

9.2.0 ВЕРСИЯ



стань лучшей версией себя!

ВЕЛИЧЕВ ИВАН

Иван Величев

Я – Версия 2.0

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70065070

SelfPub; 2023

Аннотация

«Что-то не так», – фраза которая беспокоила меня последние пять лет. Я смотрел на себя со стороны и никак себе не нравился. Ни внешне, ни внутренне. Вся загвоздка была лишь в том, что я не понимал, а что не так? Семейное дело, большая семья, спорт, путешествия – всё это перестало греть душу. Постоянно находиться в состоянии беспокойства – это опасный путь, который направлял меня прямо к полному саморазрушению. Оставался единственный вариант: попытаться разобраться в себе. Понять, что конкретно меня в себе не устраивает и каким на самом деле я хочу стать...

Содержание

В – Введение	4
З – Задача	11
Т – Точка отсчета	13
С – Старт	17
В – Время (увеличиваем время физически)	26
В – Время (тратим время эффективно)	35
Ч – Чистота	41
Внешняя чистота	43
Чистота разума	47
Чистота желудка (голод)	50
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Иван Величев

Я – Версия 2.0

В – Введение

*Если можно проснуться в другом месте,
Если можно проснуться в другое время,
Почему бы однажды не проснуться другим
человеком?*

Чак Паланик «Бойцовский клуб»

Зачем ты открыл эту книгу? Да-да, конкретно ты зачем сейчас читаешь эти строки? Я знаю ответ. Скорее всего, эту книгу я сбросил тебе сам, чтобы ты ее прочитал. Я знаю тебя лично, или даже, возможно, ты близкий мне человек, и я решил поделиться с тобой своими мыслями таким вот необычным способом.

Что я жду в ответ? Ну конечно же, похвалы, лестных отзывов и одобрительных смайликов. Я знаю, что я хочу от этой книги. Я закрываю свой старый гештальт¹. Да, есть у меня такой пунктик в голове, что родить сына, построить дом и

¹ В повседневной речи гештальтом часто называют какое-то незаконченное дело. Недочитанная книга или недосмотренный фильм, нерешенная задача или неразрешенный конфликт – все это и есть незавершенное начатое, – иными словами – гештальт.

посадить дерево – недостаточно для полноценно прожитой жизни. Нужно обязательно написать еще книгу. Лучше сразу бестселлер. Но еще лучше – книгу качественную. Сын-невежа, разваливающаяся халупа и кривая елка меня не устраивают. Несмотря на то что я родился и вырос в провинциальном сибирском городке, где в советское время импорт был диковиной, а в постсоветское наблюдалось засилье турецких и китайских товаров, я с детства любил качественные вещи. Хотя почему «несмотря»? Скорее, «благодаря». Поэтому и сам стараюсь делать только качественный продукт, покупать фирменные вещи и пользоваться проверенными услугами лучших мастеров.

Еще раз повторюсь: я знаю, что я хочу от этой книги. Давай лучше подумаем, чем книга будет полезна конкретно тебе. Ты хочешь получить захватывающие чтиво на ночь или фоновое сопровождение в дальней дороге, а может быть, тебе не хватает свежих идей и именно здесь ты и собираешься их найти? Все это вполне вероятно. Но давай я сразу направлю твои мысли в нужное русло. Подойди к зеркалу. Сними одежду. Сними всю свою одежду, останься голым, – таким, каким ты пришел в этот мир. Только не пробегай эти строчки быстрым взглядом, а действительно сделай это и внимательно посмотри на себя. Я даже дам тебе на это время...

...

...

...

...

...Время снять всю одежду.

...

...

...

...

...Время подойти к зеркалу.

...

...

...

...

...Время посмотреть на себя.

Теперь ответь на вопросы: ты доволен тем человеком, который смотрит на тебя? Тебя устраивает его тело, его мысли, его окружение? Есть ли в нем изъяны, которые хочется подправить? Он идеален? Его можно показать Богу и сказать: «Вот смотри – это лучшее, что есть в данный момент на Земле»? Ну или хотя бы, положи руку на сердце, начиная новую компьютерную игру, ты бы выбрал этого персонажа в качестве главного героя или все-таки посмотрел бы другие варианты? Если ты идеален и у тебя нет никаких вопросов к этому отражению в зеркале, то сразу закрывай эту книгу, она не для тебя. Она тебя недостойна. Ты крут и бесподобен. Возможно даже, ты – бог, просто об этом еще не знаешь.

Ну а если у тебя есть вопросы к человеку в зеркале, тогда оставайся. В конце концов, решение всегда остается за

тобой. Я свое принял, теперь принимай свое ты.

...

Ну вот, теперь с нами нет идеальных людей. Остались мы – сплошные посредственности! Итак, давай по порядку: во-первых, я сам далеко не идеален и, смотря на себя сегодняшнего в зеркало, я недоволен тем, кого вижу. У меня есть желание кое-что исправить, есть потребность в развитии, и, мне кажется, я даже знаю, что и как мне надо с этим делать. Но как говорится в старой восточной притче о птицах, «решить улететь – это еще не улететь»². Во-вторых, я знаю свою сильную сторону. Это честность. Поэтому здесь я буду опираться именно на нее. Делиться мыслями, событиями, цифрами и данными – такими, какие они есть на самом деле. Читая других авторов, которые охотно рассказывают нам про свои успехи, мы замечаем, что они не очень-то распространяются на тему своих доходов, не делятся своими неудачами, не рассказывают о проблемах в семье. Они всегда пишут, когда их жизнь уже почти идеальна. Не умаляя их достоинство, я начинаю писать свою историю из совсем другой точки отсчета. Где я еще не добился тех целей и задач, которые себе поставил, а если совсем честно, то и конкретные цели и задачи я даже себе еще не поставил. Сейчас я близок к сорока годам и многое из того, о чем мечтал, так и осталось

² Восточная притча о трех птичках: «Однажды мастер спросил у своих учеников: – На дереве сидели три птички, одна из них решила улететь. Сколько птичек осталось сидеть на ветке? Многие ученики ответили: – Две! – Ничего подобного, – возразил мастер, – три! Решить улететь – это еще не улететь».

мечтами. Понимаешь, моя жизнь приближается к экватору, а я до сих пор ей не доволен. В общем, мне есть что менять и есть куда стремиться.

Итак, сейчас мне 37 лет. На данный момент я разведен, у меня трое детей от первого брака. Не то чтобы у нас в Сибири было принято рожать много детей или мы до сих пор не научились предохраняться. Нет, все дети рождены от большой любви. У меня есть даже свой дом, рабочая машина с водителем, в гараже стоит кабриолет для городских выездов и багги для выезда на природу и охоту. Сейчас я прямо вижу ухмылку у большей части читателей при словах «кабриолет» и «Сибирь». Но, между прочим, мой город входит в десятку самых солнечных городов России. Так что в сторону стереотипы и продолжаем знакомиться. За спиной у меня четыре вуза: юридический, МВА и два других. Оборот компании, которую я возглавляю, в прошлом году достиг трех миллиардов рублей. Основные увлечения – сбориание ягод, охота и рыболовство. Шучу, хотя охотой и походами в лес я действительно увлекаюсь. А так это бег, прослушивание книг за рулем и просмотр художественных фильмов. Со мной живет любимая девушка с 15-летним сыном и замечательной таксой Бэллой.

