

Игорь Бобровский

## **В ПЛЕНУ У ШВАЙНЕХУНДА, ИЛИ ШОКИРУЮЩАЯ ПРАВДА О НЕГАТИВНЫХ УБЕЖДЕНИЯХ**

Как необычным способом устранять  
ограничивающие убеждения, легко достигать  
желаемых целей и классно жить!



**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ**

В плену у Швайнехунда

Игорь Бобровский

**Рабочая тетрадь «В плену у  
Швайнехунда, или Шокирующая  
правда о негативных убеждениях»**

«Автор»

2024

## **Бобровский И.**

Рабочая тетрадь «В плену у Швайнехунда, или Шокирующая правда о негативных убеждениях» / И. Бобровский — «Автор», 2024 — (В плену у Швайнехунда)

Рабочая тетрадь по книге “В плену у Швайнехунда или шокирующая правда о негативных убеждениях” создана автором для того, чтобы предложить решительно настроенному читателю отличный и простой инструмент для углубленной проработки данного практического пособия. Тетрадь состоит из рабочих листов, каждый из которых предназначен для конкретного практического задания. Они составлены таким образом, что вам остается просто взять и начать их прорабатывать. Кроме того, листы пронумерованы именно в той последовательности, в которой необходимо выполнять задания. Цель рабочей тетради, с одной стороны - облегчить читателю проработку практических задач, с другой - сделать ее максимально эффективной, тем самым ускорить достижение поставленных целей.

## Содержание

Соглашение об использовании информации	6
Вступление	7
1. Мой негативный опыт	8
2. Постулаты концепции «Внутреннего Швайнехунда»	9
3. Мои инсайты	10
4. Мои ограничивающие убеждения	11
5. Инвентаризация моего окружения	12
6. Информационная гигиена	13
7. Хронометраж	14
8. Колесо Жизненного баланса	17
9. Техника «Чем бы вы занимались, если бы у вас было достаточно денег?»	20
10. Техника «Вам осталось жить полгода»	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**Игорь Бобровский**  
**Рабочая тетрадь "В плену у**  
**Швайнехунда, или Шокирующая**  
**правда о негативных убеждениях"**

*Теория без практики – это рюкзак с учебниками по плаванию за спиной тонущего.*  
Дмитрий Емец

*Мастерство приходит только с практикой и не может появиться лишь в ходе чтения инструкций.*  
Наполеон Хилл

*К молодому саперу мастерство пришло не сразу...*  
Черный армейский юмор

## **Соглашение об использовании информации**

Электронная книга «Рабочая тетрадь «В плену у Швайнехунда, или шокирующая правда о негативных убеждениях» (далее по тексту – электронная книга) защищена законом об авторском праве и смежных правах на территории Украины, России, стран СНГ и Балтии, Ближнего и Дальнего Зарубежья.

Все авторские и смежные права принадлежат Игорю Бобровскому.

Дальнейшее воспроизведение всей электронной книги или любой ее части, даже абзаца, сохранение текста или всей электронной книги в какой-либо форме и какими-либо средствами (электронные или механические, включая печатные формы, фотокопирование, запись на магнитный, оптический носители) или обращение любым способом в иную форму хранения информации, запрещается.

Электронная книга предназначена для личного использования и поставляется в виде «как есть». Она подготовлена для того, чтобы предоставить наиболее точную и достоверную информацию об обсуждаемом в ней предмете, доступную автору на момент ее подготовки. Принимая во внимание быстро меняющиеся условия обитания в сети интернет и высокую скорость происходящего в ней информационного обмена, автор оставляет за собой право корректировать свою точку зрения и вносить дополнения и изменения в текст настоящей публикации, исходя из вновь открывающихся обстоятельств.

Электронная книга имеет единственной своей целью предоставить читателю информацию по рассматриваемым в ней вопросам и распространяется с пониманием, что автор, издатель и законный распространитель электронной книги не претендуют на предоставление каких-либо юридических, финансовых или профессиональных рекомендаций и советов. Если необходима юридическая или профессиональная помощь по затронутой тематике, следует обращаться к соответствующим официальным службам. Автор, издатель и законный распространитель электронной книги не несут никакой юридической или финансовой ответственности за действия третьих сторон, ошибки, непонимание и/или неправильное применение ее материалов.

