понеслось! Длился этот марафон больше двух недель.

Я решил для себя так. Готовиться к собеседованиям не буду. Наряжаться в строгие деловые костюмы (это, кстати, делали все остальные кандидаты) при такой июльской жаркой погоде – тоже не буду (конечно, я не приходил в майке и сланцах, надевал светлые брюки и рубашку с коротким ру-

кавом). Говорить буду свободно, что думаю, а не что от меня ждут. На каком-нибудь этапе, в итоге, мне «прилетит» отказ. И я скажу родственникам, что, дескать, старался/пытался, но не судьба... И займусь, наконец, своими планами.

Но тут неожиданно... я успешно прошел все собеседования!

Последним было собеседование с «генералом». Когда я вошел, он сидел в большом удобном кресле за столом. Кабинет был огромным и роскошным, весь утопал в зелени. Организация, которую он возглавлял, была действительно процветающей. Сотрудники его реально уважали и произносили его имя со страхом и трепетом. Но я посмотрел на этого человека и как-то внутренне понял, что даже он при всем этом великолепии здесь не свободен и не счастлив по-настоящему.

Меня «одобрили»...

Родители и родственники ликовали и поздравляли. А мне было не по себе, я понял: что-то неуловимо ускользает из моей жизни. Именно сейчас я должен был принять очень важное решение в своей жизни. Сделать важный выбор.

И я выбрал свободу. «Извините, у вас все очень здорово, но я принял решение отказаться от этой должности и заняться своими проектами», – примерно таким был мой окончательный ответ, высказанный директору учебного центра.

Помню, когда я объявил о своем решении, в «Газпроме» был эффект «взрыва маленькой бомбы»! Никто не мог по-

верить, что я серьезно отказываюсь от такой должности и от таких возможностей. Мне даже дали время подумать. Но выбор был уже сделан...

Родственники не поняли тогда моего выбора. Но в конце концов смирились...

По прошествии времени могу сказать, что я выбрал намного более тернистый, но и куда более свободный и интересный путь.

Я создал свою организацию. Я набрал свою команду. Я установил свои правила для всех – со свободным графиком и без всяких идиотских турникетов. Парадокс, но отдача и работоспособность коллектива только выросли.

Я получил большую незнакомую ранее обузу – ответственность, но я принял ее. И моя жизнь изменилась. Целиком и полностью. Я стал испытывать постоянную радость и ощущать себя по-настоящему счастливым человеком!

Зачем я рассказал это вам? Чтобы проиллюстрировать важную мысль:

Изменить свою жизнь – это взять на себя личную ответственность за нее и за свой выбор. Мы все избегаем этого... Это выход из зоны комфорта. Но иначе никак. И еще один момент. Судьба может подкинуть вам (и, скорее всего, сделает это) подобное испытание. Проверить на прочность ваше желание и стремление. Так часто происходит. Помните о том, что у вас всегда есть свой собственный выбор, кто бы что вокруг ни

говорил и ни советовал...

Вам совсем не обязательно брать пример с меня – уходить с работы, становиться бизнесменом и прочее. Мне этот путь оказался близок. У вас могут быть совсем другие стремления и совсем другое виденье своей идеальной жизни.

Да и работая по найму, можно стать высококлассным специалистом, достаточно свободным и счастливым человеком. И работая чиновником или в организациях вроде «Газпрома», можно достичь высочайших успехов и чувствовать себя комфортно, если вам этот путь близок.

Но в любом случае сформируйте окончательно этот желаемый образ вашего будущего и начинайте действовать!

Эта книга поможет вам существенно изменить свою жизнь уже через 90 дней. Главное – понять изложенные в ней принципы и следовать основным рекомендациям.

Почему нам сложно меняться и менять свою жизнь?

*Кактус – это глубоко разочарованный в жизни
огурец...*
Из архивов eki.ru



Действительно, почему только небольшой процент людей в состоянии сделать это? Причин несколько. Я постараюсь проиллюстрировать их на, казалось бы, отвлеченном, но показательном примере.