Мои физические параметры и достижения:

- вес: 98 килограммов;
- бег: 21 километр за 2 часа;
- плавание: 1000 метров за 23 минуты;

– подтягивание: 5 раз.

У меня короткие отпуска, обычно не превышающие 4–5 дней в году, совмещенные с выходными или праздничными днями. Как правило, тогда мы организуем либо спортивный уикенд, либо путешествуем по интересным нам местам.

Я люблю природу, люблю людей, с позитивом и оптимизмом смотрю на все, что происходит вокруг, и смело могу сказать: «Жизнь, я тебя чертовски люблю, ты прекрасна во всех своих проявлениях!»

И при всем при этом я остаюсь недоволен собой. Я не считаю себя эффективным, у меня есть вопросы к моему распорядку дня, я не могу справиться с лишним весом, особенно бесят эти вечно висящие бока, я застрял на своих спортивных показателях уже в течение двух лет. Несмотря на хороший прирост оборота компании за последний год, я вижу кучу подводных камней, которые будут в будущем тянуть нас вниз и которые давно пора было исправить. Заработанные деньги не имеют свойства скапливаться на счетах, а о пассивном доходе я только читал в книжках. То есть я точно такой же посредственный человек, как и большинство людей, со своими собственными тараканами и скелетами в шкафу.

Но я хочу, чтобы ты понял, что сейчас я нахожусь на той стадии, когда готов идти вперед. Готов улучшить себя и хочу достичь своей индивидуальной улучшенной версии 2.0. Поэтому перед тобой не совсем книга, а скорее дневник о движении, развитии, модернизации. И я могу предположить,

что, так как эта книга-дневник сейчас у тебя в руках, значит, многое из того, что я сам себе запланировал, у меня получилось. А раз подход к изменению себя оказался верен, то мне не стыдно было отдать этот материал в печать, завернуть в красивую, привлекательную обложку и представить тебе на суд. Если честно, сейчас я завидую самому себе будущему, который уже не я нынешний, а тот другой – крутой парень. Ведь он сделал то, чего я давно хотел, но никак не мог решиться. Он выпустил книгу, и я знаю, что он сделал действительно качественный продукт.

3 – Задача

Задача очень проста. Есть много вещей, которым я хочу научиться, и много привычек, которыми я бы хотел обладать. Несколько раз я к ним подходил с той или иной стороны, какие-то дали временный результат, какие-то улучшили меня, но не были доведены до конца, а где-то «хотелки» так и остались «хотелками». Сейчас у меня есть желание, чтобы ты вместе со мной прошел свой собственный путь от нынешней типовой версии 1.0 до абсолютно новой версии 2.0. Мы изменимся не только внешне, но и внутренне. Позже, подойдя к зеркалу, мы будем улыбаться этому отражению в нем и даже, может, подергаем его за щеку и скажем: «Черт возьми, дружище, а ты ведь и вправду красавчик!» Но не бойся, мы не будем делать пометок, отмечать еженедельные результаты и отслеживать прогресс. Процесс обновления и роста – вещь сугубо личная: либо тебе это надо, либо тебя устраивает тот гвоздь, на котором ты сидишь. И тогда давай сразу договоримся, что ты не будешь скулить как пес каждый раз, когда я буду проходить мимо³. Мне уже тошно от этих «невероятно

³ Притча о собаке и гвозде: «Однажды человек шел мимо дома и увидел старушку в кресле-качалке. Рядом с ней на крыльце лежала собака и скулила, как будто бы от боли. Проходя мимо, человек про себя удивился, почему же скулит собака. На следующий день он снова шел мимо этого дома. Снова увидел старушку в кресле-качалке и собаку, лежащую там же и издающую тот же жалобный звук. Озадаченный человек пообещал себе, что, если и завтра собака

умных и однобоких объяснений», почему у кого-то что-то не получилось. Всегда одно и то же: «Бла-бла-бла», а это, как ты понимаешь, совсем не серьезно.

Итак, давай я опишу свое видение человека версии 2.0. Чем он должен обладать, к чему стремиться, что замечать, а на что не обращать внимания. Насколько он должен быть эффективен, когда можно расслабиться, а когда необходимо будет сжать булки и пахать. Многие вещи будут неосвязаемы и неизмеримы. Чисто на уровне самосознания. Понять, что навык тебе поддался, ты сможешь только сам, когда начнешь его использовать и применять. Сейчас наша задача – понять, из чего соткан этот человек версии 2.0. Выбрать то, что лично подходит нам, и начать прокачивать этот скилл.

будет скулить, он спросит о ней у хозяйки. На третий день он увидел ту же сцену: старушка качалась в кресле, а собака на своем месте жалобно скулила. Он больше не мог этого выдержать: – Извините, мэм, – обратился он к старушке, – что случилось с вашей собакой? – С ней? – переспросила она. – Она лежит на гвозде. Смущенный ее ответом человек спросил: – Если она лежит на гвозде и ей больно, почему она просто не встанет? Старушка улыбнулась и сказала приветливым ласковым голосом: – Значит, голубчик, ей больно настолько, чтобы скулить, но не настолько, чтобы сдвинуться с места».

Т – Точка отсчета

Для начала давай с тобой разберемся, где мы сейчас находимся. Каждый из нас прожил уже энное количество лет, за плечами имеется накопленный багаж знаний и опыта, совершил кучу ошибок и добился побед. Сформировал индивидуальные привычки, определился, в какие приметы верить и каким кумирам подражать. Страшно сказать, но в голове мы уже более-менее начинаем осознавать, что такое счастливая старость и как она должна выглядеть. Где-то к 30 годам выработалась своя точка зрения на многие вещи, которые происходят вокруг, начиная от воспитания детей и заканчивая управлением государством. То есть мы с тобой – полноценно сформировавшиеся личности.

Если провести аналогию со стадиями разработки программного обеспечения, то в утробе матери мы прошли начальную стадию разработки (Pre-Alpha). Где сперва не обладали всем спектром функциональных возможностей человека, но постепенно определился наш дизайн, произошла отладка всех необходимых физических модулей, установились необходимые нейронные связи для дальнейшего существования.

Дальше началась стадия Alpha-тестирования. За дело взялись родители. Они ограничили к нам доступ посторонних лиц. Отточили наши первичные навыки, привили необходи-

мый базовый функционал. Вредоносное поведение не поощряли, а положительное фиксировали и (через вознаграждение) развивали.

Одновременно с переходом в детский сад мы перешли на стадию Beta-тестирования. На нас начало влиять огромное количество других людей. Знакомые, воспитатели, учителя, преподаватели, блогеры, друзья, соседи и многие-многие другие. Нам прививали единый шаблон обучения, принятые в семье нормы, установленные государством правила и порядки. Начинается наше внутреннее развитие. Запускается процесс идентификации. Процесс уподобления себя другому человеку или группе людей. С помощью него мы быстрее социализируемся, находим общий язык с другими людьми, да и в целом чувствуем себя гораздо более защищенными. На ранней стадии Beta-тестирования мы обычно идентифицируем себя с папой или мамой – в зависимости от нашего пола. Запоминаем их сильные стороны, восхищаемся конкретными поступками и действиями. В голове рисуем идеальный образ, с которым себя соотносим. Позже на нашу идентификацию влияют герои книг, на которых мы хотим быть похожи, актеры фильмов, певцы, учителя и множество других людей, которые встречаются на пути. Наша внутренняя идентификация напрямую отражается во внешнем поведении. Мы можем стать маленькими героями-храбрецами или, наоборот, утонченными леди, индейцем Чингачгуком или принцессой Рапунцель.