В электронной книге выражено мнение автора по данному вопросу. Мнение издателя и законного распространителя электронной книги может кардинально отличаться от мнения читателя.

Ни издатель, ни автор, ни законный распространитель электронной книги не несут какой-либо ответственности за действия, которые будут выполнены читателем после изучения ее материалов, а также за неверную интерпретацию ее содержания.

Все действия, предпринимаемые читателем на основании информации, изложенной в электронной книге, совершаются им на собственный риск и не накладывают ни каких обязательств на автора, издателя или законного распространителя настоящего издания.

## Вступление

Принимая во внимание тот факт, что моя книга «В плену у Швайнехунда или шокирующая правда о негативных убеждениях» содержит достаточно много практических заданий, аж целых 37, я решил вынести их в отдельную рабочую тетрадь, которая в таком виде будет для вас отличным инструментом для проработки данного практического пособия.

Тетрадь состоит из рабочих листов, каждый из которых создан отдельно под конкретное практическое задание. Они составлены таким образом, что вам остается просто их взять и начать делать. Кроме того, листы пронумерованы именно в той последовательности, в которой необходимо выполнять задания.

В начале каждого рабочего листа вы увидите четко сформулированное задание, под которым имеется достаточно места для его выполнения.

Например, лист «Хронометраж» включает в себя, помимо описания задачи, еще и таблицу ведения записей, составленной с 15-минутным тактом, начиная с 6:00 и заканчивая 22:00. Вам остается всего лишь ее заполнить.

Подобным образом созданы и остальные рабочие листы. Их целью является, с одной стороны, облегчить вам проработку практических заданий, с другой – сделать ее максимально эффективной, тем самым ускорить достижение поставленных целей.

Рабочей тетрадью нужно пользоваться следующим образом – листы необходимо просто распечатать и шаг за шагом начать их прорабатывать.

Не откладывайте, приступайте прямо сейчас!

## **1. Мой негативный опыт**

Вспомните и запишите несколько случаев из своей жизни, когда вы принимали решение что-то сделать, причем были полны энтузиазма и уверенности, что сделаете это (например, начать бегать с понедельника, учить иностранный язык, бросить курить, перестать есть на ночь и т.д.), но так и не сделали либо начали, но очень быстро бросили это занятие.

---



## **2. Постулаты концепции «Внутреннего Швайнехунда»**

Запишите своими словами два главных постулата концепции Внутреннего Швайнехунда:

1. Вы абсолютно не виноваты во всех ваших ограничивающих убеждениях (лени, прокрастинации, безволии, недисциплинированности и т.д.). Ответственность за это полностью лежит на вашем Внутреннем Швайнехунде. Он и только он виноват во всех ваших бедах и несчастьях.

---

2. Вы, лишь вы и никто иной, несете полную ответственность за то, как вы с ним взаимодействуете – воспитываете и дрессируете или позволяете ему управлять вами.

---

Перечитайте несколько раз то, что записали. Вникните в суть. Примерьте на себя. Прислушайтесь к себе. И если вам это резонирует, примите эти постулаты и впустите их в свою жизнь.

### **3. Мои инсайты**

Запишите в рабочую тетрадь инсайты, которые возникли у вас при чтении вступления и первой главы, а также при выполнении Практикума.

---

## 4. Мои ограничивающие убеждения

Выпишите свои ограничивающие убеждения, комплексы и «тараканы» (чем больше, тем лучше) и обоснуйте, каким образом они мешают вам жить.

Вспомните и запишите, когда и в связи с чем они могли возникнуть. *(Подсказка: вспомните, что вам говорили в детстве, в семье, в школе, на работе, в институте, в армии, ваше окружение и СМИ, например, не высывайся, будь как все, нет денег, найди хорошую работу, ты тупой, ты слабак, во всем виноваты правительство, политики, олигархи, масоны, учиться бесполезно, давай лучше по пивку и так далее).*

---

Попробуйте ответить, какая из ситуаций, по вашим ощущениям, могла бы не закончиться возникновением ограничивающего убеждения, а просто стереться из памяти, если бы ваш Внутренний Швайнехунд не приложил бы здесь свою лапу и не зафиксировал ее в вашем сознании.

