

ТРЕХСКОРОСТНОЙ МОТИВАТОР

+ ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



Леоненко
Сергей

Leo Sergio
МАСТЕРСКАЯ УСПЕХА
www.leosergio.com.ua

designed by  freepik.com

Вступление

Здравствуйте, друзья! Искренне за вас рад. Вы стали обладателем уникального мотиватора с неограниченным сроком годности. Работает без подзарядки, влажной салфеткой протирать не обязательно.

Если:

- вам тяжело,
- зашли в тупик,
- хотите изменить жизнь,
- желаете добиться успеха,
- безумно хотите увеличить доход,
- устали от серой монотонности дней,
- вас душит депрессия и безнадежно опустили руки

– откройте эту книгу, почитайте и воплотите в жизнь несложные, но действенные способы. Все у вас подымется и жизнь опять наполнится красками. Фирма производитель, она же **Мастерская успеха Leo Sergio**, дает гарантию на успех. Не поможет – присылайте назад с гневным письмом: *"Ах, вы такие-сякие, перечитал пять раз – не отпустило"*. Я возьму на заметку ваши пожелания и сделаю все, чтобы ваша жизнь стала ярче!

На создание Мастерской успеха меня вдохновили тонны прочитанных книг и километры просмотренных видеоматериалов об успехе, достижениях и просто о тех личностях, жизнь которых удалась.

Изучением личностного роста и мотивации я занимаюсь более десяти лет. Читая о безумцах и гениях, что перевернули с ног на голову мир, я чувствовал, как за плечами трещит кожа и на свет появляются молодые крылья. По венам всюду бежал огонь и хотелось взлететь ввысь и творить... творить... творить...

Но чем больше я погружался в лабиринты людского сознания, тем сильнее меня беспокоили мысли: *"Почему люди изо дня в день продолжают делать то, что ненавидят? Почему они предпочитают всю жизнь терпеть, вместо того, чтобы один раз встать и все изменить?"*

Вам повезло, так как в руки попал **"Трехскоростной мотиватор"**. Мастерская успеха Leo Sergio закатав рукава, потрудились над тем, чтобы на его страницах вы смогли найти ту самую мотивацию, то самое вдохновение для грандиозных дел. При этом – в любое время суток и в любое время года. Почитайте, подумайте и сворачивайте с пути, который ведет в никуда. Пусть он служит вам долго и преданно.

Хватит терпеть! Можно все изменить! Вы не рождены несчастными, вы не рождены невезучими, вы не рождены для того, чтобы жить как нужно. Все это вам внушили и навязали. Вы рождены для того, чтобы жить, как хочется!

А ТЕПЕРЬ – В ПУТЬ К УСПЕХУ!

ЧИТАЙТЕ! ВОДОХНОВЛЯЙТЕСЬ! ДЕЛАЙТЕ ЖИЗНЬ ЯРЧЕ!

Инструкция по эксплуатации

Включение. Настройка перед работой

Бережно уложите свое измученное тело в удобное положение: на кровать, диван, подоконник. Расположите все свои конечности таким образом, чтобы не дуло в спинку, было комфортно и мозг ни на что не отвлекался. Родственникам желательно дать по пирожку и закрыть их на кухне. Любимого кота отдать в лапы соседской кошечки — там от него больше толку будет.

Другими словами — вам нужно найти то место, где вы сможете спокойно подумать и от души покопаться в своих мыслях. Лично я люблю простор, где нет домов, строений, в идеале — поле или берег большого водоема. Присел на минутку и растворился, исчез.

Попытайтесь словить то состояние, когда думается, мечтается, мысли текут спокойно и тело наполняется легкостью.

В такие минуты поболтайте с самим собой, задавайте вопросы, не спеша поищите ответы...

А что если начать просто жить? Хоть на мгновение забыть о всех запретах, преградах, сомнениях и просто посмотреть в небо. Когда в последний раз вы это делали?

Мы обложились умными книгами и уже забыли для чего. Как тот дед в 70 лет: *"Еще бегая за девушками, но уже не знаю зачем"*. Мы поставили на золотой пьедестал телевизор — теперь он думает за нас, телик теперь истина. Он знает все, он наш отец родной. Избавьтесь от него. Если жалко — накройте простыней. Ничего не потеряете, наоборот — многое найдете.

Мы ушли в сеть и добровольно попали в сети. Через Wi-Fi подключили свой мозг к системе. Мы все чаще вбиваем в строку поисковика запросы: *"Как стать счастливым?"*, *"Как найти свою любовь?"*, *"Как быть здоровым?"*. Мы любим сеть, теперь она нам мать родная.

Попробуйте на один единый миг забыть про всё. Крохотное мгновение способно дать сильнейшую мотивацию и навсегда изменить вашу жизнь.

Остановите эту бешеную гонку. Задумайтесь — что было год назад в это же время? Нет-нет — я имею ввиду в вашей жизни, не в стране. Вспомнили, а два года назад?

Когда мне в свое время задали эти вопросы — мне стало страшно. Не изменилось ничего — крысиные гонки продолжались до тех пор, пока я не остановился, чтобы пойти в другую сторону и уже намного быстрее. Не торопитесь, поразмышляйте, вспомните, как вы жили годик-два назад.

Ну что ж, подумали, погрустили, а теперь...

1. Включаем первую скорость

В любом виде транспорта первая передача всегда сильнее остальных. Ее призвание давать старт, толчок или же помогать карабкаться вверх, одолевая препятствия. В нашем случае первая скорость еще и самая сложная. Нам предстоит серьезные разборки с самим собой, будем выводить себя любимого на чистую воду. Стойте, стойте, не убегайте, я узнавал — бить не будут.

Первый шаг — он сложный самый! *(Кто-то очень мудрый сказал).*

Для начала нужно избавиться от всего лишнего, очистить голову от тяжести. В пути нам нужны только светлые и продуктивные мысли. Вот здесь, друзья, и поджидают нас основные трудности — мы должны заглянуть в душу, побеседовать с сердцем.

Мы все время смотрим за кем-то, обсуждаем кого-то, даем наставления кому-то. Другими словами — мы стали экспертами чужой жизни. У нас найдутся ответы на все вопросы. Друзья спрашивают о морских свинках — мы в курсе, коллега запутался в валютных торгах — мы поможем, проблемы в семье — *“Звони мне, бесплатная линия помощи работает круглосуточно. А может денег не хватает? Что же ты сразу не позвонил?”* — и сидя в дырявых штанах, даем наставления, как выбраться из долгов.

Давайте для начала наведем порядок в собственной жизни. Это незамедлительно даст мощный толчок и возможность перехода на более высокие скорости. Для кого-то шагом вперед может послужить дружеский, но убедительный пинок под зад. Тут уже, хочешь-не-хочешь — шагнешь.

Активное влияние на нас оказывают, как внутренние (собственные мысли, эмоции, убеждения) так и внешние факторы. Для начала займемся ревизией окружающей действительности и выбросим все то, что тянет вниз и тормозит.



Наводим порядок в доме



Извлеките на свободу содержимое шкафов, тумбочек, коморок, чуланов, корзин, ящиков, коробок, мешков и прочих емкостей, в которых могут находиться вещи. Детально и пристально изучите свои "сокровища". С холодной головой и твердой рукой выбросьте весь хлам, не подлежащий дальнейшему использованию. И пусть ваше сердце не обливается кровью – после горького расставания наступит мир, спокойствие и облегчение.

- Одежда, которую вы уже никогда в жизни на себя не наденете (*разве что на кого-то, ради развлечения, или, может, решитесь устроить вечеринку "Пятидесятые! Как мы любили..."*). Если же вещи чистые, целые и могут еще использоваться — отдайте тем, кто в них нуждается.

- Сломанные игрушки, коробки, упаковки, отвалившееся нечто от чего-то – все давно просится в мусорный контейнер. Особый акцент, господа, на распарованные носки – друг друга в этой жизни они уже не найдут. И не надо слез.

- Оставьте только самые необходимые вещи, которые радуют и приносят пользу.

Никогда не забуду – проходил мимо блошиного рынка и увидел между разложенным на асфальте "товаром" очки с одной линзой и практически лысую зубную щетку. Что с этим "добром" делать? Вот так умельцы утилизируют хлам.