То есть на наше с тобой поведения начинает влиять множество посторонних людей и образов. Причем зачастую эти люди и образы сами не знают, что они оказывают на нас такое влияние.

Институт и колледж еще больше расширяют круг общения, и, соответственно, пропорционально увеличивается и внешнее влияние на нас. Продолжается «закачка» единых стандартов, шаблонов поведения, прививается культ семьи и счастливого будущего. Кажущаяся бесконечность развития вариантов на самом деле сведена к достаточному ограниченному их количеству. Даже профессиональные спортсмены, музыканты, вундеркинды и прочие могут смело предположить, что их ждет в будущем. Здесь главное – понять, что, кем бы мы себя ни представляли, – это всегда калька с образов, которые нас окружали на протяжении нашего взросления. Да, этих образов множество, но они не нами созданы и не нами придуманы.

И да, внутри мы кипим, готовы горы свернуть, достичь любой вершины, а та любовь, которая нам повстречалась в семнадцать лет, кажется самой невероятной и неповторимой на земле. Внутри мы – индивид, внешне же – просто один из миллионов людей.

Именно с момента окончания ВУЗа мы становимся среднестатистическим гражданином версии 1.0. В нас больше не будут принудительно «закачивать» знания, нас не будут развивать и прокачивать. Все, что полагалось для первой вер-

сии, в нас установили. И на самом деле этого достаточно, чтобы просто прожить жизнь, возможно, даже счастливую, по одному из предложенных сценариев. И 95 % людей так и останутся на этих «базовых настройках» до конца своей жизни, а какая-то их часть, возможно, даже откатится назад.

Но мне сейчас это неинтересно. Неинтересно просто прожить жизнь по плану, который подготовил другой человек. Я хочу развиваться, вкладывать в себя новые навыки, избавиться от старых багов (вредных привычек), совершенствовать функционал не построением временных костылей, а выработкой полноценных решений, которые позволят сделать главное: перейти от типовой версии 1.0 к индивидуальной 2.0.

С – Старт

Так или иначе, моя жизнь – это моя работа.

Некоторые люди работают, чтобы жить.

Я живу, чтобы работать.

Маргарет Тэтчер

Итак, мы разобрались с тобой, где находимся. Абсолютно неважно, сколько тебе сейчас лет и какого ты пола. Важно одно. У нас с тобой установлена стандартная типовая версия 1.0. Конечно, в течение жизни мы ее пытались допиливать и изменять, совершенствовать и упрощать, но глобально в основе осталась все та же прошивка, что и в начале пути. Она уже абсолютно не вытягивает наши возросшие потребности, постоянно глючит и зависает, из-за нее мы перегреваемся, тормозим, эффективность действий движется к нулю. Мы уже давно стали потребителями, а не созидателями⁴. Искра в глазах заметно потускнела, оптимизм встречаем с ехидной улыбкой, а новые возможности воспринимаем как дополнительные ненужные сложности, которых лучше избегать.

Чтобы лучше понять себя, нам надо внимательно посмотреть на других людей со стороны. **В моем понимании человек версии 2.0 – это прежде всего эффективный че-**

⁴ **Созидатель** – тот, кто создает, создает что-либо.

ловек во всех смыслах этого слова. Он обладает умением быстро и качественно выполнять поставленные перед собой задачи разного характера. Он знает, куда он хочет прийти, выбирает оптимальный для себя путь, и, самое главное, он постоянно двигается по выбранному пути.

Отсюда я делаю вывод, что для начала надо определить свой собственный путь. Путь, который гармонирует на все 100 % с нашим внутренним Я, быть максимально эффективным в его прохождении и находиться постоянно в движении.

Я уверен, что про выбор своего пути написано множество книг и статей, отснята куча ютуб-роликов. Твое право – изучить их все, взять лучшее и применить к себе. Или выбрать одну-единственную книгу, взять за основу и сделать свой выбор. Или прислушаться только к себе, понять свое внутреннее Я и самостоятельно выбрать тот самый – свой индивидуальный путь. Я выбрал третий вариант. Так как не терплю, когда мне пытаются навязать свое мнение. В этот момент я впадаю в ступор, полностью закрываюсь, а мозг перестает работать. Терпеть не могу чужие мнения, выдаваемые за единственно верные. Хотя мне еще предстоит научиться работать с критикой, адекватно принимать ее и использовать по назначению.

Итак, мой личный путь я бы сформулировал следующим образом.

На первом месте – **работа** и те возможности, которая она дает мне, моей семье и моему окружению. Да, это идет враз-

рез с общепринятой догмой о главенстве семейных ценностей. Но имеем то, что имеем. Работа первична. В первобытном обществе мужчина большую часть времени занимался тем, что добывал пропитание для своего семейства, и это была его работа, от которой зависело, выживут они завтра или нет. В моем случае также от работы зависит мое выживание. Не переубеждай, помни, что я глух к другим мнениям. Что я хочу от работы? Так как на данный момент это семейный бизнес, то моя цель – сохранить и приумножить доверенное мне дело. Я хочу максимально отделиться от той точки входа, где я был на момент вступления в должность. Мне вообще кажется, что реализация себя через работу – это самый простой и универсальный инструмент, так как он легко измерим: считаем прибыль от нашей деятельности, соотносим ее с прошлыми периодами и сравниваем с конкурентной средой. В зависимости от результата четко понимаем, где мы находимся сейчас и куда нам надо двигаться дальше. Это как маяк для корабля без навигационной системы. Плюс именно в работе ты ставишь перед собой все новые и новые вызовы (развить направление, открыть филиал, провести сделку и т. п.), от выполнения которых зависит твое внутреннее чувство успеха.

Идеальный образец семьи для меня показан в фильме «Крестный отец». И если убрать за скобки перипетии гангстерской драмы, то именно такой я и представляю настоящую семью. Общий отцовский дом, куда в любое время и

с любой проблемой может прийти каждый член семьи. Все знают, кто чем живет и чем дышит. Проблема одного является головной болью других и наоборот: радость одного является праздником для всех.

Я хочу большую семью и, наверное, поэтому всегда представлял, что у меня будет пятеро детей. Сейчас их четверо (один от первого брака жены), так что я очень близок к выполнению своего желания.

Также я разделяю семью на большой круг общения (бабушки, родители, брат, невестка и т. п.) и малый круг общения (жена и дети). Есть вещи, которые ни при каких условиях и обстоятельствах не должны выходить из малого круга.

Итак, на втором месте по важности на моем пути стоит **семья**. Моя цель – загородный дом (уже реализовано), который становится центром формирования и притяжения для других членов большого круга семьи. Далее – появление пятого ребенка (дочки). И постепенное привлечение большого количества родственников в семейный бизнес. Большой семейный рождественский ужин за столом, где идет обсуждение развития семейного бизнеса, – это моя идеальная картинка.