---

## 5. Инвентаризация моего окружения

### ЭТАП 1.

Составьте список из 5 человек, с которыми вы проводите больше всего времени, больше всего общаетесь.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Напротив каждого имени напишите сумму его месячного дохода. Потом сложите суммы вместе и разделите на 5. Вы получите цифру, которая будет означать ваш приблизительный месячный доход, на который вы можете рассчитывать, если останетесь в этом окружении.

Решите, устраивает ли вас эта сумма. Напишите ваше решение.

---

### ЭТАП 2.

Расширьте этот список не менее чем до 10 человек. Лучше больше. Это люди, с которыми вы общаетесь чаще всего в жизни, в том числе и онлайн.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Рядом с именами тех людей, которые, по вашей оценке, помогают вам развиваться, поддерживают вас, мотивируют и продвигают, ставьте плюс (+).

Рядом с теми, кто, вольно или невольно, вас тормозят, тянут назад, мешают вашему развитию, отговаривают, высмеивают ваши начинания, внушают вам сомнения в самих себе, уверенно ставьте минус (-).

Оценивайте людей максимально честно. Ничего не «притягивайте за уши».

После сосчитайте количество плюсов и минусов. Осмыслите полученный результат.

По результатам выполненных действий нужно сделать следующее:

1. Убрать из своего окружения «токсичных людей». Тех, кому вы поставили минус. Перестать с ними общаться. Если невозможно полностью исключить общение с ними, так как это могут быть члены семьи и прочие родственники, постарайтесь минимизировать общение с ними хотя бы по важным для вас вопросам. Не позволяйте им влиять на ваши решения.

2. Сфокусируйтесь на общении с людьми-плюс. Старайтесь проводить с ними больше времени. Расширяйте свое окружение за счет подобных людей.

Запишите свои инсайты после выполнения этого задания (например, как вы будете увеличивать количество людей-плюс в своем окружении).

## 6. Информационная гигиена

1. Ограничьте просмотр телевизора. Полностью исключите из своего «рациона» новости, дурацкие сериалы и отвратительные ток-шоу. Напишите ниже, от каких передач вы готовы отказаться.

---

2. Составьте список хороших фильмов и позитивных передач, которые вы будете посмотреть вместо негативных.

---

3. Исключите бессмысленный «серфинг» в Интернете, особенно в социальных сетях. Напишите, за счет чего вы уменьшите бесцельное пребывание в интернете, от чего откажетесь полностью.

---

4. Запишите свои инсайты после выполнения этого задания.

---

## 7. Хронометраж

1. Проведите хронометраж с 10-15-минутным тактом в течение 3-х дней согласно рекомендациям, описанным в главе. Начинайте с момента пробуждения и заканчивайте отходом ко сну. Можете использовать схему, предложенную ниже. В ней выбраны 15-минутный такт, подъем в 6:00 и отбой в 22:00.

6:00	
6:15	
6:30	
6:45	
7:00	
7:15	
7:30	
7:45	
8:00	
8:15	
8:30	
8:45	
9:00	
9:15	
9:30	
9:45	
10:00	
10:15	
10:30	
10:45	
11:00	
11:15	
11:30	
11:45	
12:00	
12:15	
12:30	
12:45	
13:00	
13:15	
13:30	
13:45	
14:00	
14:15	
14:30	
14:45	
15:00	
15:15	
15:30	
15:45	
16:00	
16:15	