Зачем же проводить все эти ритуалы? А для того, друзья, чтобы вместо ненужного появилось ценное и полезное. Вселенная не терпит пустоты. Избавьтесь от старья и новые покупки не заставят себя ждать. Ну и дышать станет легче.

И еще важный момент для любителей эзотерики и параНенормальных явлений – **все, что находится в вашем доме, имеет свою энергетику.** Позитивную или негативную – зависит от того, кто больше всего пользовался одежкой или ножкой от стола. Если вы душа-человек, хоть к ране прикладывай – беспокоится не стоит.

Но очень часто к нам попадают вещи и предметы других людей (наследство, бывшие жильцы и т.д.). Кто знает, какие они были... От этогохлама избавляемся в первую очередь, не думая. Но и мы сами не всегда бываем хорошими – ссоры, обиды, злость, зависть и т.д. А вещички все впитывают и потихоньку на нас влияют.

Бывает, зайдешь в квартиру, только на порог ступишь, а тебя уже всего колотит. Начинаешь нервничать без причины, волноваться. А случается (и пускай так случается всегда) наоборот – вошел в дом, а тебе так приятно на душе стало, радостно, успокоился сразу. Хочется прилечь посреди комнаты, скрутиться калачиком и сладостно замурлыкать на пару с котом Мурзиком. Такой дом – отличная почва для успешных подвигов, с энергетикой все в порядке, хозяева постарались на славу.

Наводим порядок в круге общения



С домом разобрались – дышать стало легче, головушка не болит, отлично высыпаемся, по утрам бодрячок. От кровати к ванной преодолевать препятствия не приходится.

Теперь мы попадаем на работу или же в другие места дневной дислокации. Если вы не работник высотного крана, то с утра до вечера вас будут окружать люди. Их влияние

на нашу психику, самочувствие и душевное состояние – колоссальное. Мы с этим не считаемся, а зря.

Нытик со стажем убивает позитив за пять минут. Избегайте нытиков!

Вы с улыбкой заходите в офис, душа на распашку, сверкаете весь. Летящей походкой проносите мимо столов сотрудников и приземляете свое любимое тело в не менее любимое кресло.

— Здравствуй интернет, я целую ночь без тебя прожил. Как ты там, без меня?

И тут к вам коршунами начинаются слетаться коллеги. Может не все сразу, по одному, но разговор с ними неизбежен. И что мы узнаем с этих задушевных бесед? А ничего хорошего мы с них не узнаем. Вам крупно повезло, если народ в офисе подсобрался благородный, не злой. Многое еще зависит от руководства – какой тон зададут, такая атмосфера и будет царить на протяжении существования фирмы.

Хуже новостей по телевизору могут быть только новости от друзей и знакомых. Так получается, что каждый пытается выхлестнуть на вас все содержимое своей души. И чем больше, тем лучше. Ему так спокойнее – изложил вам всю тяжесть и безысходность своей жизни и спит себе спокойно, а вас трясет всего, и днем, и ночью.

Копнем глубже – а что сейчас на душе у большинства людей? Кредиты, налоги, семейные драмы и каторжная работа, обвитая страшными и ужасными легендами. Складывается ощущение, что по утрам все спускаются на дно миров и до глубокой ночи тягают на горбах чаны с кипящей смолой.

Вот все эти «красоты», друзья, и выливаются на светлые головушки, а потом оседают в душе, но уже в вашей. Происходит миграция негатива от рассказчика к слушателю.

Выражение “вылил душу” имеет положительный результат только для выливающего. Он очистился, высказал, но вы, наоборот, нагрузились всем этим тяжким хламом. Оно вам надо?

Повторим для лучшего усвоения – избегайте нытиков, избегайте депрессивных особей, что так и жаждут присесть на ушко и разложить по полочкам весь трагизм бытия.

Всегда есть выбор с кем общаться, а с кем нет. Увиливайте от разговора, разумно и корректно игнорируйте. Если видите на горизонте мрачного “кровопийцу”, готового полакомиться вашим позитивом – бегите! Без оглядки бегите! Не успеваете – прячьтесь (за фикусом, под столом, отличный проверенный вариант – туалет).

Но если же вас застали врасплох – “да”-кайте, “угу”-кайте, кивайте, но ни под каким предлогом не раскрывайтесь, не пускайте негатив в душу. Общайтесь поверхностно, без особых эмоций и ваш положительный настрой останется невредим.

Тянитесь к успешным, радостным, счастливым людям. Их немного, но они есть. Не обязательно к богатым, обязательно к позитивным! Переходите на светлую сторону жизни. Спрашивайте в опытных, доверяйтесь надежным. Они помогут вам подняться

вверх, иногда и сами того не зная. Успешные всегда заряжают успехом, неудачники всегда тянут вниз.

Поменяйте круг общения и вам станет легче. Появится уверенность и найдутся силы для подъема вверх, к мечте!

Развлечения

Да, да, именно так – **развлечения тоже тянут вниз**. И неплохо тянут, некоторых уносят к самому дну. Все, что связано со спортом в расчет не берем – спортивным развлечениям нужно отводить почетное место в своем графике. Мы здесь занимаемся расчисткой места для шага вперед, освобождаемся от тяжести, а любые физические нагрузки только укрепляют ваше тело и дух. **Спорту "Да!" и еще раз "Да!"**.

Может быть, вы удивитесь, но созвучному слову "спирт" и всем развлечениям, с которыми он связан, мы тоже внимания уделять не будем. Если **"Мастерская успеха Leo Sergio"** когда-то займется оказанием помощи алкозависимым, то мы обязательно напишем книгу по этому вопросу.

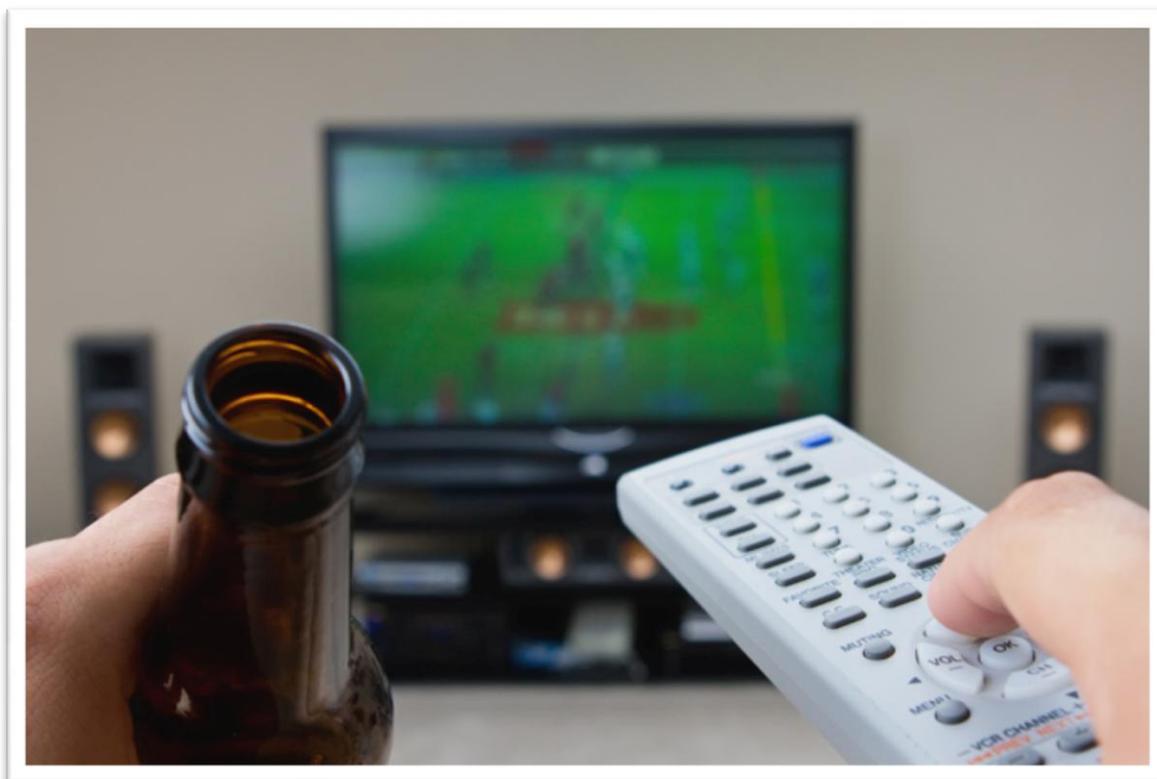
А рассматривать мы будем только те преграды, которые путаются в ногах и сильно мешают идущему к успеху. Они отвлекают, вводят в депрессию, сбивают с пути, но самое опасное – наглым образом крадут драгоценное время. Ни о какой мотивации не может быть и речи.