Материальные блага для меня также чертовски важны. Я далеко не аскет. Мой перечень «хотелок» и «игрушек» постоянно обновляется и дополняется. Мечту о собственном кабриолете я вынашивал в течение трех лет. Для этого у меня есть специальная папка в ноутбуке, куда я помещаю все

материальные мечты с фотографиями, а иногда даже с дополнительным описанием. Как только «мечта» реализовалась, она сразу попадает в папку «Реализованные». Надо заметить, что со временем начинаешь понимать, что владение – не всегда самый правильный путь реализации цели. Иметь домик на берегу Средиземного моря – вещь, конечно, хорошая, а в мечтах так почти идеальная. Но в реальности достаточно иметь доход, позволяющий арендовать такой дом. Тем самым ты остаешься свободен в выборе места отдыха, не привязываясь к таком красивому, приятному, долгожданному, но все-таки якорю. А чем меньше якорей, тем свободнее мышление и разнообразнее выбор поступков.

Решая вопрос со своей рабочей целью (в моем случае это чистый доход Холдинга), я одновременно решаю вопрос со своими «хотелками» в части материальных благ. Поэтому в моем собственном пути нет цели в виде каких-то конкретных материальных благ, скорее это приятные бонусы, которыми можно себя вознаградить за хорошо проделанную работу в течение года.

Следующая цель – **мое собственное тело**. Я никогда не был абсолютным фанатом своего тела, не стремился к его совершенству. Видимо, база в виде занятий по плаванию в течение семи лет подряд и семейная наследственность сделали свое дело и мое тело всегда выглядело неплохо. Когда организм перестал расти и развиваться, он начал расширяться. К тридцати годам я был на «пике» своей формы и весил

около ста тринадцати килограммов. Сложно сейчас сказать, что стало переломным моментом, но я увлекся бегом. Сейчас мой вес – девяносто восемь килограмм, и это все еще очень много, хотя за плечами уже несколько пройденных марафонов, один из которых – Международный байкальский ледовый марафон⁵. Так что с точки зрения спортивных показателей моя цель выглядит достаточно просто и понятно:

- 150 тренировок в год;
- 10 километров за 50 минут;
- полумарафон за 1 час 50 минут;
- полный марафон за 4 часа;
- 1 километр проплыть за 20 минут;
- 25 раз подтягиваться;
- стоять в планке 5 минут.

Все это – при весе не более 90 килограммов. А совсем недавно у меня появилась идея сформировать кубики на прессе. Возможно, с возрастом я начинаю больше любить и ценить свое тело.

Но тело – это не только мускулы и накаченная задница, это прежде всего мозги. Мои цели на **личное развитие** стоят особняком в выбранном пути. Я прекрасно понимаю, что у человека можно отнять все: материальные блага, семью, свободу, но то, что он закачал себе в голову, у него никто и

⁵ Международный байкальский ледовый марафон «За сохранение чистых вод» носит звание самого экстремального марафона по версии Daily & Sunday Express, входит в топ-5 самых холодных забегов в рейтинге Frequence Running и в топ-6 марафонов на льду и снегу по оценке World's Marathons.

никогда не отнимет. Не зря есть хорошая поговорка на этот счет: «Ремесло за плечами не виснет»⁶. Может быть, именно поэтому в свое время я получил четыре образования, хотя особой тягой к науке никогда не отличался. Просто так чувствуешь себя более спокойно и безопасно. Мне хорошо запомнилась мысль Бориса Акунина, точнее, его литературного героя Эраста Петровича Фандорина, где он говорит о необходимости постоянно себя развивать, выбирая для этого каждый год одно новое занятие, будь то фехтование, рисование или изучение нового иностранного языка. **Управляемое саморазвитие – одно из важных умений человека версии 2.0.** Он сам решает, что, когда и каким образом «закачивать» в голову, и делает это на регулярной основе. В отличие от человека версии 1.0, который потребляет навязанный ему контент: телевизор, интернет или «что сосед сказал».

На этот год еще одна моя личная цель – шахматы. Хочу разобраться с основами игры, освоить популярные дебюты, разобраться с такими непонятными на первый взгляд словами, как «миттельшпиль» и «эндшпиль». Результат измеряю своим личным рейтингом в онлайн-шахматах chess.com, он зависит от сыгранных партий с другими игроками. На данный момент я поставил себе цель достичь рейтинга в 1200 баллов.

⁶ Смысл поговорки в том, что если что-то умеешь делать хорошо, то это в жизни никогда не помешает. Ремесло поможет выжить, прокормить себя и семью.

Итак, как видите, мой путь на первый взгляд достаточно незамысловат и прост. Так и полагается обычному сибиряку без столичных замашек.

Достижение необходимых финансовых результатов на работе, построение семьи на основе собственных сформированных взглядов, приведение тела в порядок и регулярное личное саморазвитие.

Да, у меня нет по-настоящему глобальных или масштабных целей. Таких как спасение от вымирания амурского тигра, или чтобы в мире не осталось детей без родителей, или разработка лекарства от лейкемии. При этом я понимаю, что для достижения запланированных финансовых результатов на работе я буду вынужден изменять свое окружение, вовлекать новых людей, строить новые магазины, открывать дополнительные филиалы. Мне придется постоянно работать со своей семьей, показывая пример, каким бы я хотел ее видеть. В построении своего тела и личного саморазвития я невольно буду воздействовать на своих друзей и окружение, хвастаясь спортивными достижениями.

Самое главное – то, что мой путь гармонирует на все 100 % с моим внутренним сегодняшним Я, с моим окружением и тем местом, где я сейчас нахожусь.

Ты тоже определи свой путь. Сядь, возьми ручку или открой файл и напиши собственный путь. Куда ты идешь, в каком направлении двигаешься, что для тебя будет считаться успехом и неудачей, какие точки на пути покажут, что ты

идешь в выбранном направлении. **Человек 2.0** знает, куда идет. Он видит общее течение, но идет своим путем – когда-то вместе со всеми, когда-то совсем в другом направлении.

Напомню, моя основная задача – не определение собственного пути, а поиск способов оптимального его прохождения. Помнишь, нам надо обновить версию 1.0 до новейшей – 2.0.

В – Время (увеличиваем время физически)

Как бы это банально ни звучало, для того чтобы пройти наш путь максимально эффективно, мы сами должны стать максимально эффективными. Во всех аспектах своей жизни (дела, поступки и даже мысли).

Четкое осознание, где мы теряем наше драгоценное время, а где движемся в верном направлении, – залог успешного его прохождения. Но пока это для нас с тобой достаточно ново и непривычно. Ведь ты и я привыкли к тому образу жизни, который сами себе и создали. Нас устраивает наша нора, хотя она выглядит совсем не так, как нам бы хотелось в идеале, но зато в ней безопасно и спокойно, а снаружи нас ожидает что-то неизведанное и страшное.

