



Мик Джонсон

ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ  
МОТИВАЦИИ +  
ТРЕНИНГ

Вы достойны жизни, полной  
успеха

**Мик Джонсон**  
**Главный секрет мотивации**  
**+ тренинг. Вы достойны**  
**жизни, полной успеха**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=24051392](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24051392)  
ISBN 9785448516375*

**Аннотация**

Данный тренинг поможет вам увеличить ваш успех как минимум в 2 раза. То есть, если вы зарабатывали сто тысяч – будете зарабатывать двести. Стоит отметить, что простота изложения, с которой автор подает материал, достойна восхищения. Тренинг окупает все затраты в течение первых же суток активной работы. Будьте более успешны с тренингами Мика Джонсона.

# Содержание

Поздравляю	7
Горькая правда о мотивации	10
Контекст – это вы.	12
Веселье может меняться	14
Откажись от суррогата	15
Практическая часть	17
А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?	18
А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?	19
А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?	20
А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?	21
А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?	22
А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?	23
А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?	24
А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?	25
А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ	26

УДОВОЛЬСТВИЕ?	
А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?	27
А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?	28
А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?	29
А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?	30
А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?	31
А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?	32
А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?	33
А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?	34
А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?	35
А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?	36
А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?	37
А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?	38
А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ	39

УДОВОЛЬСТВИЕ?	
А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?	40
А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?	41
А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?	42
А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?	43
А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?	44
А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?	45
А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?	46
Конец ознакомительного фрагмента.	

**Главный секрет  
мотивации + тренинг  
Вы достойны жизни,  
полной успеха**

**Мик Джонсон**

© Мик Джонсон, 2017

ISBN 978-5-4485-1637-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Поздравляю

Ты держишь в Руках тренинг Мика Джонсона (мой тренинг)

Для того чтобы улучшить свои энергетические показатели и всегда находиться в состоянии активного действия.

Большинство людей так и не узнают что такое настоящая жизнь потому что они пройдут ее не проснувшись.

Я предлагаю тебе проснуться. И жить мотивировочной частью жизни.

Это как сон и явь. Большинство – спит. У тебя есть шанс проснуться.

Этот тренинг окупит себя сразу как ты применишь и **ВНЕДРИШЬ** на практике эти простые действия:

Дело в том, что 99% времени жизни люди спят и не получают никакого удовольствия.

Жизни  
Друзей

Событий  
Действий  
Работы  
Бизнеса  
Денег

Ни от чего они не получают радости.

Я предлагаю тебе жить эффективно все 100% твоего времени и Получать радости и денег Больше УЖЕ сегодня от

ТВОЕЙ жизни.

Больше во много раз.

Хорошая Новость для ТЕБЯ:

если ты применишь хотя бы 50% того что указано тут в тренинге ты будешь жить на 110% круче чем сейчас.

Зарабатывать гораздо больше чем сейчас, и тратить гораздо легче чем сейчас.

Ты будешь иметь по крайней мере, на 5000р в день больше, На 100000 в месяц больше и на 1.000.000 Больше в год.

У тебя будут лучшие друзья чем сейчас. Знакомые – лучшие чем сейчас и уровень жизни лучше чем сейчас.

Ты наконец поймешь что такое твоя жизнь и что именно ты ей можешь управлять и как получить от жизни абсолютно все.

И пусть тебе не пугает простота.

Тренинг прост как дважды два.

Тем он и ценен что прост.

Применяй эти знания на практике – в этом нет ничего сверхсложного или какой то тайны – просто большинство кто все это знает не делает это.

# Горькая правда о мотивации

Большинство бизнес тренеров говорит о том что для того чтобы замотивировать себя необходимо оторвать просто пятую точку от дивана и встав начать что то делать однако правда в том что начать что то делать невозможно если ты не замотивирован.

Как же замотивировать себя?

Глобальными целями?

Великими подвигами?

Большинство спикеров говорят много о великих целях.

О том что дескать ставьте великие цели и они вас вытянут на поверхность из абсолютно любого состояния.

Что ж. Ставьте. Только нет ничего более далекого от правды чем вот эти вот призывы.

Человек и так находится в демотивированном состоянии а ему говорят еще и о каких то целях.

Это все равно что жиртресту говорить о том что не надо есть мороженое.

Он и так знает что не надо есть мороженое.

Но ест. Потому что есть.

Поэтому оторвать пятую точку от дивана – невозможно если сидя на диване задаваться великими целями.

Потому что следует задаться на самом то деле таким вопросом:

- а что меня сегодня приколет?
- что меня развлечет?
- Что заставит меня веселиться?
- Что доставит удовольствие?

И уловив ответ на данные вопросы – надо уже поднимать пятую точку.

А не достижение великого и совершение великого.

## Контекст – это вы.

По сути дела жизнь современного человека – это движение от колыбели до могилы через развлечения.

Раньше было по-другому. Было через выживание.

Надо было чем то заниматься чтобы не умереть с голода, чтобы не умереть от болезней и т. д.

А сейчас – не надо. Совершенно точно.