Посмотрите на эти фотографии. Я сделал их во время отдыха на Кипре.

На рисунке 1 – пляж уютного городка Айя-Напа. Этот снимок сделан вечером во время отлива. Рисунок 2 – это снимок того же места, только утром. В небольшом заливишке недалеко от берега возвышаются над водой камни – до них метров тридцать, они ближе, чем кажутся на снимке, так как широкоугольный объектив визуально увеличивает расстояние. Буйки еще дальше за ними.



Рис. 1



Рис. 2

Обратите внимание, какой лягушатник перед камнями. А за ними никого. Тишь да гладь. И так было изо дня в день. Очень редко кто заплывал за камни или даже просто доплы-

вал/доходил до них, несмотря на то, что большую часть времени море было спокойным, как на этих фотографиях.

Вы думаете, около этих камней глубоко? Ничуть. Глубина мне по грудь, не более. Далеко? Нет, не далеко. Трудно проплыть или перейти? Нет, между камнями есть промежутки, вполне широкие и комфортные для того, чтобы миновать этот барьер.

А за камнями благодать! Вода на порядок чище! Море глубже. Для тех, кто плавает с маской, морской мир намного богаче и интереснее!

Но люди предпочитают плескаться в этом лягушатнике. Думаете, они не умеют плавать? По моим наблюдениям, большинство – умеют и неплохо это делают. Но почему-то только по мелководью – до камней и обратно. На всем этом пути везде легко можно встать на ноги.

Есть, конечно, дети, которые только учатся плавать, и многие из них, кстати, просят к камням. Но при этом часто слышал от родителей, стандартные «нельзя», «это далеко», «это опасно»:

– Папа, а если с тобой?

– Я ведь сказал – нет!

Есть еще люди, которые уже «в годах», но так и не научились плавать. И что особенно меня удивляет – даже не пробуют научиться... Живут по принципу: «Поздно старую обезьяну учить новым фокусам».

Давайте попробуем разобраться, почему люди «не заплы-

вают за камни». Причины на самом деле стандартные.

Первая причина – **Страх**. А что там, у камней и за камнями? Это ведь море, камни, стихия, водные обитатели. А вдруг все это опасно? А у меня отпуск...

Вторая – **Лень**. Ну и что я там забыл? Это ведь надо плыть, идти, напрягаться. Расходовать драгоценную энергию. Я лучше на матрасе у бережка покачаюсь.

Третья – **Быть как все**. Практически никто ведь не плавает до камней и за камни. Видимо, это неспроста. Значит, и я не буду. На всякий случай...

Четвертая – **Боязнь ответственности**. Сплавать туда с ребенком? А вдруг он руку или ногу там поранит? Жена потом мне все выскажет... Нет, лучше оба тут у бережка поплещемся...

Теперь перенесите все это на обычную жизнь. А там все так же...



Хотите «плавать в чистых водах», испытывать реальное удовольствие, драйв, чувство свободы? Тогда вам надо:

Научиться плавать.

Перебороть свой страх.

*Не лениться и не стыдиться заплывать дальше,
чем все остальные.*

Брать на себя ответственность.

Надеюсь, я не сильно затянул со своими вступлениями, они помогли мне создать нужную атмосферу для нашей дальнейшей плодотворной работы. Теперь можно перейти к конкретным рекомендациям и техникам: что надо знать и уметь для того, чтобы получить значимые изменения в своей жизни уже за три месяца.

Принципы «5П»

Опаздывать надо не спеша... Ибо какой смысл торопиться опаздывать?

Из архивов eki.ru

Первое, с чем надо разобраться и что взять на вооружение, – это комплекс принципов «5П».

Они состоят из пяти пунктов, которые при правильном их понимании и использовании позволяют быстро и гарантированно добиваться успеха в любых своих делах, приносящих результаты не сразу, а в близкой, среднесрочной или далекой перспективе.