Другое дело, что периодически я начал испытывать чувство тревожности и беспокойства за время, которое, на мой взгляд, я тратил впустую. За каждое действие, в котором в итоге не видел пользы либо для себя (ума, тела, здоровья), либо для своей семьи, либо для своей работы. Вечерние посиделки за компьютерной игрой, лежание на диване с телефоном, бессмысленный просмотр фильмов и сериалов, не несущих никакой смысловой нагрузки, выпивка, бесцельные

встречи с друзьями и много подобных лангольеров⁷. Именно так их и надо называть, потому что они не остановятся, пока не сожрут все твое свободное время. И у тебя в итоге не останется времени на себя, семью, дом и работу. Ты сам себя уничтожишь, оставшись без жизненной энергии, без желания жить и развиваться. Временные лангольеры засасывают, как болото: чем дальше, тем сильнее. Хорошо, если у тебя железная воля. Но таких людей мало, хотя все же они есть. Их внутренний огонь нельзя потушить, а если остается хоть маленькая искра, то есть вероятность раздуть из нее настоящий пожар. Вот и меня ежедневные бесцельные действия начали угнетать и побудили сесть за эту книгу.

На самом деле я думаю, что 9 из 10 людей, дочитавших до этого момента, так и останутся в этой точке. Нет, возможно, они дочитают эту книгу до конца, но вся информация, опыт и советы, что будут дальше, просто пройдут мимо них. Потому что мы с тобой помним, что решить улететь – еще не улететь.

Итак, время – один из ценнейших ресурсов, который нам необходим. С одной стороны, мы знаем, что наше время ограничено, невосполнимо и его нельзя купить ни за какие деньги, с другой стороны, я понимаю, что один и тот же час можно прожить совершенно по-разному. В одном случае ты не сможешь вспомнить, что делал вчера между 15 и 16 ча-

⁷ **Лангольеры** – кошмарные зубастые существа в одноименной повести американского писателя Стивена Кинга, пожирающие пространство вокруг себя.

сами, в другом – никогда в жизни не забудешь эти короткие 5 минут, когда делал предложение любимому человеку. Как бы то ни было, каждая минута важна и бесценна, поэтому первое, с чем я решил побороться, – со временем. Время – безграничный ресурс с точки зрения всего человечества и очень ограниченный ресурс с точки зрения одного человека. Глядя на все это со стороны, кажется, что здесь нет поля для развития, кроме как просто насыщать каждый отведенный тебе час событиями и эмоциями. Но что будет, если я тебе скажу, что время все-таки можно «расширить»?

Да, ты не ослышался, ты можешь добавить к своей жизни еще времени. Ограниченный ресурс можно увеличить. Звучит заманчиво! Теперь ответь честно, сколько ты готов заплатить за дополнительную минуту своей жизни? Если твоя ставка будет невысокой, пожалуй, я с тобой соглашусь, ведь минута такая маленькая. А если я дам тебе не одну минуту, а один дополнительный день в жизни? Чувствую, стало еще интереснее. Ведь за день можно успеть очень многое и ты это прекрасно понимаешь. Навестить родителей, увидеть всех своих детей, доделать недоделанную работу, простить и быть прощенным, в конце концов. Но я пока не готов остановиться и предлагаю тебе вместо одного дня целый месяц! Представь, плюс один месяц к твоей жизни. За тридцать дней жизни можно заплатить действительно хорошие деньги, очень хорошие. Но не спеши называть свою цену, я дам тебе не один месяц и даже не один год, я дам тебе три

дополнительных года твоей жизни. Три года, которые ты потратишь только на себя, три полноценных эффективных года! И это не обман и не авантюра. Попробуй теперь назначить цену этому бесценному подарку.

Ты возбужден и в предвкушении? Знакомо! Я нахожусь в тех же чувствах.

Теперь давай разберемся по порядку. Математика здесь простая. Сколько тебе сейчас лет? На самом деле не так важно! Предположим, что еще в течение сорока лет твой организм будет функционировать и не подведет в самый неподходящий момент. А значит, ты можешь смело рассчитывать на 14 600 дней или 350 400 часов жизни. Из них 116 800 часов ты проведешь в неосознанном состоянии, я имею в виду состояние обычного сна, если будешь придерживаться общепринятого подхода, что для восстановления сил человеку требуется восемь часов полноценного сна. Если же ты спишь по девять часов, давно убедив себя, что это именно то, что надо твоему организму, что ж, я тебя поздравляю, ты потратишь на сон еще на 14 600 часов больше (это минус 15 дней ежегодно). Почему я говорю «минус»? Да потому, что это как раз та самая типовая закачка общепринятых правил версии 1.0. В советское и постсоветское время из каждого утюга несло, что человеку нужно спать не меньше восьми часов, иначе все. И эти же ученые никак не объясняли, почему короткий сон таких известных нам людей, как Цезарь, Наполеон, Эдисон, Тесла, Черчилль, Дали, – никак им не повредил.

А скорее – наоборот. К примеру, Томас Эдисон, спавший по пять часов в сутки, считал сон пустой тратой времени, а сон и лежебок откровенно презирал. Возможно, именно это и подтолкнуло его к изобретению лампочки. Кто знает? И наш мозг не хочет ставить эту восьмичасовую установку под сомнение, потому что он так привык, ему так выгодно и удобно. Чем меньше он напрягается, тем больше он доволен. Этот паразит в твоей голове очень ленивый. Пишут, что в Средневековье, до изобретения электричества, люди не спали по восемь часов. Природой в нас это не заложено. Люди засыпали с наступлением темноты, просыпались чуть позже полуночи, занимались своими обычными делами (общались, любили друг друга и даже могли сходить в гости), а ближе к рассвету опять засыпали.

Так вот, для начала я предлагаю сократить сон. Сам я уже два месяца встаю в пять утра, что на два часа раньше обычного времени из прошлой жизни, и скажу тебе: это лучшее решение, которое я принял за последние 5 лет. Я называю это время так: «Мое прекрасное утро».

Не спеши устанавливать сразу будильник на пять утра. Надолго тебя не хватит. Просто начни еженедельно сдвигать будильник на 15 минут. Самое главное правило прекрасного утра заключается в том, что это лично твое прекрасное утро. И это дополнительно появившееся время нельзя тратить на типовые бытовые дела, которые ты и так делаешь каждый день. Потратить их можно только на себя любимого.

В чем ты сейчас больше всего нуждаешься? В утренней зарядке, тогда займись ею: 15 минут – идеально, чтобы растянуть мышцы. А может, ты давно хотел, но все никак не мог найти время на планирование своего дня, тогда эти 15 минут созданы как раз для этого. Через неделю таких минут станет 30, а через два месяца это уже будут твои дополнительные осознанные два часа. За все время их и наберется на три года твоей жизни. Согласись, неплохая математика получается!

Самое удивительное, что, засыпая, я с нетерпением жду «свое прекрасное утро». Эти ежедневные два часа дают мне такой прирост эффективности, что каждый раз я говорю себе: «Вау!» Далеко за примерами ходить не надо, именно благодаря этому времени я сейчас набираю этот текст на клавиатуре. Так что, как только ты определишь, что ты будешь делать в это время лично для себя, ты уже не сможешь больше пропустить ни одного прекрасного утра.