Итак, **вот эти камни на дороге:**

- Телевизор.
- Социальные сети/Интернет (*эти два понятия для большинства стали синонимами, разделять их не будем*).
- Компьютерные игры.
- Телефон.

Для ясности пройдемся по пунктам.

Телевизор – пожиратель времени



Телевизор - это самый мощный враг успеха, который включает в себя три основные напасти – реклама, новости, сериалы/художественные фильмы. В сумме все три пункта формируют мощный инструмент для депрессии, негатива и общего выноса мозга.

В каждой из напастей есть позитивные исключения, но об этом чуть позже. По мере возрастания негативного влияния на психику, и без того расшатанную от бесконечных диваночасов (*один "диваночас" равняется одному бесполезному часу, проведенному перед любимым телевизором на коварном диване – прим. автора*), напасти разместились в следующем порядке – сериалы/художественные фильмы, новости и на закуску реклама.

Мужики, слабо теликами померятся?

Раньше сильный пол мерился размером своего мужского достоинства, теперь меряются размером телевизора. Комната – 8 квадратных метров, зато телик – 3 на 2, посмотрел с одного угла экрана в другой и свернул себе шею.

На пути к успеху нужно беречь каждую минуту, каждое мгновение. У вас и так после работы остается лишь крохотная часть времени. Отнимите еще общение и досуг с семьей. Вот и получится ваша доля суток на личные цели. Ну куда тут впихнуть еще и телевизор? И что удивительно – пихают, и еще как!

Телик - это же святое!

В обязательном порядке:

- 1) за ужином новости
- 2) после новостей – ток-шоу *"Обругай политика"*
- 3) чуть позже – ...надцатая серия *"Зарубай меня, если сможешь"*
- 4) ну и на сон грядущий – остросюжетный триллер *"Мы все умрем"*
- 5) Спокойной ночи! Сладких снов!

С таким графиком дня об успехе можно забыть. Ведь главное – время, бесценное время; сколько его можно сэкономить, просто встав с дивана.

Кроме бесполезно потраченных часов, в союзе *"Диван & Телек"* кроется еще одна неприятность – сильно страдает позитивный настрой души (если он имеется, конечно). Сейчас качество телематериала очень сомнительное – сплошной поток негатива и грязи.

Чем больше слез - тем выше рейтинг!

А в нашем деле все это помехи и очень существенные. Насмотревшись телевизора, творить уже как-то не хочется. По всех фронтах наступает депрессия и невольно опускаются руки...

Вы просто не представляете свою жизнь без диваночасов? От возбуждения немеют ноги, когда вы касаетесь пульта? Выход есть. Телеэфир разный. На счастье, выбор очень большой – мультики, спорт, бизнес, наука, флора, фауна, рыбалка...

Многие на меня подозрительно косятся, когда уверяю, что телек не смотрю совсем. *"Ты же мультики делаешь"*, – говорят. Повторюсь – телеэфир очень разнообразный. Возможно, кому-то по нраву *"Жизнь и творческий путь африканских тушканчиков"*. Ну почему же все равно большинство из нас смотрят слезы, страдания и *"Убить четырех за пять минут?"*...

Давайте заряжаться позитивом! На просторах интернета тоже множество вдохновительного видео, в библиотеках горы книг об успехе и радости. И это очень ощутимо повлияет на достижение вашей цели. **Мастерская успеха Leo Sergio**, в свою очередь, будет всячески вам помогать!

Смотрите! Вдохновляйтесь! Творите!

Социальные сети/Интернет – беда или благо



Давайте сначала поговорим о грустном, о беде; совсем чуть-чуть, лишь бы на правильные мысли свернуть, а потом снова о хорошем. Ок? Мы ведь за яркую жизнь? К успеху идем!

"Кота найди!"

Вот только что прошелся по некоторым соцсетям: *"Если не поставишь лайк, у тебя нет сердца"*, *"Разве он не заслужил твой лайк?"*, *"У тебя есть дети? Если да – ставь лайк"*, *"Нравится? Ставь лайк"*, *"Нравится? Ставь лайк"*, *"Ты за? Поставь лайк"...* *"А кот нашел?"*

Наверное, достаточно, что-то плоховато мне стало.

Весь смысл существования сводится к лайку. Мозг, как место, где когда-то рождались умные мысли, превратился в орган управления рукой с мышкой. Очень грустно от того, что большинство лайкает автоматически, даже не посмотрев на объект кликания. Друг ссылочку прислал, ну как же без внимания оставить.

На 9 мая был опубликован пост, после которого я долго валялся под столом и повытерал всю пыль. Кто-то выложил фото ветеранов и вклеил мега гениальный коммент: *"Давай поможем ветеранам! Они заслужили твой лайк! Посмотрим, сколько нас!"*

В соцсетях подобная помощь далеко не редкость – дети под капельницами, люди без рук/ног и безграничная тупость посетителей: *"Давай поможем! Лайкай!"*. КАК МОЖНО ПОМОЧЬ ВСЕМ ЭТИМ ЛЮДЯМ СВОИМ ГЛУПЫМ ПУСТЫМ ЛАЙКОМ???

Представляю ситуацию: ветераны после парада дружной веселой толпой набирают пива с сухариками, усаживаются перед мониторами и смотрят сколько им помощи подвалило? Или та малютка, на больничной койке, быстренько хватается планшет и смотрит, сколько ее фото набрало кликов: "Так так, сегодня 200, мне уже гораздо легче".

Не спору - есть умный и правильный подход: люди, попавшие в беду, или их родственники/друзья действительно просят помощи. Публикуют фото и дают банковские реквизиты или же координаты. Как вариант – получают деньги от просмотров. Кто хочет и может – звонит, перечисляет, помогает. Социальные сети в этом плане – очень мощный инструмент. За очень короткое время можно разослать крик о помощи по всему миру.

Но бездумно тратя время, человек перестает быть думающим, он вливается в систему, добровольно подключая свою думалку к общей сети. Все, что от него требуется – иметь хотя бы два пальца для перемещения мышки и хотя бы один глазик, чтобы видеть куда (хотя это уже не обязательно).

"Кота нашел или нет? Смотри внимательней, он где-то здесь".

Все краски живого, материального мира перекечевали в компьютерное заэкранье. Система постаралась на славу и добилась своей цели – мы все реже и реже вспоминаем о своем физическом теле и о том, что им нужно заниматься. О развитие мышления и пути к успеху как-то глупо и говорить.

Весь спорт заключается в кликанье мышкой по экрану. Все прогулки теперь происходят в пещерах Алладинов или же на печи с Домовыми, а все мышление уходит на "шарики онлайн".

А как больно говорить о времени... *Ах, время-времечко, куда ты ушло?* А убежало я в соцсеть – искать ломтики, чтобы сундуки открыть и свиней покормить, а то дядя Толя уже на 56-ом уровне, а я только на 14-ом. Просто Толик может и на работе играть, а у меня монитор к выходу повернут, могу только дома...

"Ах, ты такой-сякой, – скажите вы. – Ты же в соцсетях книгу свою предложил" или "Ты же в соцсетях о своем сайте рассказывал, а тут говоришь, какие они плохие".

Они замечательные, скажу я вам и очень даже полезные, если не искать полдня котиков и не лепить лайки налево и направо, а заниматься полезными для бизнеса вещами.

Пришло время поговорить о благе для бизнеса и успеха!

Я очень долго упирался руками и ногами. Понимая все то, о чем написано в первой части статьи, я всеми возможными путями обходил социальные сети. Был зарегистрирован в двух-трех и на этом активность заканчивалась. Свои аккаунты не удалял лишь по той причине, что душа чуяла – они мне еще пригодятся.