К примеру, это могут быть:

1. Работа, карьера, бизнес.
 2. Обучение чему-либо или развитие определенных навыков.
 3. Постигание любого искусства.
 4. Формирование полезных привычек и устранение плохих.
 5. Изменение себя.
 6. Изменение своей жизни.
- ... и т. д., и т. п.

Пять рекомендаций этого комплекса действительно просты и универсальны. Но в их простоте скрываются и связан-

ные с ними сложности.

Непринятие во внимание любой из составляющих принципов «5П» сразу отражается на времени достижения цели и может или сильно увеличить сроки, или вообще привести к невозможности реализации цели. Поэтому все эти рекомендации должны выполняться в комплексе.

И еще замечание. Быстрое достижение успеха в контексте принципов «5П» не означает моментального или очень скорого достижения цели. Это означает только то, что, соблюдая принципы «5П», вы потратите минимально возможное количество времени. Но это уже станет огромным прорывом.

Можно учить английский язык годами, а можно освоить на достаточно высоком уровне за три месяца. Можно читать максимум одну книгу в неделю, а можно обучиться скорочтению и читать одну в день. Или можно, скажем, пытаться убрать жир на животе с 30 лет и до старости (так и не достигнув значительных успехов), а можно сделать это за несколько месяцев и забыть вообще об этой проблеме, уделяя не более пяти минут в день правильным упражнениям.

Примеров – множество. Для всех них основным являются принципы «5П». Нам эти принципы помогут изменить свою жизнь.

Перейдем к описанию разделов «5П». К каждому правилу для дополнительной иллюстрации подобраны мудрые фразы наших предков.

Итак, если вы решились на что-то «всерьез и надолго», то

делать это надо:

1. Постоянно

Это означает, что для достижения быстрого успеха в реализации цели нужно делать определенные действия и прилагать усилия каждый день. В идеале не просто, «каждый рабочий день», а вообще каждый, включая выходные, отпуска, болезни и т. д.

А когда вы достигаете цели, чаще всего нужно будет тратить время на ее поддержание или дальнейшее развитие.

Во многих случаях нужны непродолжительные, но постоянные усилия – это обязательно.

Меч, который не полируют – ржавеет.

(Японская пословица)

Капля долбит камень не силою, а часто падая.

(Джордано Бруно)

*Для великих дел необходимо неустойчивое
постоянство.*

(Вольтер)

2. Постепенно

Очень важное правило, которое кратко можно описать фразой: «От простого к более сложному».

Каждый новый навык должен ложиться на определенный наработанный базис. Нельзя спешить и перешагивать на следующий уровень раньше времени или сразу браться за «фигуры высшего пилотажа».

Поспешность таит ошибку. (Китайская пословица)
Большая поспешность приносит большую задержку. (Немецкая пословица)

3. Последовательно, или Планмерно

Первым делом нужно определить для себя конечную цель. А после этого необходима последовательность заранее продуманных и рассчитанных действий, ведущих к достижению этой конечной цели.

Следует разбить глобальную цель на конкретные промежуточные шаги и записать их, в идеале – со своими сроками и «дедлайнами». При этом здесь должно соблюдаться предыдущее правило постепенности.

Цветок не распустится – плод не завяжется...
(Китайская пословица)

Будущее должно быть заложено в настоящем. Это называется планом. Без него ничто в мире не может быть хорошим. (Георг Лихтенберг)

4. Продолжительно

Как правило, для достижения даже первых значимых результатов должно пройти определенное время, и к этому нужно быть готовым. Принятие и следование рекомендациям «5П» очень значительно уменьшает сроки достижения цели, но все равно фактор времени остается. И скорее всего, даже когда вы получите великие результаты, в дальнейшем нужно будет тратить время на «поддержание формы».

Не стоит тянуть ростки риса, быстрее они от этого не вырастут, а оборвать – легко. (Вьетнамская пословица)

Ребенок должен вынашиваться определенное время перед тем, как родиться. (Народное наблюдение)

5. Правильно

Важно с самого начала следовать правильной методике, чтобы опираться на «правильную базу». Иными словами – нужно «поднабраться» теории.