Мы едим для развлечений. Мы работаем для развлечения.

Мы все делаем ради того чтобы нам было интересно и весело.

Ну а если вы работаете не для развлечения а для того чтобы кормить себя. То этим вот заниматься не надо потому что работа такая демотивирует.

И ни о какой мотивации речи не идет.

Есть такие люди которым нравится раскаленный металл. И они – сталевары, РАЗВЛЕКАЮТ СЕБЯ плавкой этого самого металла – от колыбели и до могилы. Образно говоря.

Кого то развлекает вождение автобуса.

Кому – что.

Для меня развлечение – это написание книг и проведение тренингов. Я по сути занимаюсь только этим.

И больше ничем.

Это – мое развлечение. Вам стоит создать свое. То что увлечет вас полностью, не зависимо от вашего настроения. От того как вы сегодня выспались. Вне зависимости ни от чего.

Найдите то что вас будет развлекать и вдохновлять всегда.

И постройте на этом ваш день, неделю – месяц и десятилетия вашей жизни.

Нет более честной мотивации чем заниматься тем что тебя развлекает.

# **Веселье может меняться**

Однако веселье может меняться.

И сегодня тебя может мотивировать что то одно.

А завтра – другое.

Постоянно повторяющиеся мотиваторы и есть дорога вашей жизни.

Каждый день спрашивай себя – а что собственно доставит мне удовольствие сегодня?

И далее получив ответ – действуй чтобы это удовольствие получить.

# Откажись от суррогата

Большинство людей не способны понять что им доставляет удовольствие. Они питаются суррогатом. Тем что создал кто то другой. Тем что они смотрят по телеку.

Тем что им впихивают в мозг.

Правильно – полностью отказаться от данного суррогата. Вам самим важно быть генератором контента. А не потребителем такового.

Спрашивай себя ежедневно – а что сегодня мне доставит максимальное удовольствие и в течение дня стремись к этому.

Это стремление способно поднять любого человека на любой подвиг. Вы сможете сдвинуть горы.

Ради развлечения самого себя.

Притом развлечь вы сможете абсолютно обычными вещами – покупкой куртки, покупкой авто. Отдыхом на мальдивах или где то еще.

Уловив импульс вы легко сможете взяться за достижение его. Именно это и будет вашей элементарнейшей мотивацией.

Я люблю когда все просто и наверняка работает. Сложно – не работает. Работает – просто.

Вам следует уйти от всего что сложно для вас и делать только то что для вас легко.

# Практическая часть

Задавайся вопросом, каждый день: а что сегодня доставит мне удовольствие – на протяжении дня старайся этого достичь и записывай это в данную рабочую книгу:

# **А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?**

---

Что я сделал чтобы получить желаемое?

---

Насколько весело я провел время достигая желаемое?

---

Кто близок был мне по духу?

---

На сколько я был замотивирован сегодня?

---

Что было сегодня хорошо и что можно сделать лучше?

---

# **А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?**

---

Что я сделал чтобы получить желаемое?

---

Насколько весело я провел время достигая желаемое?

---

Кто близок был мне по духу?

---

На сколько я был замотивирован сегодня?

---

Что было сегодня хорошо и что можно сделать лучше?

---

# **А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?**

---

Что я сделал чтобы получить желаемое?

---

Насколько весело я провел время достигая желаемое?

---

Кто близок был мне по духу?

---

На сколько я был замотивирован сегодня?

---

Что было сегодня хорошо и что можно сделать лучше?

---

# **А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?**

---

Что я сделал чтобы получить желаемое?

---

Насколько весело я провел время достигая желаемое?

---

Кто близок был мне по духу?

---

На сколько я был замотивирован сегодня?

---

Что было сегодня хорошо и что можно сделать лучше?

---

# **А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?**

---

Что я сделал чтобы получить желаемое?

---

Насколько весело я провел время достигая желаемое?

---

Кто близок был мне по духу?

---

На сколько я был замотивирован сегодня?

---

Что было сегодня хорошо и что можно сделать лучше?

---

# **А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?**

---

Что я сделал чтобы получить желаемое?

---

Насколько весело я провел время достигая желаемое?

---

Кто близок был мне по духу?

---

На сколько я был замотивирован сегодня?

---

Что было сегодня хорошо и что можно сделать лучше?

---

# **А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?**

---

Что я сделал чтобы получить желаемое?

---

Насколько весело я провел время достигая желаемое?

---

Кто близок был мне по духу?

---

На сколько я был замотивирован сегодня?

---

Что было сегодня хорошо и что можно сделать лучше?

---

# **А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?**

---

Что я сделал чтобы получить желаемое?

---

Насколько весело я провел время достигая желаемое?

---

Кто близок был мне по духу?

---

На сколько я был замотивирован сегодня?

---

Что было сегодня хорошо и что можно сделать лучше?

---

# **А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?**

---

Что я сделал чтобы получить желаемое?

---

Насколько весело я провел время достигая желаемое?

---

Кто близок был мне по духу?

---

На сколько я был замотивирован сегодня?

---

Что было сегодня хорошо и что можно сделать лучше?