Если посмотреть на рейтинги соцпорталов и количество посетителей в сутки, то глаза минуют лоб и лезут куда-то под волосяной покров головы. Безумное количество посетителей, можно сказать – невероятное. Глупо этим не воспользоваться для дела. О

том, как пользоваться не нужно, мы уже рассмотрели, теперь разберем, как нужно и какие возможности в нашем распоряжении:

- **Создание групп или страниц, посвященных своему бизнесу.** В наше время в некоторых предпринимателей даже нет своего сайта – весь бизнес только через соцсети. Они тратят время на продвижение страниц, групп или же сообществ, в которых рассказывают о своем бизнесе и тем самым находят множество клиентов.
- **Привлечение посетителей на свой сайт.**
- **Отличная возможность деловых знакомств.**
- **Поиск работы.** При умном подходе – очень эффективно. Благодаря соцсетям значительно уменьшается расстояние между работодателем и соискателем. Получается намного приятней разговор, чем через сайты поиска работы. Опять же – при толковом, продуманном подходе.
- **Продвижения своего бренда, торговой марки.**
- **Продвижение товаров и услуг через рекламу в сетях.**
- **Широкий и более точный охват целевой аудитории.**
- **Организация форумов и опросов.** Очень полезно для тестирования новой услуги или продукта.
- **Возможность рассказать миру о себе и своих талантах.**
- **Ну и конечно же – старое доброе "Сарафанное радио".** Здесь вам и продвижение и реклама.

Как видите – возможности безграничны. Вопрос только в том, как ими воспользоваться. Можно кликать, лайкать и тупеть, а можно продуктивно развивать свой бизнес и сокращать путь к успеху. Решать вам! Удачи! Все у вас получится!

Компьютерные игры

Здесь все просто и прямолинейно: **хотите быть успешным, развивать свой бизнес, иметь свободное время и ясную голову – откажитесь от игр. Совсем!** Всякие уловки и отмазки не проходят: *"компьютерные игры развивают логику и мышление", "просто для игр нужно отводить определенное время", "в игре можно деньги заработать", "я таким образом пар выпускаю после работы"*.

Друзья, развивайте логику и мышление книгами, выпускайте пар в спортзале, деньги зарабатывайте в бизнесе, ну а время отводите на семью и личное развитие. Третьего не дано, беременных наполовину не бывает: или не играть совсем, или играть и всю жизнь топтаться на месте – в кредитах, долгах и с кислой миной на лице.

Оправдываться можно только в двух случаях: первый – вы создаете игры; второй – вы их продаете.

Телефон уже не средство связи



Почему человек, который разговаривает в маршрутке, думает, что всем интересна его личная жизнь? Зачем он кричит в трубку так, что слышно водителям соседних автомобилей?

Это было небольшое вступление для главы о болтунах.

Если ваша работа напрямую не связана с телефоном, зачем же тогда посвящать ему столько времени? Настройте счетчик длительности разговоров и вечером посмотрите. Но только не в 19.00, а перед сном, уже в постели. Вот полюбуйтесь на циферки. А теперь отминуйте их от 24 часов. Многовато потрачено, правда? А за месяц, год, за жизнь?

Самое обидное – пустые разговоры, ни о чем: *"Что ты, делаешь?.. А что делал?.. А что будешь делать?.. А я в магазин ходила... Угу... да. Нет. Уже пришла... Сейчас на улицу пойду, с Бубузиком. Да нет, не парень, это песика так зовут... Вчера, представляешь, перед теликом уснула? Да не Бубузик – я уснула. Да нет же – па так зовут..."*

Бред африканского тушканчика перед рассветом.

И так каждый день, с утра до ночи – в транспорте, на работе, на обеде, в туалете. О! В туалете – до колিক в животе смешная тема. Когда-нибудь напишу книгу *"Перлы в туалете с телефоном"*. Представляете, буквально сегодня заходил в супермаркете в общественный МЭЖо. Стою, значит, а в соседней кабинке какой-то мужчина сидит (все указывало на то, что он именно сидит) и договаривается за какие-то кабеля. Ну вы

представьте – десять кабинок, тьма народу, а он закрылся и дела житейские решает, за кабеля договаривается (или может за кабелЕЙ), да еще и усердно так, на улицу слышно было.

Вернемся к нашим мобильным. Последнее время ситуация резко ухудшилась – производители телефонов поставили себе за цель навсегда привязать покупателя к своему продукту. Все соцсети уже встроены + тысяча приложений, которые никогда не используются большинством пользователей. Количество игр исчисляется девятизначными числами. Зачем все это? А затем, чтобы вы спали с телефоном, ели, гуляли, работали, отдыхали. Другими словами – нас поженили на мобилке (или замуж отдали) без нашего на то согласия.

Давайте же срочно займемся бракоразводным процессом с переделом имущества. Ему – полное право жить своей жизнью, но только находясь у вас в кармане. Вам – безумное количество свободного времени. Попробуйте буквально пару дней звонить только по делу. Поначалу будут выкручиваться руки и сами тянуться к телефону. А вы не ведитесь – потерпите два дня и увидите насколько увеличился ваш день, хотя 24 часа как были, так и остались.

Если ваша цель покорить вершину успеха – нормируйте разговоры (и не только мобильные). Конкретный вопрос, конкретный ответ. Уверенно, лаконично, четко. Не надо разбавлять водой, она пригодится лебедям в пруду.

Выработайте привычку коротко излагать свою мысль. И не только с партнерами или коллегами, разговаривайте так со всеми. Пусть знают, что вы занятой успешный человек и у вас просто нет времени на болтовню. Начнут наседать – *"Извини, у меня другая линия"*. И у вас действительно другая линия – путь успеха и процветания.

Приведу еще комментарий к статье на моем блоге (спасибо Виктору) :

"Вы забыли упомянуть шпионские функции смартфонов. Я поставил в коммуникатор программу для записи моих разговоров по телефону. Как-то у меня подсело питание радионаушников и они в критическом режиме поймали не TV, а передачку, от которой пришлось вздрогнуть – "запись моего разговора по телефону трёхдневной давности". А этот гад стоял на зарядке и не подавал признаков активности. Бойтесь умных телефонов!"

Поздравляю, друзья. Вы будете успешными!

Если вы дочитали книгу до этого места – у вас есть терпение, усидчивость и причина, по которой вы хотите измениться, стать лучше. Не удивляйтесь, что это всего лишь четырнадцатая страница. Раньше человека можно было назвать терпеливым, если он дочитал до сотой, а теперь, к сожалению, – только десятка. Больше десяти страниц – это уже подвиг!

Я вами горжусь!

На данном этапе мы рассмотрели материальные стороны жизни:

- навели порядок в доме;
- пересмотрели круг общения;
- начали искоса смотреть на телевизор;
- в интернете сидим с холодной головой;
- телефон подносим к уху только по делу;
- игры... ох... сложно с ними... Очень надеюсь, что вы все-таки наберетесь храбрости и закроете все аккаунты, несмотря на заработанные награды.

В последний раз я во что-то шпилел лет десять назад, в золотые времена "Казаков" и "Sirius Sem". Сейчас у меня нет ни одной игрушки, ни на компе ни на смартфоне. Прекрасно себя чувствую, пишу книги, делаю мультики. Не представляю, где нашел бы на все это время, если бы сутками гонял танчики по вселенной.

Дальше – больше! Начинается путешествие в глубины души, а там красоты неопишуемые, богатства необъятные и возможности безграничные.

Вот только хламом завалено все и пылью вековой покрыто. Какой успех... какая мотивация... Для начала не помешало бы разогнать пауков и провести инвентаризацию. Много ненужного найдется, я уверен. А нам в пути легкость нужна.

Мы всю жизнь наводим порядок в доме, а за душу забываем. Давайте исправим эту оплошность.

Пришло время избавиться от внутренних преград. Тяжесть на душе – серьезный барьер, считаться с которым не привыкли. В минуты неудач мы очень редко ищем причину в себе. Обычно все спихиваем на нехватку денег и материм государство, соседей, начальство. Виноват весь мир, только не я.