Следование методике постоянно создает и закрепляет все новые и новые необходимые основы (базу, фундамент) для дальнейшего быстрого роста. Любая правильная методика обязательно включает в себя предыдущие рекомендации: Постоянство, Постепенность, Последовательность, Продолжительность.

Другой критерий правильной методики – это то, что, применяя ее, достичь впечатляющих успехов в оговоренный срок может любой человек, а не только одаренный.

Сложность здесь, как правило, в том, чтобы найти такую методику для себя.

В большинстве случаев правильных методик несколько, разной степени эффективности и подходящих для разного типа людей. Следует опираться на те, которые доказали свою эффективность на многочисленных примерах.

И еще одно наблюдение. Следование правильной методике обычно дает ощутимый результат через три месяца (при

соблюдении других принципов).

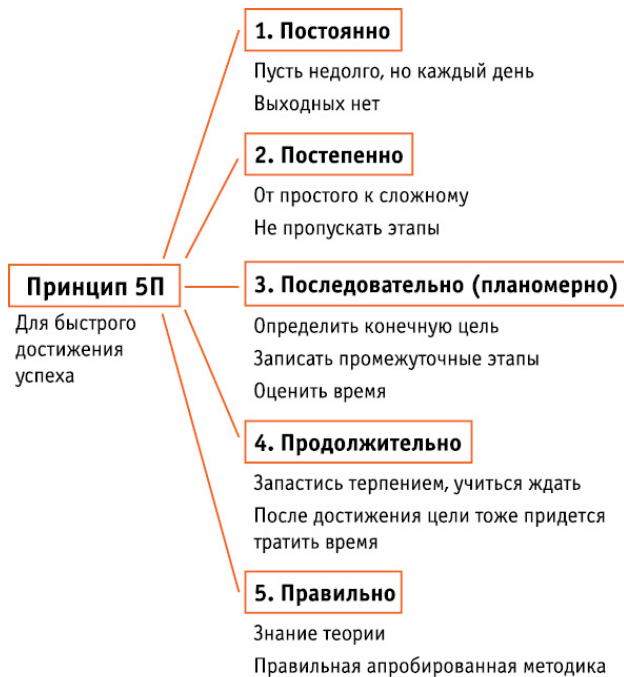


Рис. 3. Принципы «5П»

Практика без теории опасна, теория без практики бесполезна. (Авторство неизвестно).

Три пути ведут к знанию: путь размышления – это путь самый благородный, путь подражания – это путь самый легкий, и путь опыта – это путь самый

горький. (Конфуций)

Кто твердо знает, что и как делать – тот приручает судьбу. (Н. Н. Миклухо-Маклай)

Ignorantia non est argumentum (лат. «Незнание закона не освобождает от ответственности»).

Попробуйте следовать этим правилам в своей жизни, и вы сами быстро убедитесь в скорости и степени своего прогресса в достижении целей!

О'кей, с самым главным принципом разобрались. Давайте теперь посмотрим, когда вообще целесообразно и наиболее благоприятно начинать менять свою жизнь.

Когда следует начинать новую жизнь

*Делу время, а потехе час, – подумал он в два часа
ночи, отложил дрель и взял скрипку...*

Из архивов eku.ru



Очень часто мы планируем какие-то значимые изменения в своей жизни «завтра с утра», «с понедельника», «с начала месяца или года». Если вы думаете, что я сейчас начну убеждать вас в этом, говорить что-то типа: «Не нужно ждать, начинайте действовать прямо сейчас, сразу в любой день и час!» – вы ошибаетесь.

Я как раз за то, чтобы серьезные и значимые изменения вносить в свою жизнь действительно с определенного момента, когда организм и психика наиболее к этому готовы. Будь то отказ от вредной привычки, начало занятий спортом, смена режима или работы, трансформация себя и своей жизни и пр. И вот почему.