---

# **А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?**

---

Что я сделал чтобы получить желаемое?

---

Насколько весело я провел время достигая желаемое?

---

Кто близок был мне по духу?

---

На сколько я был замотивирован сегодня?

---

Что было сегодня хорошо и что можно сделать лучше?

---

# **А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?**

---

Что я сделал чтобы получить желаемое?

---

Насколько весело я провел время достигая желаемое?

---

Кто близок был мне по духу?

---

На сколько я был замотивирован сегодня?

---

Что было сегодня хорошо и что можно сделать лучше?

---

# **А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?**

---

Что я сделал чтобы получить желаемое?

---

Насколько весело я провел время достигая желаемое?

---

Кто близок был мне по духу?

---

На сколько я был замотивирован сегодня?

---

Что было сегодня хорошо и что можно сделать лучше?

---

# **А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?**

---

Что я сделал чтобы получить желаемое?

---

Насколько весело я провел время достигая желаемое?

---

Кто близок был мне по духу?

---

На сколько я был замотивирован сегодня?

---

Что было сегодня хорошо и что можно сделать лучше?

---

# **ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?**

---

Что я сделал чтобы получить желаемое?

---

Насколько весело я провел время достигая желаемое?

---

Кто близок был мне по духу?

---

На сколько я был замотивирован сегодня?

---

Что было сегодня хорошо и что можно сделать лучше?

---

# **А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?**

---

Что я сделал чтобы получить желаемое?

---

Насколько весело я провел время достигая желаемое?

---

Кто близок был мне по духу?

---

На сколько я был замотивирован сегодня?

---

Что было сегодня хорошо и что можно сделать лучше?

---

# **А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?**

---

Что я сделал чтобы получить желаемое?

---

Насколько весело я провел время достигая желаемое?

---

Кто близок был мне по духу?

---

На сколько я был замотивирован сегодня?

---

Что было сегодня хорошо и что можно сделать лучше?

---

# **А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?**

---

Что я сделал чтобы получить желаемое?

---

Насколько весело я провел время достигая желаемое?

---

Кто близок был мне по духу?

---

На сколько я был замотивирован сегодня?

---

Что было сегодня хорошо и что можно сделать лучше?

---

# **А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?**

---

Что я сделал чтобы получить желаемое?

---

Насколько весело я провел время достигая желаемое?

---

Кто близок был мне по духу?

---

На сколько я был замотивирован сегодня?

---

Что было сегодня хорошо и что можно сделать лучше?

---

# **А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?**

---

Что я сделал чтобы получить желаемое?

---

Насколько весело я провел время достигая желаемое?

---

Кто близок был мне по духу?

---

На сколько я был замотивирован сегодня?

---

Что было сегодня хорошо и что можно сделать лучше?

---

# **А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?**

---

Что я сделал чтобы получить желаемое?

---

Насколько весело я провел время достигая желаемое?

---

Кто близок был мне по духу?

---

На сколько я был замотивирован сегодня?

---

Что было сегодня хорошо и что можно сделать лучше?

---

# **А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?**

---

Что я сделал чтобы получить желаемое?

---

Насколько весело я провел время достигая желаемое?

---

Кто близок был мне по духу?

---

На сколько я был замотивирован сегодня?

---

Что было сегодня хорошо и что можно сделать лучше?

---

# **А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?**

---

Что я сделал чтобы получить желаемое?

---

Насколько весело я провел время достигая желаемое?

---

Кто близок был мне по духу?

---

На сколько я был замотивирован сегодня?

---

Что было сегодня хорошо и что можно сделать лучше?

---

# **А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?**

---

Что я сделал чтобы получить желаемое?

---

Насколько весело я провел время достигая желаемое?

---

Кто близок был мне по духу?

---

На сколько я был замотивирован сегодня?

---

Что было сегодня хорошо и что можно сделать лучше?

---

# **А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?**

---

Что я сделал чтобы получить желаемое?

---

Насколько весело я провел время достигая желаемое?

---

Кто близок был мне по духу?

---

На сколько я был замотивирован сегодня?

---

Что было сегодня хорошо и что можно сделать лучше?

---

# **А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?**

---

Что я сделал чтобы получить желаемое?

---

Насколько весело я провел время достигая желаемое?

---

Кто близок был мне по духу?

---

На сколько я был замотивирован сегодня?

---

Что было сегодня хорошо и что можно сделать лучше?

---

# **А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?**

---

Что я сделал чтобы получить желаемое?

---

Насколько весело я провел время достигая желаемое?

---

Кто близок был мне по духу?

---

На сколько я был замотивирован сегодня?

---

Что было сегодня хорошо и что можно сделать лучше?

---

# **А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?**

---

Что я сделал чтобы получить желаемое?

---

Насколько весело я провел время достигая желаемое?

---

Кто близок был мне по духу?

---

На сколько я был замотивирован сегодня?

---

Что было сегодня хорошо и что можно сделать лучше?

---

**А ЧТО СЕГОДНЯ ДОСТАВИТ  
МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?**

---

# 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.