В лучшем случае мы спрашиваем себя: *"Что я сделал не так?"*. Это уже правильный ход мыслей, но более продуктивными будут следующие вопросы:

- Что меня беспокоит?
- Чем на данный момент забита моя голова?
- Что мне мешает трезво оценить ситуацию?

Вы всегда найдете выход из сложной ситуации, если освободите душу от тяжести. Покопайтесь в себе и найдите тот камень, который тянет вниз, засоряет мысли и мешает вам улыбаться. Как часто вы улыбаетесь? Очень редко? Это первый повод для беспокойства, ведь улыбка – второе зеркало души (*глазки – первое, вдруг забыли*).

Так-так, что у вас тут завалялось?

Как избавиться от чувства обиды



Рассмотрим ситуацию – вы на кого-то в обиде. Теперь дайте ответ на вопрос – что думает о вас тот, на кого вы дуетесь? Здесь может быть только три варианта:

- 1) Он понятия не имеет о том, что вы на него обижаетесь.
- 2) Он уже давно о вас забыл.
- 3) Он тоже на вас обижается.

1) В первом случае "жертва" вашей обиженности совсем не подозревает, что есть где-то человек, который на него обижается. Может быть, он сделал неприятный для вас поступок, сказал кривое слово, может просто забыл о каком-то важном событии, но он совсем не догадывается, что этим вас обидел.

А что же делаете вы? Злитесь, места не находите, сочиняете всякие гадости, одним словом – нервничаете. А зачем?

Ваши нервы абсолютно не влияют на предмет вашей обиды. Наоборот – пагубно сказываются на вас и вашем душевном и физическом состоянии. Вы сами себя перетравливаете. Прекратите это безумие!

Все, что вы держите в себе – разрушает вас. Отпустите свою обиду и вам сразу станет легче, выбросьте этот бесполезный камень.

2) Во втором случае ваш обидчик уже давно забыл о вас и вашей обиженности. Живет себе в удовольствие, бизнесом занимается, на лыжах катается, а вы дуетесь до сих пор. Ему до лампочки все эти ваши эмоции.

В обоих случаях вы не можете знать о том, что думает о вас обидчик и думает ли он о вас вообще. Рецепт один – простите и забудьте. Это сложно только на первый взгляд. Если постоянно держать в голове: "Надо забыть, надо простить", вы никогда этого не сделаете.

Нужно просто переключить внимание на другой объект. Как вариант – погрузиться с головой в работу, обложиться интересными книгами, начать пересмотр научно-познавательных фильмов о творческом пути арктических пингвинов. Другими словами – направьте свою энергию в другое русло.

3) В третьем случае обижаются все – тот случай, когда все запутанно и запущено. Кто прав, кто виноват – не разобраться, но ваш обидчик тоже на вас обижается и явно это демонстрирует.

В этом варианте нужно посмотреть правде в глаза. Хотя она и постоянно отворачивается, попробуйте все-таки в них заглянуть: "Нужен ли вам этот человек?". Просмотрите главу о круге общения и расставьте приоритеты.

Всем нравится невозможно и бегать за каждым нет смысла. Покопайтесь в своих извилинах и чувствах. Определите, насколько вам дорог человек, который держит на вас обиду.

Мы пытаемся всем угодить и со временем перестаем существовать как личность, мы растворяемся в своем окружении, стаем незаметными. Зачем всем нравиться? Вы никому ничего не должны!

Искать компромиссы и оправдания нужно только в одном случае – человек вам действительно дорог. Тут уже постарайтесь – разорвитесь пополам, но верните отношения в русло взаимопонимания и доверия.

Часто бывает – надуются оба и ходят, словно тени лунной ночью. Уже давно забыты причины обид, а они продолжают ломать свои жизни молчанием. Всегда разговаривайте, находите решения! Проще пережить получасовой разговор, чем неделями отравлять свою жизнь.

Выработайте привычку мгновенно избавляться от обид – станьте отходчивым. Простите и забудьте! Не тащите эту тяжесть по дороге жизни. Оставляйте камни обид на обочине и шагайте к успеху только легкой походкой.

5 способов избавиться от чувства вины



Вы что-то где-то напортачили и жизнь превратилась в кошмар. Наговорили глупостей или сделали неожиданный поступок и теперь каждое утро начинается словами: "Что делать? Как быть?". Все ваши мысли заняты лишь одним – как искупить вину.

А не нужно ничего искупать – живите, как и жили. Неожиданно, правда?

Конечно же, если имеется возможность исправить ситуацию – исправьте или хотя бы попытайтесь. Если обидели дорогого сердцу человека – попросите прощения, если что-то сделали не так – попробуйте сделать так.

Но, если выровнять положение не удастся или не представляется возможным – расслабьтесь. Попробуйте забыть о случившемся и дальше радуйтесь жизни. То, что случилось уже прошло, исчезло, растворилось. Какой смысл разрушать свой душевный покой прошедшими событиями?

Вы конечно же подумали: *"Говорить легко, попробуй сделай... Забыть... Было бы так легко обо всем забывать – жизнь в сказку превратилась бы!"*. А вот вам пять способов, как избавиться от чувства вины, если забыть не получается.

1) Найдите себе оправдание.

Безумно простой и стопроцентно рабочий способ. Придумайте себе надежное оправдание и засияйте улыбкой до ушей:

— Я так поступил только потому, что

- Если бы я этого не сделал, то
- У меня не было другого выбора.
- Я это сделал только ради кого-то или чего-то.
- Любой на моем месте поступил точно так же.

Другими словами – оправдайтесь перед самим собой и живите дальше полноценной жизнью, оставьте тяжесть вины в прошлом.

2) Перестаньте оправдываться.

Никогда ни перед кем не оправдывайтесь. Если что-то сделали, значит были на то важные причины. Не унижайтесь. Вы сильная личность и всегда поступаете так, как считаете нужным. Оправдываясь, вы сразу же заносите себя любимого в список виновных. А как можно избавиться от чувства вины, если вы не уверены в своей правоте?

3) Не пытайтесь быть идеальным.

Мы все ошибаемся. Без ошибок не бывает опыта. Вместо того, чтобы погружаться в долгие и мучительные размышления о случившемся, лучше сделайте выводы. Пусть ошибки станут вашими помощниками на пути к успеху.

Сделали что-то не так – взяли на заметку и пошли дальше. Если вы не ошибаетесь, значит вы не идете, а топчитесь на месте, боясь испытать чувство вины.

4) Не старайтесь всем помочь.

Пытаясь помочь всем и всяк, вы только увеличиваете количество ошибок. Ни физически ни психически невозможно быть помощником для всех. Перестаньте винить себя в том, что не смогли кому-то уделить внимание или о чем-то забыли.

Быть хорошим для всех нереально – не хватит ни сил, ни времени. Чтобы сократить количество ошибок и пореже испытывать чувство вины, постарайтесь все делать в меру своих возможностей. Поверьте – если вы будете постоянно пытаться всем угодить – вас надолго не хватит, а количество довольных и недовольных будет всегда примерно одинаковым.

5) Все случившееся – ваш бесценный опыт.

Здесь, друзья, все просто – каждая неприятность несет в себе зерно мудрости. Лучше, конечно же, учиться на ошибках других, но и свои – не менее ценные.

Живите только своей жизнью и никогда не испытывайте даже намека на чувство вины. Ну а коль испытали – примените один из способов (или несколько), махните рукой и мчитесь дальше. Пусть и этот камень останется на обочине вашей жизни.

Нереализованные планы тянут вниз



Очень интересная тема, скажу я вам. Нереализованные планы могут одновременно выступать и камнем на душе и пинком под зад для шага вперед. Решающую роль играет ваше отношение к ситуации.

Лично мне незавершенные дела не дают покоя и стимулируют к действию. Сутками напролет думаю о недописанной книге и, опять же, сутками напролет ее пишу, чтобы избавиться от беспокойства. И так во всех делах – если есть должок перед самим собой – есть и стимул к работе.

Подумайте, вспомните о делах, что бездыханно висят в чулане ваших идей и планов. Семья, работа, дети были, есть и будут есть:))). Копните глубже, поройтесь в самых недоступных уголках ваших извилин. Вот где-то там и прячутся несбывшиеся мечты. Именно они не дают вам покоя и лежат нерушимым грузом посреди дороги.