Как-то я увидел пример, как один английский писатель просыпался рано утром для того, чтобы заняться своей творческой деятельностью. После утренней плодотворной работы он шел спать и уже дальше просыпался второй раз вместе со своей семьей. Тем самым он получал два утра в один день. Ведь хитер же, чертяка, и, кстати, отличный читерский ход, на мой взгляд. Что-то похожее вытворял и Уинстон Черчилль: «Вы должны спать в промежутке между обедом и ужином – и никаких полумер, никогда! Снимайте одежду и ложитесь в постель. Это то, что я всегда делаю. Не думайте,

что вы будете выполнять меньше работы, потому что спите в течение дня. Это глупое мнение людей, у которых нет фантазии. Напротив, вы сможете сделать больше, ведь вы получаете два дня в одном – ну, по крайней мере, полтора».

Подведем итог. **Человек версии 2.0 сам определяет, сколько времени достаточно для сна его организму.** За счет этого он может ежедневно получать минимум по два дополнительных часа жизни. Он знает, что утро в любом случае – это утро, а вот станет ли оно прекрасным, это уже только его рук дело.

Итак, мы добавили себе время. У нас с тобой появилось по два дополнительных осознанных, эффективных часа каждый день. Но что делать с остальным временем? Не надо быть гением, чтобы осознать, что мы крайне непродуктивно его расходует в течение всего дня. И будет глупо, используя с утра 2 часа по прямому назначению, следом спустить в унитаз 15 часов, находясь в непонятном анабиозе. Эффект будет даже хуже, чем если бы ты после усердной тренировки каждый раз ужинал перед сном фастфудом. Бессмыслица во всей ее красе!

Человек из будущего

Привет еще раз, мой дорогой читатель. Это я, человек из Сибири, но только эти строки пишу ровно через два года после того, как начал писать эту книгу.

У меня есть отличная новость: я справился. Значит, есть большая вероятность, что справишься и ты. Конкретно сейчас я уже дописал книгу, занимаюсь ее вычиткой и редактурой, готовлюсь к изданию. Лайфхак по «моему прекрасному утру» – это одно из лучших, что есть в этой книге. Из личного опыта могу сказать, что был период, когда я «забил» на ранний подъем. Это была поздняя осень и зима. Полгода я просыпался по своим предыдущим установкам версии 1.0. Честно тебе скажу, что никакого стыда я не испытывал. Немного добавил в весе, чуть больше прокрастинировал и ленился, но в целом это была обычная жизнь, которая также приносила радость, доставляла счастье и переживания. Весь масштаб бедствия я осознал, когда однажды открыл черновик этого текста. Последняя правка была внесена ровно полгода назад. С исчезновением «моего прекрасного утра» ушло и творческое начало. «Катастрофа», – подумал я тогда. Ведь я действительно провел полгода в долбанном анабиозе, которого не ощущал и не чувствовал. Был риск остаться в нем до конца жизни. «Не хочу», – твердо сказал я себе. Столько уже было сделано до этого, что не доделать начатое было равносильно признанию в своем половом бессилии на экваторе жизни. А раз родился мужиком, то будь мужиком до конца жизни. По крайней мере, нас здесь, в Сибири, так учат.

В течение последующих двадцати дней я дописал эту книгу до конца. Для этого мне просто

потребовалось опять испытать кайф от «своего прекрасного утра». Признаюсь тебе: все, что я забыл и потерял за эти полгода, теперь снова со мной. Единственная мысль, которая теперь меня тревожит, это: «А что такого интересного я придумаю дальше и чем буду заниматься каждое «свое прекрасное утро», когда эта книга окончательно будет готова и уйдет в тираж?» Поживем – увидим. Возможно, я вернусь к тебе снова из будущего и поделюсь новой находкой.

В – Время (тратим время эффективно)

Я не буду вдаваться в подробности, что такое оперативная память в терминах информатики. На бытовом языке это именно та память в телефоне или компьютере, которая обрабатывает все наши повседневные операции, позволяя запускать одновременно несколько приложений, – например, браузер интернета и музыку. Постепенно нагружая оперативку все новыми и новыми приложениями, мы увидим, что каждое из них начнет работать все медленнее и медленнее. В итоге, открыв множество приложений, наш телефон просто зависает, не справившись с нагрузкой. Все, что нас может спасти в этой ситуации, – это перезагрузка аппарата. Но если приложений открыто немного и мы не загружаем оперативку лишней информацией и функционалом (типа круглосуточного отслеживания нашего местоположения приложением доставки пиццы), то наш телефон работает эффективно, он не глючит и не тормозит. Он максимально эффективен и производителен.

Теперь давай сравним два телефона. Один с перегруженной оперативкой, второй – работающий «налегке». Дадим им одну и ту же задачу: запустить приложение «Такси», которому всего лишь надо определить наше местоположение,

указать адрес назначения и предложить варианты выбора свободных машин. Не загруженный лишней информацией телефон сделает это гораздо быстрее, чем телефон, одновременно обрабатывающий информацию из множества приложений. То есть задача одна, заданное плановое время на ее исполнение тоже одно, но фактически затраченное двумя аппаратами время не идет ни в какое сравнение.

Именно это и есть второй фактор времени, который нам с тобой надо заставить работать на нас, а не против нас. Эффективное выполнение поставленных задач в максимально короткий срок. То есть тебе не надо, чтобы в сутках стало 25 часов, тебе надо использовать максимально продуктивно те 17 осознанных часов, что остаются после сна.

Но чтобы нам работать максимально продуктивно все 17 часов, нам придется в какой-то мере пойти против самих себя, а точнее – против собственного мозга. К сожалению, он так устроен, что не любит постоянно решать новые задачи, пытается их избегать, отвлекая наше внимание на что-то понятное и простое, не требующее расхода дополнительной энергии. Вот пример. Студент проснулся утром с одной важной задачей: написать реферат. Непроизвольно и незаметно для него самого он всячески пытается оттянуть начало выполнения этой задачи. Сперва дольше обычного проводит время в туалетной комнате, затем плотно завтракает и пьет две кружки чая вместо одной. Обращает внимание, что грязная посуда в раковине – это нехорошо и здорово будет, если

он сейчас ее сразу помоеет, да и, вообще, дома не убрано. А после уборки надо одним глазком глянуть, кто что разместил у себя в социальных сетях и что вообще происходит в ленте новостей родного города. Время приближается к обеду, а в холодильнике пусто, и вот уже образовалось еще одно более срочное дело, чем написание реферата, – поход в магазин.

Наш мозг нас постоянно обманывает, подсовывая множество простых задач, или затягивает нас туда, где от него требуется минимум работы (просмотр очередного фильма, звонок лучшей подруге или серфинг по социальным сетям).

Понимаешь, загружая постоянно себя тонной ненужной информации, ты начинаешь жутко тормозить, сам не замечая того. Хотя внутренне мозг тебя убеждает, что все это важно и необходимо. Проходит минута за минутой, час за часом, а студент все не может приступить к по-настоящему важному для него делу. Но это еще хорошо, когда это важное дело хотя бы есть. А если это просто очередной будний день, который нам надо прожить? В нем нет важного дела. «Прошел день – и слава богу» – согласишься, это не тот девиз, под которым хотелось бы прожить остаток жизни.