Вся наша жизнь на планете Земля подчинена определенным циклам и ритмам. Это и природные (солнце, луна, время суток, времена года), и календарные, и просто социаль-

ные, обусловленные жизнью в обществе (где, скажем, принято работать «пн – пт, с 9 до 18 часов»).

День человека можно представить, как маленькую модель его жизни. Об этом же говорил Артур Шопенгауэр:

Каждый день – жизнь в миниатюре: пробуждение и вставание – это рождение, каждое свежее утро – юность, и засыпание – смерть.

В этой фразе действительно много смысла. Пробуждение – рождение (причем просыпаться лучше ранним утром, об этом читайте подробнее во второй книге в главе «Режим дня»). Затем до полудня идет самый активный период жизни человека, его молодость, юность, набор опыта, творчество. Самое время начинать что-то новое или что-то серьезно менять в жизни.

Каждое утро – это шанс начать жизнь заново. (П. Коэльо)

Похожая ситуация и с циклами недели и месяца.

Многие из вас, наверное, замечали, что продуктивность и активность в начале недели растут, достигают своего максимума в середине недели (среда и четверг) и потом начинают резко спадать. В месяце – похожая ситуация. Чтобы успешно воспользоваться «силой середины», стартовать лучше в самом начале периода.

Еще один важный цикл, который сильно влияет на деятельность человека, – смена фаз луны. Начинать что-то но-

вое лучше на растущую, а не убывающую луну (хотя есть и исключения, например, начинать голодать лучше на убывающую луну).

Получается, самое-самое благоприятное время для «начала новой жизни» – раннее утро понедельника 1 января во время растущей Луны? Не совсем, у нас тут кроется некоторая календарная проблемка.

У китайцев все построено более правильно, поскольку у них Новый год – это Праздник весны. Тогда вообще все сходится: весна – это и есть то самое начало: рождение, утро, юность. Начало истинного нового годового цикла. Вместе с летом – этап роста. Да и сама привязка китайского календаря к лунному циклу, на мой взгляд, более правильная.

По моим личным наблюдениям, те окружающие меня люди, которые подсознательно начинали менять жизнь «с понедельника», уходили в своем начинании дальше «героев», ломающих уклад жизни в любой момент.

Но везде есть свои исключения. Сам знаю людей, достигших «высшего пилотажа» и способных кардинально (и навсегда) менять жизнь в любую минуту и при любых обстоятельствах. Скажем, для них вполне по силам в субботу вечером за час до очередного застолья «бросить пить».

Несколько раз я тоже делал подобные вещи. Для разнообразия, в качестве вызова самому себе. Но все-таки чаще

ввожу в жизнь что-то новое банально «с понедельника». Это комфортно. Это в равновесии с ритмами.

В общем, не бойтесь привычки начинать новую жизнь вместе с началом нового цикла. Это действительно проще и в большей степени находится в согласии с природой.

Дальше мы поговорим о наших привычках. Вы даже не представляете, насколько они на самом деле влияют на нашу жизнь. Начнем с плохих привычек, которые ежедневно воруют у нас драгоценное время. Я их называю «убийцами времени».

«Убийцы времени», или Что мешает нам жить так, как хочется?

Алкоголь убивает нервные клетки. Остаются только спокойные...

Из архивов eki.ru

Что мешает стать человеку успешным, счастливым, богатым, известным, самодостаточным? Что мешает двигаться вперед и добиваться исполнения самых смелых желаний, делать реальными свои мечты?

Я бы ответил так. Вовсе не президент и ситуация в стране, разговоры тайных мировых правительств, маленькая зарплата, козни недоброжелателей, обстоятельства непреодолимой силы и прочие факторы, на которые мы любим ссылаться и жаловаться.

Причина банально в нас. И во многом в том, как мы распоряжаемся одним из самых ценных ресурсов – своим временем.