Вытащите все свои сокровенные идеи наружу, на солнышко. Присмотритесь хорошенько, оцените и твердо решите – нужны они вам или нет, есть ли в них какая-то ценность на сегодняшний день. Возможно, ваши планы были бесценными десять лет назад, а теперь не стоят и горсти пыли придорожной.

Оставьте в прошлом все, в чем нет и не будет никакой надобности в данную минуту или в будущем. Все, что можно сделать сейчас – делайте, не ждите подходящего момента, он не наступит никогда. Хотели прыгнуть с парашютом – прыгните и успокойтесь. Ночами снятся рыбки – возьмите напрокат акваланг и ласты, может повезет и полезное что-то найдете.

Если раньше не решались – делайте сейчас. Как только начнете осуществлять давние мечты – начнут происходить чудеса. Обычно все самое ценное прячется очень далеко, на глубине сознания. Так вытащите его наружу и начинайте действовать. Ждать некогда, все съедят без вас.

Если надеяться на тот единственный шанс, можно и пылью вековой покрыться. Воспринимайте жизнь, как одну большущую возможность. Поверьте, самый лучший день для старта – сегодня! Все начинания с понедельника или с первого числа – ленивые отговорки.

Нереализованные планы, как песок посреди дороги – для кого-то он служит строительным материалом, а для кого-то – преградой. Не ждите помощи от родственников и политиков, не надейтесь на подкову над дверью, не ждите молодого месяца – начинайте сейчас. А в пути уже и подкова для коня пригодиться, и месяц дорогу освещать будет, ну и родственники подтянутся, куда же без них.

Тяжестями души являются еще страхи и сомнения, но побороть их можно только мотивацией. Здесь ситуация посложней.

Вы слышите барабанную дробь? Прислушайтесь хорошенько. Что, действительно слышите? Странно... Вы в этом уверены? Так-так, срочно на отдых – вам нужно погреть ушки под палящим индонезийским солнцем.

Хотя, барабаны не помешали бы – мы лихо **включаем вторую скорость**. А вторая – это вам не как либо что, это – **МОТИВАЦИЯ!** Да-да, она самая! Мотивация – топливо, без которого далеко не уедешь. Мотивация – стимул для движения вперед. Мотивация – огонь, который горит внутри и заставляет сдвигать горы.

Там-тарарам! Там-тарарам! Там-тарарам-там-там-там-там!

От всей души поздравляю!

Вы на второй передаче! В первой части мы убрали все лишнее из нашей жизни и подготовили место для шага вперед. Если последовать всем советам и примерам, описанным выше – вам уже откроется новая жизнь. Чего стоит один только телевизор.

На данном этапе у вас должно быть четкое представление о вашем будущем. Если нет конкретной цели – не страшно, мы вместе ее найдем чуть позже. Но сейчас дайте ответ самому себе – вас устраивает нынешняя жизнь, или нет. Не нужно бросаться в философию и высокие материи, просто будьте откровенны перед своим "Я".

У вас есть интерес к новому – вы все-таки скачали книгу; у вас есть терпение – вы ее до сих пор читаете; но есть ли у вас желание изменить свою жизнь? Если "ДА" – бежим скорей вперед! Если "НЕТ" – книгу нужно закрыть и удалить, как ни как, но на жестком диске она занимает целых 3 Мб, место нужно беречь.

Наступает долгая пауза и вся **Мастерская успеха Leo Sergio** замирает в ожидании вашего ответа.

И снова здравствуйте! Вы счастливчик! Все те, кто удалил книгу, никогда не узнают о том, что эти строки только начало. Здесь всего лишь 40 страниц и все самое интересное ждет впереди.

"Трехскоростной мотиватор" – зерно, брошенное в плодородную почву вашего сознания. Его задача – разбудить вас от сна и поднять с постели. Дальше приведем себя в порядок и выйдем на тропу успеха, камни с которого мы уже убрали. Остается лишь набрать необходимую скорость, чтобы сметать все преграды на пути.

Но! В дороге вы отправитесь не одни – вас будут сопровождать советы, наставления и дружеская рука **Мастерской Leo Sergio!** Идемте же к успеху вместе!

Хватит ждать помощи – вы никому не нужны



"Вот тебе на... Приехали... Обещал, обещал, в грудь кулаком бил, руку помощи протягивал, а теперь "вы никому не нужны". Как, изволите, понимать?"

Подумали такое? Конечно же подумали, может еще и не такое на уме вертелось.

Друзья, если вы твердо решили идти к мечте – мои слова вас пугать не должны. Представьте ситуацию: перед вами десять дорог, а выбрать нужно лишь одну. Выбор большой и разнообразный – на одном пути море надежных друзей, на другом – спокойствие, на третьем – путешествия, на четвертом – головокружительная карьера, на пятом – счастливая семья, на шестом – везение, удача и т.д...

Какой путь именно ваш? Ситуация усложняется еще и наличием двух десятков знакомых, коллег и просто случайных прохожих. Вот стоят они вокруг вас полумесяцем и советуют, один одно, другой другое, и что ни совет – то сказка. А дорога то одна и идти по ней вам одному. Что выбрать?

В этом случае верным ответом будет тот, который выберете вы, исходя из своих желаний и соображений. Ни один совет окружающих не будет правильным? Почему? Потому, что каждый думает о себе и о своих выгодах и предпочтениях. Каждый смотрит на ту дорогу, которая близка по духу именно ему – сам бы он пошел именно по ней.

В реальной жизни все точно так же. Каждый, в первую очередь, думает за себя, а потом уже за других... и то, если будет время и желание.

Вы никому не нужны. Супругам, родителям, детям – только им, больше никому.

Если бы я сейчас стоял перед вами – целым и невредимым, наверное, не ушел бы. Уползал бы лесом. Эти слова всегда встречают противоречиво и с явным несогласием. Давайте же проясним ситуацию.

Повторюсь для ясности эксперимента: супруги, родители, дети – те люди, которые любят вас такими, какие вы есть. Вы им просто нужны и все – без планов, без выгоды, без корысти.

Но! Это именно то "но", которое все решает и объясняет.

Если вы встаете на путь успеха, всегда найдутся люди, которые встанут рядом с вами. Кто-то раньше, кто-то позже, а может и одновременно с вами пойдет. У вас много общего – планы, идеи, мечты. Вот кто вам поможет – и руку в трудную минуту подаст и слово бодрящее скажет. И вы, в свою очередь, будьте тоже щедры.

Таких людей очень мало, в обычной дневной суете встречаются редко. А появляются они только тогда, когда вы готовы к встрече – если у вас светлая голова, чистое сердце, четкая цель и мотивация хлещет через край. Так, а что у вас имеется на данный момент?

- Если последуете советам первой части – головушка будет светлая-пресветлая. Leo Sergio гарантирует!

- Сердце у вас чистое, я верю.
- Над мотивацией сейчас работаем.
- Четкая цель – будет, чуть позже. Leo Sergio обещает!

Ну вот, вы практически готовы к встрече. Нам по пути. Советы, наставления и дружеская рука – все в силе. Что интересно, если надеешься только на себя – всегда найдется тот, кто поможет. А если сидишь и ждешь помощи – имеешь все шансы не дожидаться.

Хватит ждать! Встали, гордо подняли голову и пошли. Ни на кого не надейтесь. Вы и только вы одни творец своей судьбы, а каждый, в свою очередь, творит свою, ваша ему не нужна.

Перестаньте верить в помощь государства, родственников, знакомых, друзей и колдунов из девственных лесов Амазонии. С головой погрузитесь в свои мечты и планы, не надейтесь на чудо – оно случится, обязательно случится, но не нужно сидеть в ожидании.

Не люблю поговорку: *"Даже лежащий камень мхом обрастает"*. Ну оброс он мхом, что дальше? Где он был, что видел, чего в жизни добился? Был независимый, лежал себе, а теперь мох на нем поселился. Был гладенький, чистенький, а стал зеленый, небритый и мух привлечь начал.

Движение – это жизнь. Ни на кого не надейтесь, никого не ждите – бегите вперед! Кто захочет – догонит. Там, в пути и познакомитесь!

