

Стас Ковви

Первое издание книги взорвало интернет

ВРИ! ЛЕНИСЬ! ЗАВИДУЙ!

18+

50 правил жителя мегаполиса

\$

Лень? Успех!

SWAG

\$



Карманный тренинг

Стас Ковви

Ври! Ленись! Завидуй!
Подсказки на каждый день.
50 правил жителя мегаполиса

«Издательство АСТ»

2017

УДК 159.94
ББК 88.33

Ковви С.

Ври! Ленись! Завидуй! Подсказки на каждый день. 50 правил жителя мегаполиса / С. Ковви — «Издательство АСТ», 2017 — (Карманный тренинг)

ISBN 978-5-17-101295-3

В этой книге мы даем провокационные рекомендации на каждый день тем, кто не боится эпатировать, быть оригинальным, непредсказуемым. А для этого надо обладать смелостью и решительностью. Ведь фортуна любит тех, кто не ходит строем, кто не следует навязанным привычкам, нормам и морали. Мир нуждается в счастливых и успешных людях. А удачливые люди могут позволить себе все: врать, завидовать, не заниматься спортом. В том числе и устанавливать собственные правила. Например, они могут лениться и много отдыхать, потому что пауза даст им много сил и энергии для свершения невероятных подвигов. Они не будут садиться на диеты и потеть в спортзалах, потому что могут так организовать свой режим дня и питания, который позволит им сохранять здоровье без излишних усилий и ненужных жертв. Они не будут рвать жилы ради небольшого заработка, потому что их ума хватит лишь пошевелить пальцем, чтобы сказочно разбогатеть. Женщины могут позволить себе менять мужчин, как перчатки, потому что это дает им шансы стать успешной и привлекательной. А мужчины – показывать чудеса секса в любом возрасте. Ломайте стереотипы! Будьте богами и богинями! Не бойтесь быть яркими, красивыми, умными и независимыми. Советы этой книги – это реальный шанс изменить свою жизнь к лучшему, стать самим собой!

УДК 159.94
ББК 88.33

ISBN 978-5-17-101295-3

© Ковви С., 2017

© Издательство АСТ, 2017

Содержание

Рекомендации на каждый день...	7
Про лень	8
1. Хочешь быть везунчиком – больше отдыхай	9
2. Не работай много – сбережешь здоровье	10
3. Хочешь быть умным – бери чужие идеи	11
4. Равняйся на самых успешных лентяев!	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Стас Ковви
Ври! Ленись! Завидуй!
Подсказки на каждый день.
50 правил жителя мегаполиса

© Ковви С.

© ООО «Издательство АСТ»

Рекомендации на каждый день...

В этой книге мы даем провокационные рекомендации на каждый день тем, кто не боится эпатировать, быть оригинальным, непредсказуемым. А для этого надо обладать смелостью и решительностью. Ведь фортуна любит тех, кто не ходит строем, кто не следует навязанным привычкам, нормам и морали. Мир нуждается в счастливых и успешных людях.

А удачливые люди могут позволить себе все: врать, завидовать, не заниматься спортом. В том числе и устанавливать собственные правила. Например, они могут лениться и много отдыхать, потому что пауза даст им много сил и энергии для свершения невероятных подвигов. Они не будут садиться на диеты и потеть в спортзалах, потому что могут так организовать свой режим дня и питания, который позволит им сохранять здоровье без излишних усилий и ненужных жертв. Они не будут рвать жилы ради небольшого заработка, потому что их ума хватит лишь пошевелить пальцем, чтобы сказочно разбогатеть. Женщины могут позволить себе менять мужчин, как перчатки, потому что это дает им шансы стать успешной и привлекательной. А мужчины – показывать чудеса секса в любом возрасте.

Вот, например, лишь нескольких советов, каждый из которых подкреплён научной(!) доказательной базой:

- «Хочешь быть везунчиком – больше отдыхай»,
- «Не работай много – сэкономишь здоровье»,
- «Ври – и проживешь долго и счастливо»,
- «Завидуй всем – и горы свернешь!»,
- «Не усердствуй на тренировках – импотентом станешь»,
- «Не катайся на велосипеде – секса не будет»,
- «Продлевай молодость бокалом вина»,
- «Трать все деньги – станешь миллиардером»,
- «Подожди заводить детей – поживи для себя»,
- «Не тани с разводом – береги нервы»,
- «Занимайся сексом – часто, долго и со всеми, с кем хочешь»,
- «Не торопись обзавестись семьей – нагуляйся вдоволь».

В общем, ломайте стереотипы! Будьте богами и богинями! Не бойтесь быть яркими, красивыми, умными и независимыми.

Советы этой книги – это реальный шанс изменить свою жизнь к лучшему, стать самим собой!

Про лень

Всем нам говорили в детстве: будешь лениться – ничего в жизни не добьешься. Однако история предлагает нам множество примеров, доказывающих, что это не так! Ленивыми считали таких выдающихся личностей, как Ньютон, Архимед и Пикассо, однако они все равно добились успеха и, лентясь, прекрасно себя чувствовали.

1. Хочешь быть везунчиком – больше отдыхай

Лень считается одним из семи смертных грехов. Однако отношение к этой «матери всех пороков» даже в поговорках отнюдь не обидное – даже слегка завистливое: «Ленивому и в будни праздник», «Ленивый сидя спит, лежа работает», «Лень и за работой потягивается».