16:30 \_\_\_\_\_  
16:45 \_\_\_\_\_  
17:00 \_\_\_\_\_  
17:15 \_\_\_\_\_  
17:30 \_\_\_\_\_  
17:45 \_\_\_\_\_  
18:00 \_\_\_\_\_  
18:15 \_\_\_\_\_  
18:30 \_\_\_\_\_  
18:45 \_\_\_\_\_  
19:00 \_\_\_\_\_  
19:15 \_\_\_\_\_  
19:30 \_\_\_\_\_  
19:45 \_\_\_\_\_  
20:00 \_\_\_\_\_  
20:15 \_\_\_\_\_  
20:30 \_\_\_\_\_  
20:45 \_\_\_\_\_  
21:00 \_\_\_\_\_  
21:15 \_\_\_\_\_  
21:30 \_\_\_\_\_  
21:45 \_\_\_\_\_  
22:00 \_\_\_\_\_

2. В конце каждого дня подсчитайте, сколько времени у вас уходит на продуктивные действия, на полезные действия и на все остальные.

Продуктивные действия \_\_\_\_\_  
Полезные действия \_\_\_\_\_  
Время на питание \_\_\_\_\_  
Телевизор \_\_\_\_\_  
Социальные сети \_\_\_\_\_  
Компьютерные игры \_\_\_\_\_  
Другое (напишите свои) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Составьте перечень ваших личных «пожирателей времени», чем больше – тем лучше!  
Врага нужно знать в лицо.

1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_  
5. \_\_\_\_\_  
6. \_\_\_\_\_  
7. \_\_\_\_\_  
8. \_\_\_\_\_  
9. \_\_\_\_\_  
10. \_\_\_\_\_

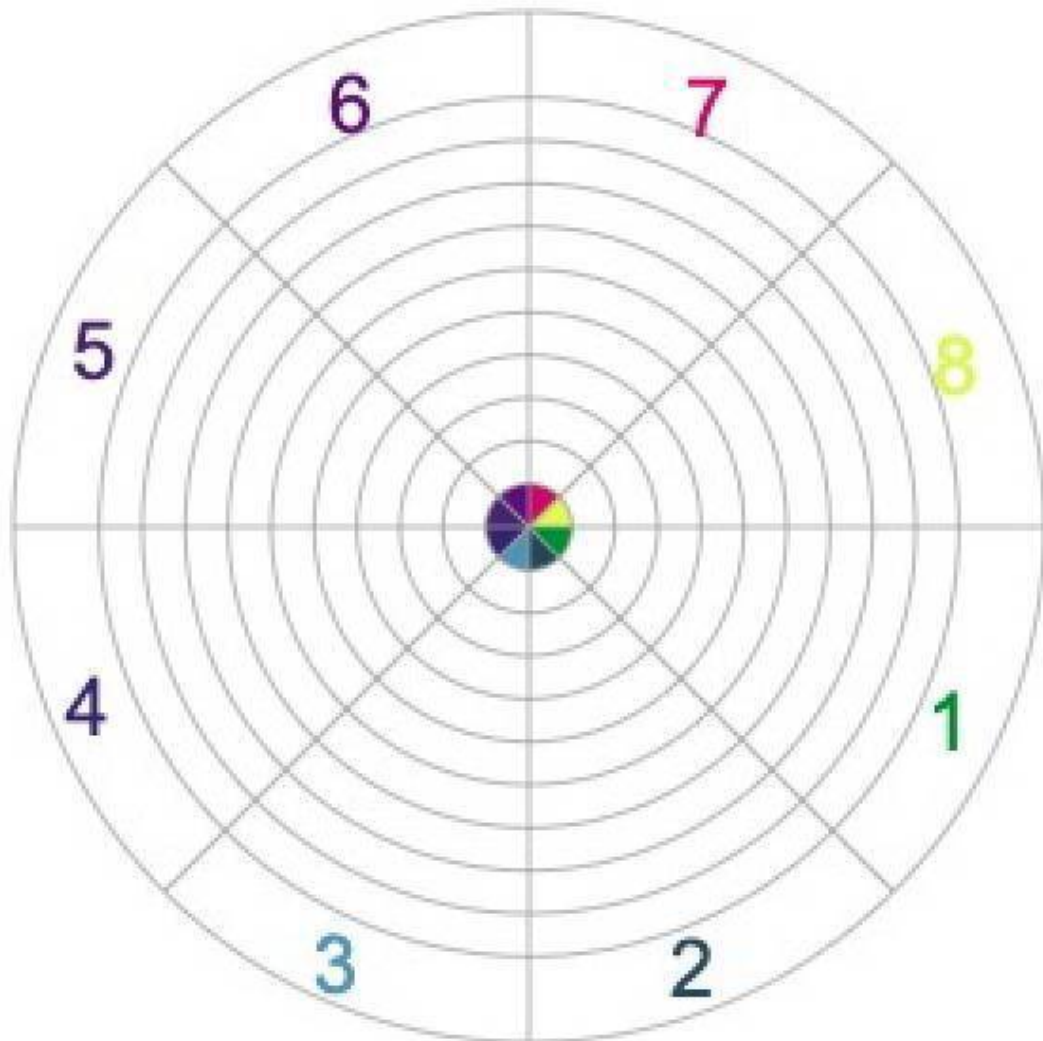
4. Запишите свои инсайты после выполнения этого задания.