Найдите мотив и навсегда измените жизнь



Изучением темы личностного роста и мотивации я занимаюсь больше десяти лет. За этот период нашел множество нестыковок и противоречий в разных источниках информации. Одни утверждают, что нужно делать так, другие – нет-нет, так неправильно, нужно делать вот так.

Применяя на практике полученную информацию и наблюдая за поведением реальных людей в реальных ситуациях, я пришел к выводу – человек будет вкладывать душу лишь в то, во что он верит. Казалось бы, что здесь удивительного? И так понятно.

Если все так понятно, то почему же при таком изобилии видео, тренингов и книг по мотивации вокруг такое же изобилие немотивированных людей?

А все потому, что заставить человека поверить очень сложно. Он будет соглашаться, кивать головой, поминутно поддакивать, но в свою душу вас не пустит. Иногда люди идут на тренинги за 3000\$, покупают дорогие обучающие материалы, но потом... ничего не делают. Вот смотрели, слушали, изучали, а пользы никакой. Не поверили.

Практически невозможно представить шикарный особняк и Бентли во дворе, если за три месяца не оплачена аренда и еще пять лет предстоит погашать кредит. А так называемые консультанты всю перед вами прыгают и показывают картинки богатой жизни.

Пока вам в сердце не попадет зерно веры, вы не будете ничего делать. Таким зернышком и является мотивация, а вернее – родительское слово "мотив". Именно мотив и поднимает человека с дивана и бросает на подвиги. Как говорил Билл Гейтс: *"Между задницей и диваном доллар не пролезет!"*.

Может вы заметили, ни в этой книге ни на сайте Мастерской успеха практически не встречаются картинки богатой жизни. Все изображения абсолютно нейтральны и только подчеркивают названия статей. Даже в разделе "Фото" нет Maserati и пятиэтажных дворцов.

Почему?

Да потому что на данном этапе жизни у вас другие мотивы. Все элементы роскошной жизни вы можете изобразить на своей карте мечты, но это – дальновидные планы. Не спорю – может у кого-то покупка Ferrari и находится в первоочередных планах, но выгнать вас на улицу для борьбы может только причина под названием **"Я не хочу так больше жить!"**

Только сильные мотивы заставляют нас прощаться с диваном.

Друзья, вам открывается удивительная возможность все изменить – и в материальном и в духовном плане, абсолютно все. Перед вами сейчас не прыгают консультанты и менеджеры по продажам путевок в счастливую жизнь, вы сейчас наедине со своими мыслями – беззаботно читаете книжечку, не думая ни о чем глобальном.

Попробуйте на время все отложить и спокойно поразмышлять. Не старайтесь систематизировать мысли или направить их в какое-то русло. Задайте себе один единственный вопрос "Мне нравится моя жизнь?" и отпустите разум и душу погулять, они между собой договорятся и непременно найдут ответ.

Если у вас есть серьезная причина жить по-другому, вы будете действовать и никакая лень вам не помешает. Многие этого не признают, но от правды не уйти – если ничего

не делаешь, значит тебя все устраивает. Если же есть серьёзный мотив – уговоры не уместны.

Небольшое уточнение, друзья: причина – это еще не цель. Постановкой цели мы займемся в третьей части. Наведу пример — вам надоела старая развалина и вы решили купить новый автомобиль – это причина, Mercedes – это уже цель.

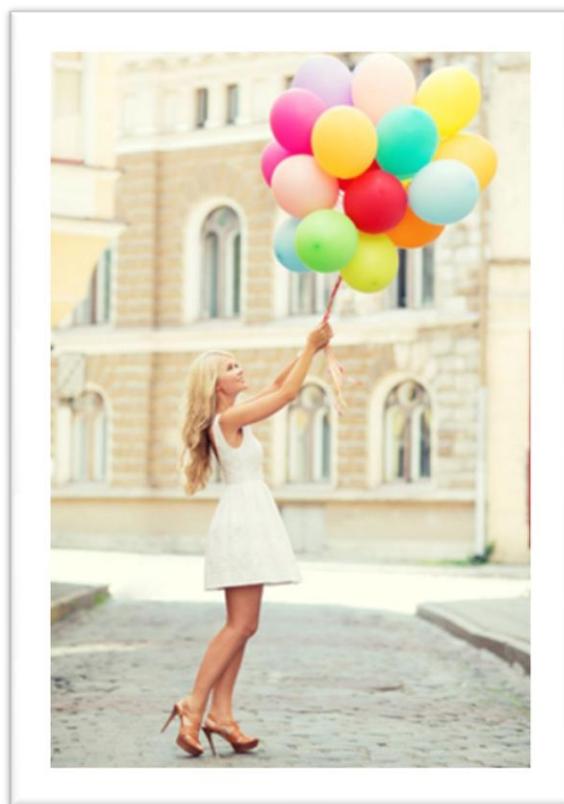
Мотив – это колоссальная сила, которая пробуждает дух борьбы и жажду перемен:

- Я не хочу так больше жить.
- Мне осточертел этот сарай, я хочу жить в нормальных условиях.
- Я устал от этих кислых и вечно недовольных физиономий.
- Я хочу больше свободного времени на семью, в конце концов.
- Меня не устраивает двухнедельный отпуск раз в год.
- Я устал заглядывать в пустой холодильник.
- Мне до белого каления надоело считать копейки.

Найдите свой мотив и жизнь начнет прогибаться под вас!



Хватит ныть! Начинайте жить!



Исторически сложилось, что негативные эмоции имеют преимущество над позитивными. В очень далеких наших предков (еще мохнатых и с дубинками в руках) смыслом всей жизни было добывание еды. Откуда же здесь возьмется позитив, когда из одежды на тебе только засаленный мех и тот никогда в жизни не видел моющего средства.

В последний раз ты что-то жевал неделю назад и чтобы опять побаловать себя мясом, придется еще неделю за ним побегать. Но случалось и наоборот – мясо могло побегать и за тобой. И даже успешная охота не дает гарантии на ужин – стайка бешеных и голодных спиногрызов не оставляет тебе ни единого шанса принять участие в трапезе.

Ну откуда же возьмутся светлые мысли о счастливом будущем... Какой там путь к успеху... "Благодаря" прошлому, негативные эмоции и стали преобладать над позитивом.

Но мы же не в доисторическом мире, в конце концов. Начинайте писать свою историю. Перестаньте жить надеждой, что вам когда-то помогут. Хватит тешить себя мыслями, что кто-то придет, приедет и за вас все сделает. У вас все шансы не дожидаться...

Конечно же так проще: *"Я такой несчастный, мне так плохо, оставьте меня в покое, что с меня взять"*. Что удивительно и в тоже время страшно – слабых всегда жалеют. *"Он же такой бедненький, у него ничего не получается!"*

Было бы ошибкой думать, что в успешных людей все и всегда получалось. Они прошли через такие мучения, что среднестатистический нытик сдулся бы на самых первых порах, забился бы в угол и жалобно заскулил: *"Не надо мне ничего, ни денег, ни признания, я здесь посижу."*

У каждого, кто жалуется на жизнь, где-то в глубине души притаилась мысль: *"А все-таки хорошо живется. Зачем напрягаться? Я уже все перепробовал, ничего не получается, моя совесть чиста. Судьба, значит, такая. Посижу пока дома, до лучших времен, а там посмотрим... Может власть поменяется, может идея какая-то в головушке созреет. Поживем – увидим! Тааааааак, что там у нас по телу сегодня?"*

И понеслась! Сутки напролет – интернет, игрушки, телевизор. Он же бедненький, он же все перепробовал. Да, перепробовал, но не там и не то – один только Орк девяностого уровня чего стоит. Ах да, еще и танк прокачан по всем параметрам, не зря столько сил и времени вложил.

Начинайте строить свое будущее сейчас, в это же мгновение. Время имеет очень плохую привычку уходить, не прощаясь. На нытье всегда найдется свободная минутка, но найдется ли она на важные дела?

Чем действительно занимается нытик с большим усердием, так это проработыванием своей стратегии нытья. Он так завернет и закрутит мыслеформы, что сам начинаешь верить в его безысходность. Послушаешь полчаса и подумаешь: *"Да, действительно, не повезло парню, ничего тут не поделаешь."*

Самое неприятное то, что наедине никто не ноет – сидят себе за компьютером, балдеют. Но как только появляется слушатель – вот он я несчастный, вот он я бедный, прошу слушать и жалеть.