Почему к библейскому греху такая лояльность?

– Сопротивляться вообще всем грехам бесполезно, – уверяет испанский биолог, автор книги «Ген и семь смертных грехов» Джон Медина. – Ведь в наших проступках ощущаются отголоски животных инстинктов, которые и по сей день живут в человеческом сознании.

И биолог с научной точки зрения объяснил проявление праздности:

– У каждого человека есть что-то вроде сознания-будильника, работающего как часы и посылающего нам сигналы из мозга. И именно этот внутренний «будильник» составляет нам расписание, по которому должен жить наш организм. А сама программа, включающая и выключающая «звонок», записана в генах. Поэтому они – гены – и несут всю ответственность за наше нежелание работать.

Людам просто необходимо время от времени баловать себя бездельем, чтобы «перезарядить свои батареи». Каждый из нас может вспомнить случаи, когда плодотворные идеи и решения приходили в наши головы в те моменты, когда мы полностью отрешались от напряженной работы по их поиску.

Вспомните русские сказки – они прямо-таки пропагандировали беззаботный образ жизни. Емеля, лежа на печи, полцарства заполучил вместе с царской дочкой. Илья Муромец 33 года провалялся на печи, а потом встал и совершил много подвигов. Да и Иван-дурак не сильно перетруился – за него работал Конек-Горбунок.

2. Не работай много – сэкономишь здоровье

Русскую поговорку «От работы кони дохнут» подтвердили американские ученые из Массачусетского университета. Два десятка лет они изучали рабочие графики тысяч людей на разных предприятиях. И выяснилось: излишнее трудолюбие не просто вредно для здоровья – даже более губительно, чем алкоголь и никотин.

Исследование показало, что у человека, работающего 11 часов в день, до 70 % повышается вероятность получить инфаркт. Около 60 % тех, кто работает сверхурочно, чаще заболевают ОРВИ и получают различные травмы.

Другую напасть обнаружили ученые из университета Отаго в Новой Зеландии. Они установили, что 11-часовой рабочий день даже может спровоцировать склонность к алкоголизму. Ведь чем больше человек работает, тем сильнее у него желание расслабиться. А сделать это проще всего с помощью спиртного.

Более здоровыми себя чувствуют те, кто не перетруждает себя более 8 часов в день.

К такому же выводу в свое время пришел и немецкий историк, почетный член Российской академии наук Арнольд Герман Людвиг. Он проанализировал биографии более тысячи человек, ставших гордостью мировой цивилизации, и выяснил, что, помимо данных, заложенных природой, для трансформации таланта в гениальность... нужно уметь терять время».

В общем, следует прислушаться к рекомендации психотерапевта, профессора Бориса Дубовицкого: «Бездельничать полезно не только для здоровья, но и, как это ни парадоксально, для карьеры. Ведь, предаваясь лени, мы копили в себе силу и энергию».

3. Хочешь быть умным – бери чужие идеи

К ботаникам во все времена относились с неприязнью. Мол, зубрилки, они, и к жизни не приспособлены. Зря чахнут над учебниками – только здоровье портят.

И, как уверяют психологи, у знаек действительно много слабых мест. Это подтвердили специалисты из Университета города Сент-Эндрюс (Великобритания). Ученые разработали компьютерную модель, имитирующую ситуацию, когда группа людей попала на необитаемый остров. Виртуальным робинзонам предстояло не только выжить в сложных условиях, но и научиться добывать себе пропитание, строить жилье. Участники могли или наблюдать за тем, что делают другие команды, и копировать их удачные идеи, или разрабатывать свои. За самую эффективную модель поведения была обещана награда в 10 тысяч евро. Сотня команд боролась за приз. И победу одержали студенты, которые... палец о палец не ударили. Они сначала наблюдали за действиями своих соперников, а потом просто точно скопировали поведение тех участников, у которых были наиболее удачные находки.

– Они не разрабатывали ничего нового, – поражался их успеху руководитель исследования эволюционный биолог Кевин Лаланд. – Оказалось, паразитирование на свежих идеях, которые генерируют другие, – самый выгодный вариант для выживания. А без премии оказались те, кто искал новые методы. Ведь им пришлось преодолевать много преград, тратить силы, время, исправлять много ошибок, прежде чем найти верное решение проблемы.

Недаром, видимо, часто происходит так, что на идеях гениев наживаются другие – не очень умные и не очень умелые. Но хитрые.

4. Равняйся на самых успешных лентяев!

* Чарльз Дарвин был необыкновенным лентяем. В школе из-под палки его заставляли учить грамматику. Часто засыпал прямо на школьной парте. Спорту предпочитал рыбалку и пальбу по воронам из ружья, не вставая с постели. А уже в университете большую часть времени проводил в пабах. Занявшись наукой, Дарвин тоже никуда не спешил. Свои знаменитые труды он писал многие годы.

ИТОГ: раскрыл тайны эволюции.

* Уинстон Черчилль в школе был последним по успеваемости и даже не стал поступать в университет. К спорту был абсолютно равнодушен. Любимым времяпрепровождением его было качание на кресле-качалке.

ИТОГ: стал великим политиком и лауреатом Нобелевской премии по литературе.

* Карл Маркс сначала жил за счет средств старенькой матушки, целыми месяцами кутил и не хотел зарабатывать себе на жизнь. А после 50 лет его содержал друг Фридрих Энгельс.

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.