«Мы делаем себя либо сильными, либо жалкими, – объем затраченных усилий одинаков!» – очень верно подметил в свое время Карлос Кастанеда. Я бы немного дополнил эту фразу: *«...объем затраченных усилий и ВРЕМЕНИ – одинаковые!»*

Вопрос в том, как мы тратим этот драгоценный и, увы,

практически не восполняемый ресурс. Большинство людей не задумываются над этим. Мало кто анализирует, куда и с какой пользой уходят драгоценные минуты, часы, дни. В то же время, количество этих минут, часов и дней – не бесконечно, каждому отмерено определенное значение. И чем дальше, тем сложнее использовать ресурс времени максимально эффективно. Начинает действовать «закон убывающих возможностей».

Поставить под контроль расходуемое время – задача, с которой обязательно столкнется любой, кто решился заняться саморазвитием и изменением своей жизни. И от успешности решения этой задачи зависит степень успеха во всех начинаниях.

Первым шагом в решении этой проблемы может стать «чистка» личного времени. То есть для начала нужно по возможности максимально убрать из своей жизни занятия и привычки, которые можно смело назвать «убийцами времени».

Эти занятия забирают много энергии, времени, но мало что дают реально полезного для развития личности и достижения целей. По большому счету это бесполезно проведенное время. Таких занятий достаточно много, я коснусь лишь некоторых, особо опасных «убийц», справившись с которыми, вы освободите поистине большие резервы времени.

Эпоха бурного развития высоких технологий создала много новых коварных «убийц», и дальше этот процесс бу-

дет только усугубляться.

Итак, вот этот далеко не полный список:

1. Компьютерные игры.
2. Социальные сети и блогговые сервисы.
3. Телевизор и видеохостинги.
4. Фильмы-блокбастеры.
5. Бульварные романы и желтая пресса.
6. Новости.
7. Разговоры «ни о чем».
8. Разговоры о политике.
9. Спортивный фанатизм.
10. Нелюбимая работа.
11. Алкоголь.

Нельзя сказать, что каждый из перечисленных пунктов – «чистый убийца». Многие могут стать вполне полезными ресурсами в саморазвитии. Вопрос как всегда в том, как мы это используем и сколько времени этому уделяем. Часто речь идет не о полном устранении вредной привычки, а о ее минимизации. Давайте кратко пройдемся по пунктам.

1. Компьютерные игры

Огромное число людей во всем мире тратит невероятное количество времени на компьютерные игры, не получая практически ничего взамен для здоровья и развития.

Да, компьютерные игры позволяют уйти от реальности, заменить ее более красочной, приятной и удобной. Но не зря эта реальность называется виртуальной...

А реальность... Был я не так давно на дне рождения у друга. Собралось почти десять мужиков, всем за тридцать, у многих семьи и дети. Со многими я давно не виделся. Выпили за здоровье именинника. Пошли «сугубо мужские разговоры»... Думаете, о спорте, женщинах, деньгах, политике? Не угадали, все разговоры были о том, кто в каком игровом клане, кто какого уровня достиг в очередной игре, будь то *LineAge2*, *WOW* и т. п. Я просто диву давался, люди даже находят работу такую, чтобы меньше отвлекали и чтобы было больше времени на игру. Грустно...

2. Социальные сети и блогговые сервисы

Еще один бич современности. Что делают многие люди сейчас в социальных сетях? Буквально живут! Проводят там часы и дни напролет. Я знаю массу тому примеров и не понимаю только одного – что там можно делать столько времени?

Да, соцсети можно использовать с толком. И как весьма ценный социальный ресурс, но для этого вполне достаточно, на мой взгляд, от силы полчаса в день. Я сейчас не говорю о тех, кто ведет свой бизнес в соцмедиа или зарабатывает в них.

«Живой Журнал», кстати, в этом плане не исключение. Практически весь топ «ЖЖ», большинство топовых блоге-

ров и большая часть обсуждений – это чистые «профессиональные киллеры».