Личный опыт

Или вот вчерашний показательный мой пример. Началась накаляться ситуация на международной арене. У меня в связи с этим на работе появилось

множество оперативных проблем, которые нужно направить в верное русло. Но для этого надо постоянно думать, а моей голове этого абсолютно не хочется. И вот я уже на очередной новостной страничке читаю, что же изменилось в мире за последние пять минут, и вот я смотрю прямой эфир интернет-блогера с места событий, и вот я читаю комментарии... Понимаешь весь абсурд этой ситуации? У меня есть моя работа, моя семья, семьи моих работников, мои вопросы, которые мне надо решать прямо сейчас, а я сижу и читаю комментарии очередного школьника, занимая этим всю свою оперативную память! О какой эффективности может идти в данном случае речь?

Другой пример. Мужчина со своей женщиной пошел в магазин, чтобы она смогла себе выбрать вечернее платье. Женщина перебирает один наряд за другим, примеряет их, периодически интересуется мнением своего возлюбленного о том, подходит ей этот наряд или нет. Мужчина в это время постоянно отвлекается на свой телефон, играя в онлайн-игру или переписываясь со своими друзьями. Вопрос: он эффективно тратит свое время? Ответ здесь простой: он балбес. Вместо того чтобы использовать время с пользой, он просто опять сливает его в унитаз. Формально, конечно, мужчина сейчас уделяет внимание своей любимой половинке, но это лишь формально. Фактически же он не преуспеет нигде. Ни в онлайн-игре, ни в общении с друзьями, ни, самое главное, в личных отношениях. Типовое поведение человека версии

1.0 – постоянный слив своего времени. Будь он чуть умнее, сделал бы правильный выбор между «совсем не ходить в магазин» и «идти, но максимально уделить это время своей половине». Запомни этот постулат и постоянно старайся его применять: **«ЛЮБОЕ ДЕЛО ДОЛЖНО БЫТЬ СДЕЛАНО НА СОВЕСТЬ, ТО ЕСТЬ КАЧЕСТВЕННО»**.

В следующий раз в магазине посмотри по сторонам и обрати внимание, сколько вокруг типовых зомби версии 1.0. Да не бойся, они тебя даже не заметят, в текущем моменте они неспособны к рациональному мышлению, так как увлечены очередной мегаважнейшей перепиской в своем телефоне.

Эксперимент. Убери телефон и выключи радио на время любой поездки, длящейся более 15 минут. Никому не звони и ни с кем не разговаривай. Просто побудь сам с собой. Это, кстати, тоже одно из важнейших отличий человека версии 2.0, когда нескучно наедине с собой, но об этом мы поговорим чуть позже в отдельной главе. Так вот, побудь с собой эти 15 минут. Сперва твой мозг будет всячески стараться от этого отвертеться. Ты будешь удивлен тому, сколько всего он придумает, что вдруг тебе срочно надо будет сделать и на что отвлечься. Но если будешь к себе внимателен и не поддашься на его уловки, то он сдастся. И вот тогда мозг начинает творить. Творить в неимоверном количестве. Ты ощутишь этот невероятный поток мыслей и идей! Чей-то мозг начнет складывать рифмы, кого-то осенят новые идеи, а кто-то найдет решение давно нерешенному вопросу. Вполне возмож-

но, ты даже почувствуешь состояние потока.

Вот что я хочу, чтобы происходило каждый день. Наш с тобой мозг должен работать на нас, а не против нас. Для этого надо просто не дать ему перегружать свою оперативную память.

Итак, подведем итог двух предыдущих глав. Для перехода от типовой версии к индивидуальной нам надо прежде всего научиться управлять самым ценным ресурсом, который у нас есть – нашим временем. Для этого сначала увеличиваем его физически, начиная просыпаться каждый день на два часа раньше обычного. Следующим шагом начинаем постоянно думать и подмечать, на что и как мы тратим наши осознанные 17 часов. Не засоряем оперативную память, ограждая ее от внешнего воздействия, не поддаемся на хитрости мозга избежать нового неизвестного в пользу простого и понятного. И создаем ему максимально благоприятную обстановку для творчества, оставаясь наедине с собой как можно чаще.

Но для начала нам надо навести порядок. Порядок в нашей голове, в нашем теле и в нашем желудке.

Ч – Чистота

Только дурак нуждается в порядке – гений господствует над хаосом.

Альберт Эйнштейн

Альберт Эйнштейн – признанный гений, и он мог себе позволить жить в хаосе и беспорядке. Мы же с тобой еще в начале книги определились, что мы не идеальные люди, а среднестатистические жители, отличие от прочих лишь в том, что мы хотим меняться и развиваться. Поэтому господство хаоса – абсолютно не наш путь, хоть и, соглашусь с великим физиком, звучит этот постулат достаточно красиво.

В моем понимании человек версии 2.0 не может позволить, чтобы им управляли другие люди, вещи, события и даже собственный организм. Да, они могут оказывать на все это определенное влияние, но не могут управлять на постоянной основе. Хотя для человека версии 1.0 это абсолютно нормальное типовое поведение.

Чистота должна быть везде и во всем. Начиная с собственного тела, внешнего вида, окружающего рабочего и домашнего пространства и заканчивая устной речью и мыслями.

Приведу один незамысловатый пример. Допустим, ты надел ботинок, внутри которого каким-то образом остался кусочек грязи. Каким бы чистым снаружи он ни был, ты будешь

чувствовать постоянный дискомфорт. Твои мысли будут постоянно связаны с этим ботинком. Где можно из него ее вытряхнуть? Почему я не сделал это перед выходом из дома? На что можно поменять этот ботинок? В разговоре с другими людьми твоя речь будет напряженной и не сконцентрированной на теме обсуждения, если эта тема, конечно, не о грязи в ботинке. И наоборот, если ботинок будет чист внутри, но грязен снаружи, то ты будешь чувствовать себя неловко и смущать окружающих, возможно, даже начнешь оправдываться за такое недоразумение.

Аналогично и с телом: если внутри что-то не так, то это отразится на твоём поведении, мыслях и речи. Если внешне тело не в порядке, то это тоже не позволит тебе чувствовать себя комфортно и быть продуктивным на 100 %.

Внешняя чистота

Первое и самое простое, с чего следует начать, – это приведение пространства вокруг себя в порядок. Просыпаясь утром, возьми за правило первым делом заправить кровать. Позавтракав, сразу вымой за собой посуду, а после занятий спортом – постирай и высуши спортивную одежду. У каждой вещи в доме должно быть свое индивидуальное место, будь то ключи от дома, телевизионный пульт или беговые кроссовки. Наверное, сейчас в твоей голове пробежала мысль: «Серьезно? Он собирается учить меня, как трехлетнего ребенка, складывать за собой вещи и прибираться в доме?» Я отвечу тебе: «Да! Серьезно». Ты не сдвинешься дальше в своей прокачке ни на шаг, если не сможешь разобрать вокруг себя весь накопившейся хлам и не перестанешь копить его на постоянной основе. Поэтому задача. Возьми одну хозяйственную сумку и собери в нее ненужную одежду (ту, которую за последний год ты не надел ни разу), предметы быта и все, что тебе захочется туда положить. Если одной сумки будет мало, возьми вторую. Это лишь докажет, что ты готов к изменениям и серьезно на них настроен. Отнеси эту сумку к мусорному контейнеру. Тебе она больше не нужна, а тот, кто в ней нуждается, ее заберет. Больше не беспокойся об этом.