## 8. Колесо Жизненного баланса

1. Создайте Колесо Жизненного Баланса согласно рекомендациям, описанным в главе 3. Воспользуйтесь предложенным шаблоном.



1. Здоровье
2. Семья / Отношения
3. Финансы, доход
4. Личное развитие
5. Бизнес, работа

6. Отдых, досуг

7. Имущество, быт

8. Окружение, общение

2. Обратите внимание на те сферы жизни, которые вы оценили на «5» и ниже и проанализируйте их с помощью следующих вопросов:

1. Какой сектор для вас самый важный (может быть, два)?

2. Улучшения в каком секторе хотя бы на 2 пункта подтянут за собой другие?

3. Что вам дадут эти улучшения?

4. Что вы будете при этом чувствовать?

5. Как вы можете этого достичь?

6. Что вы можете сделать прямо сейчас, чтобы поднять этот сектор на 2 пункта уже через месяц?

7. Что вы будете чувствовать, если этого не сделаете?

8. Что может вам помешать или остановить вас?

9. Как вы планируете справиться с этими помехами?

10. Как можно усилить ваше стремление, придать ему больше смысла?

11. Как вы сможете убедиться, что двигаетесь намеченным курсом (конкретные цифры, замеры)?

12. Какой будет ваш первый шаг в этом направлении?

Запишите ниже свои ответы на эти вопросы.

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

3. Перечитайте свои ответы. Обдумайте их. Осмыслите. Запишите инсайты, возникшие после выполнения этого задания.

---

## **9. Техника «Чем бы вы занимались, если бы у вас было достаточно денег?»**

1. Выполните технику:

- Включите медитативную музыку в фоновом режиме.
- Примите удобное положение.
- Поставьте таймер на 10-15 минут.
- Закройте глаза.
- Сделайте три глубоких вдоха через нос и выдоха через рот.
- Расслабьтесь.

– Мысленно задайте себе вопрос: *«Чем бы я занимался, если бы у меня всегда было достаточно денег для всего, что я хочу? Если бы мне больше не нужно было думать об их зарабатывании?»*

– Отпустите вашу фантазию. Следуйте вашим самым смелым желаниям. У вас больше нет финансовых преград. Вам доступно очень многое, что можно сделать за деньги. Позвольте себе все, что вы хотите. Вы можете реализовать все свои мечты.

- Отправляйтесь в полет!
- После звука таймера еще немного побудьте в этом положении.
- Сделайте глубокий вдох и откройте глаза.

2. Запишите все ваши мечты, идеи, озарения, которые пришли вам в голову в процессе выполнения этой техники. Без критики и анализа.

---

3. Перечитайте написанное. Осмыслите его. Запишите свои инсайты после выполнения этого задания. Будьте искренни.

---

## **10. Техника «Вам осталось жить полгода»**

1. Выполните технику:

- Включите медитативную музыку в фоновом режиме. Примите удобное положение.
- Поставьте таймер на 10-15 минут.
- Закройте глаза.
- Сделайте три глубоких вдоха через нос и выдоха через рот.

## **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.