При том, что в самом «ЖЖ», если поискать, есть масса очень полезных для развития материалов и замечательных авторов-практиков. Но до топа они не дойдут, а целенаправленно ищут что-то полезное немногие.

3. Телевизор и видеохостинги

По поводу «телека», я думаю, комментарии излишни. Такое ощущение, что почти вся вещательная сеть имеет своей целью сделать из человека дебила. Редкие исключения лишь подтверждают общее правило. Особняком здесь стоят сериалы – «серийные убийцы».

С *YouTube* и другими видеохостингами ситуация начинает явно напоминать уже именованную. Большинство суперпопулярных роликов – типичные «убийцы времени», хотя на том же *YouTube* огромное количество полезных роликов и каналов, часто с минимальным количеством просмотров.

4. Фильмы-блокбастеры

Увы, но большинство современных кинопремьер убивают два часа вашего времени, не давая ничего взамен и не оставляя никакого полезного остатка, кроме впечатлений от возможностей современного продакшена специальных эффектов.

Я не говорю, что фильмы не нужно смотреть, но тщатель-

нее отбирать объекты для просмотра – несомненно. Есть много художественных фильмов, которые вносят свою лепту в наше саморазвитие и меняют нашу жизнь.

5. Бульварные романы и желтая пресса

Все это «легкое чтение» типа бульварных романов и желтая пресса – обычные «убийцы», специализирующиеся на умении человека читать и понимать смысл прочитанного. Вот только на самом деле в этих жанрах особо понимать и осмыслять не нужно. Просто поглощаем.

Хорошо сказано об этом в Википедии:

Бульварный роман (также бульварная литература, бульварное чтение) – жанр массовой литературы, повествовательные книги без художественного и культурного значения. Пишутся и издаются в расчете на непритязательный вкус массового читателя, обычно содержат завлекательную интригу, полны занимательных эффектов, мелодраматизма, описаний преступлений и любовных приключений.

Даже добавить нечего...

6. Новости

Казалось бы, что плохого в чтении или просмотре новостей? Быть в курсе всех событий? В общем-то, ничего, по большому счету. И даже полезно, если, опять же, подходить

к этому разумно. Но нам ведь надо постоянно, много раз в день следить за новостями и их развитием! Как правило, это по сути отрицательные и депрессивные новости, но они ведь и самые интересные! А что реально это дает?

В итоге опять мы теряем минуты, часы, дни...

7. Разговоры «ни о чем»

В соцсетях, по телефону, на дружеских посиделках...

Теряют время при этом не один человек, а как минимум двое.

На самом деле и доля «тупого трепа» иногда нужна человеку как некая своеобразная «ментальная вентиляция». Но только небольшая доля.

У женщин, да простят они мне это утверждение, данный аспект выражен сильнее. Хотя и мужиков-трепунов хватает...

Был у меня однажды партнер, который очень любил поговорить. Телефонный разговор с ним – это было просто что-то невозможное. Сколько может длиться нормальный разговор между мужчинами, если не нужно обсуждать какую-то важную и серьезную проблему? Ну секунд тридцать, минуту, максимум две. С ним же остановить разговор была огромная проблема. Приходилось делать это достаточно резко. Сплошной поток мыслей обо всем и ни о чем... И это правда ужасно. Пожалуй, с ним это и было главной причиной разрыва и деловых, и личных отношений.

8. Разговоры о политике

Это уже заметно больше – прерогатива мужчин. Ломать копья на поприщах обсуждений локальной и глобальной политики. Но задайте себе вопрос, а что вы реально можете изменить? Конечно, каждый в душе – д’Артаньян, и знает, как все нужно делать на самом деле, чтобы все остались довольны. Но дальше трепя дела почему-то не идут.

Хотите реально что-то изменить? Становитесь политиком или общественным деятелем, и вперед! Попутно решите и другие свои насущные проблемы. Остальное – «расстрел» собственного времени.

А еще – начните заниматься саморазвитием, потом помогите заняться этим другим, и вы реально начнете влиять на мир.

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.