Личный опыт

Скажу честно, в упражнении с чистотой мне очень помогла моя красота. Красота – это девушка, с которой мы живем вместе. Я ее так называю всегда и везде. Так ее стали называть мои друзья и даже мои родители. После свадьбы мы планируем изменить ее имя и в официальных документах. Мне это чертовски приятно. Так вот, она первым делом вытащила кучу старых вещей из моего шкафа и безжалостно упаковала их в сумки. Мне осталось только взять и вынести их из дома. И я справился с этой задачей. Только оставил сумку в гараже. Потому что «отрезать» от себя воспоминания на самом деле не так-то и просто. Вот эта футболочка напоминала мне о поездке в Китай в далеком 2008 году, в этой кофте я ходил в университет, а эти штаны вообще редко носил, так как они стали не по размеру. На следующей день меня поймали на этой афере, и это неудивительно, ведь мы с ней ставим машины в один и тот же гараж. В итоге все-таки пришлось донести эти сумки до мусорных контейнеров. И после этого я ни разу не вспомнил и ни разу не пожалел об этих вещах. Сейчас я даже с трудом вспомню, что вообще было в тех сумках. А если честно, то вообще не помню. Следующим этапом я сделал то же самое на своем рабочем месте. Сейчас выкидывать

старое и ненужное для меня не проблема. Я даже стал получать удовольствие, когда избавляюсь от очередного пакета изживших себя вещей. Как ракета, отстрелившая отработавшую ступень и получившая дополнительный импульс для своего взлета.

Важно не только избавляться от старого, но и перестать копить новое. Поэтому возьмем за правило: **все и везде должно быть на своих местах, а если вещи место не нашлось, то, значит, ей нет места и в твоём доме.**

Известный индийский философ Садхгуру в одном из своих интервью говорит:

«Ваша одежда должна быть сложена как следует и храниться аккуратно. Ваша постель должна быть аккуратно заправлена. Это оказывает влияние на вашу жизнь. В Индии нам всегда говорили: «Если, проснувшись утром, не заправишь постель – придут демоны и будут плясать на ней. Потом, когда вы ляжете спать в такую кровать, это повлияет на вашу жизнь.»

Мы называем демоном негативную форму жизни. То, что мы называем божественным, является положительной формой жизни. То, что поддерживает и обогащает нас, является божественным. То, что влияет на нас негативно, является демоном.

Так и эта бумажка, если ее смять и оставить, то она притягивает негативную форму энергии. Если ее сложить аккуратно, энергия становится положительной. Вот почему важно то, как должен

содержаться дом и где что должно храниться».

Чистота разума

Пока ты наводил внешнюю чистоту вокруг себя, твой разум смотрел на все это и готовился. Он понимал, что после организации внешнего порядка следующим этапом станет порядок внутренний. А теперь внимательно посмотри и послушай, что творится у тебя в голове. Поживи с этим в течение одного дня. Обрати внимание на то, о чем ты думаешь, о чем переживаешь, что выводит тебя из себя, а что вызывает приступ радости. Какие мысли у тебя в данный момент, о чем ты думал минуту назад, а о чем – десять минут назад. Тебе не напоминает это состояние то, как если выйти в центр самого густонаселенного мегаполиса, остановиться и начать слушать. Что ты услышишь? Ты услышишь страшный шум. Много шума со всех сторон. Представь, что это твой мозг, а каждый мимо проходящий человек и проезжающая машина – это мысль в твоей голове. Вот промчалась мысль и скрылась за поворотом, она была красива и интересна, но уже ушла и, возможно, больше никогда с тобой не пересечется. Вот группа туристов идет шумной толпой, это больше похоже на целый диалог, который ты ведешь сам с собой. Загудевший в небе самолет завоевал все твое внимание, а прошуршавший по тротуару пакет остался незамеченным. Задай себе вопрос: как долго ты сможешь находиться здесь, среди шума и суеты? И даже если не будешь двигаться и тра-

тить энергию, ты быстро почувствуешь упадок сил, ты истощишься. Именно этот хаос высасывает всю твою энергию в течение дня. Нам нужно научиться избавляться от лишнего шума. Большинство составляющих внутреннего шума – это старые переживания и недоделанные дела. Наш разум постоянно возвращается к ним и переживает их снова и снова. Он не в силах поставить точку и нажать кнопку Delete, это право есть только у тебя. Мало того что твой мозг постоянно переживает прошлый опыт, если этот опыт еще имеет негативный окрас, то он точно несет разрушительное начало. Так что делать и как с этим быть? На самом деле есть два очень действенных метода, которые просто надо взять за правило соблюдать.

Первый метод – делать сразу и не откладывать на потом. Тебя попросили позвонить человеку, тут же возьми телефон и набери его, нужно обсудить детали дня рождения твоего ребенка, звони сейчас же жене и обсуждай. Смеситель давно подтекает, но пока вроде не критично, – избавь свою голову от этого переживания сегодня же вечером. Это очень простой метод, но, как ты начнешь так делать, сразу заметишь людей, которые его используют. И поверь, большинство этих людей будут очень успешны. Остальные откладывают дела на потом, тем самым загружая свою голову тонной ненужной информации и переживаний. С этого момента ты официально имеешь право причислять их к группе неудачников.

Второй метод – научиться ставить точку. Как только ты

принял решение, ставь точку в этом вопросе. Нет смысла возвращаться и переживать, что вчера ты обменял рубли не по тому курсу, а в диалоге с коллегой уподобился ему и стал за глаза обсуждать другого человека. Ты уже это сделал, и на тот момент это был твой выбор. Просто прими его. Тем более если ты мужчина. Любое принятое решение всегда лучше жевания соплей и вечной неопределенности. Как правильно ставить точку? Очень просто. Вечером, ложась в кровать, прокрути в голове весь прошедший день. Выдели три вещи, события, поступка, которыми ты доволен и которые тебе понравились, поставь мысленно себе за них плюс. Также выдели три вещи, за которые ты поставишь себе минус. Если хватает сил, можно сделать экспресс-анализ. Что можно было бы изменить и улучшить и как правильней поступить в другой раз? А теперь все. Отпускай их. Эти мысли больше тебе не нужны. Ты уже проработал их, выжал из них необходимый сок, и теперь самое время избавиться от них. Цедре нет места в твоей голове. Поставлена точка.

Чистота желудка (голод)

Чистота желудка научит нас одному из самых полезных навыков в нашей дальнейшей жизни. Навыку голода. Но не будем забегать вперед, а обратим внимание непосредственно на наше брюхо. Тебе не кажется, что оно постоянно хочет есть? Даже если ты его покормил совсем недавно, в нем всегда еще найдется место для одного маффина. И если бы это не отражалось на фигуре, я думаю, многих было бы вообще не остановить от постоянного обжорства. Именно видимые физические изменения для большинства людей являются своеобразным стоп-фактором, но, к сожалению, далеко не для всех. Почему наш организм так делает? Неужели он сам себе враг? Скорее всего, это связано с нашим историческим развитием. Когда еда у человека была непостоянно и была самым ценным ресурсом. Желудку некуда было деваться, кроме как работать впрок. А вдруг завтра он ничего не получит? Времена сильно поменялись, а вот наши гены остались прежними. И здесь мы с тобой бессильны.

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.