У людей предостаточно своих забот, если кто и слушает – то просто ради уважения. Помогать никто не будет – у всех голова забита своими проблемами. А нытику этого и не нужно, он не нуждается в помощи, он нуждается в ваших развешенных ушках. Ведь, если будет кто-то помогать, соответственно придется что-то делать. А зачем лишний раз напрягаться? Он уже пробовал – не получилось. Главное, чтобы слушали.

Не давайте разрушительным мыслям ни единого шанса. Привлекайте внимание своим успехом – это соберет намного большую аудиторию.

Очень часто негативными эмоциями заполняется душевная пустота или эмоциональная дыра. Нет любви, нет стремлений, нет цели, нет желаний... Ничего нет... Ходит по планете такая себе пустышка и ноет потихоньку: *"Ай-яй-яй, какой я несчастный, как же мне плохо, как плохо, ай-яй-яй"*.

Наполняйте свою жизнь смыслом, станьте жадными к ярким эмоциям. Не нужно ехать на край света – ищите радость в простых вещах, оглянитесь вокруг. Солнце, небо, звезды – они будут существовать независимо от вашего настроения, вот только вы их не заметите, пока голову не подымите.

Начинайте борьбу с негативом сейчас. Нытье – это яд замедленного действия!

Бывает иногда – дал слабину, погрузил немного, потом еще немного, а потом утонул в депрессии на долгие месяцы. Нытье затягивает. Не пускайте себе в душу этого зверя, уничтожайте его на расстоянии.

Почему-то все говорят о прелестях успеха, но практически никто не упоминает о последствиях нытья:

1. Деньжат становится все меньше. Откуда же им взяться, если в голове только деструктивные мысли: "Я все перепробовал. У меня ничего не получится. Мне по жизни не везет. Несчастливым я родился, несчастным и живу."

2. Здоровье угасает. Поначалу может наблюдаться прилив сил (как-ни-как, человек не напрягается, нервы на месте, энергию тратить не на что). Но со временем разрушительный яд из сознания попадает в организм и начинаются неприятности – все процессы замедляются и становятся такими же вялыми и дряхлыми, как и мысли.

3. Будущее меркнет. Жизнь превращается в однообразный поток серых дней – без радости, без смысла, без любви. Грустный финал истории, которая могла бы стать шедевром!

"Жизнь не всегда стабильна; иногда приходится побывать в горниле трудностей. Единственная альтернатива – превратиться в забытого всеми нытика, но это не для вас." Брендон Бурчард.

Друзья, давайте возьмем ответственность за свою судьбу на себя. Выход есть! Всегда! Если выхода нет – вы уперлись в стенку, повернитесь в другую сторону!

Абсолютно на каждое "не нравится" можно найти противоядие.

- Не нравится работа – найдите другую.
- Не нравится погода – потерпите, завтра будет солнце, я узнавал.
- Не хватает денег – начинайте разработку стратегий по увеличению дохода.
- Не нравится страна – уезжайте в другую.
- Не нравятся политики – ... , да ничего не делайте, пускай не нравятся. Лучше займитесь своей жизнью – это намного интересней и полезней.
- Не нравится пустой холодильник – сходите все-таки за продуктами. Не с чем идти – начинайте разработку стратегий по увеличению дохода.

Сколько же можно делать то, что вы не любите, а часто и ненавидите? Почему многие предпочитают всю жизнь терпеть? Кто сказал, что мы должны каждый день проводить в мучениях? Может сегодня именно тот день, когда вы все измените?

Друзья, давайте прямо сейчас возьмем листик судьбы и начнем писать свою историю. Будут ошибки, будут исправления, отдельные места придется переписывать, иногда по несколько раз. Что-то вычеркните, что-то допишите, над некоторыми предложениями придется изрядно попотеть. Но! Это будет ВАША история и написана ВАШЕЙ рукой!

5 минут и вы на Позитиве! Экспресс-мотивация!



Раздел по излечению души подходит к своему завершению и я хочу поведать вам об экспресс-методе по мотивации, который очень эффективен при хроническом недовольстве окружающим миром. Применяйте его в тех случаях, когда нормальные способы уже не помогают и ни о каких книгах, фильмах, цитатах, медитациях не может быть и речи. На помощь придет способ ненормальный.

Я бы назвал этот метод "первой мотивационной помощью", так как он помогает вырвать "пострадавшего" (*то есть себя любимого*) из лап затяжной депрессии.

Итак, приступим!

1) Несмотря на то, что все осточертело и ничего не нравится, включите все-таки музыку, от которой вам раньше хотелось жить. Если таковой не имеется – дайте запрос "эпическая музыка" в мировую паутину и будет вам подборочка. Любить ее не обязательно, но она максимально подходит для нашего случая.

Просто включите погромче и все – пусть играет. Не забывайте только о соседях, вдруг они тоже в депрессии? Тогда вы имеете все шансы провалить наш мотивационный урок. Если их разозлить, может начаться практическое занятие по отработыванию накопившейся злости на шумных соседях.

2) Теперь выясните, что вас раздражает сильнее всего. Я понимаю, что раздражает все, но постарайтесь найти те причины, которые не дают вам покоя на данный момент. Обычно их две-три, не больше – вначале это событие, с которого все началось и в завершение причина, послужившая последней каплей в чаше терпения.

А сейчас вы поймете, зачем нам понадобилась сильная эпическая музыка. В ближайшие 5-10 минут вам представится возможность побывать в роли вершителя своей судьбы. Если понравится – можете оставаться им на вечность.

Независимо от силы воображения, представьте перед собой все те вещи, которые вы хотели бы навсегда убрать из своей жизни. Не важно как и не важно в каком виде вы это сделаете. Получается прорисовать четко и ясно – отлично; не можете сформировать ничего, кроме имени или названия – тоже супер.

3) Теперь берите по очереди каждую неприятность и складывайте перед собой на кучу – их время сочтено, настал час расплаты! Не заморачивайтесь, делайте как получается, здесь важны ваши эмоции; чем сильнее прочувствуете, тем внушительней будет результат. Но, повторюсь – все это мысленно, не нужно никого хватать и никуда тащить.

Достала нищета – представьте ее в образе хвостатой зверюги, хватайте за тот самый хвост и отправляйте на кучу вашего беспокойства. Мучит болезнь – вырвите с корнями эту зеленую мерзавку с вашего тела и отправляйте на суд. Чем отвратительней и омерзительней вы будете вырисовывать свои неприятности, тем мощнее будут ваши эмоции и тем сильнее вы захотите от них избавиться.

Обижает начальник-тиран – добро пожаловать на кучку. Уж его вы сможете представить во всей красе. Посадите его на самую верхушку, прицепив за ухо цветок, чтобы выразительней было.

Не дает покоя банковский кровопийца – все просит и просит проценты за кредит? Его место рядом с шефом; в качестве украшения подойдет старое мусорное ведро, при чем мусор перед этим вынимать не обязательно. Опять же – абсолютно не важно, как все это будет выглядеть в вашей голове. Может и совсем не быть никакой кучи.

В этом методе имеют ценность только две вещи:

Первая: Вам нужно определить причину (или причины) вашей депрессии – она всегда есть. Отговорка "у меня осенняя депрессия" или "сейчас ведь полнолуние" – не проходят.

Поверьте, когда у вас все в порядке и в душе и в делах – никакая осенняя хандра настроения не испортит. И наоборот, если вы покрываетесь пылью перед телевизором, то дождливая погода имеет решающую силу – она вас будет потихоньку добивать.

Найдите причину вашего унылого настроения и вытащите ее наружу!

Вторая: Вы должны почувствовать отвращение к своим проблемам и неприятностям. Чем омерзительней вы представите причины своей депрессии, тем сильнее будет желание с ними попрощаться. Здесь очень важны чувства и эмоции.

Пример: вы гуляли по лужайке и случайно вступили ногой во временный собачий туалет. И хорошенько так вступили – пол ботинка покрылось до головокружения неприятной субстанцией. Ваши действия?

Конечно же, вы разорветесь пополам, но тут же освободите свою обувь от неприятностей. В ход может пойти все, вплоть до мелких купюр в качестве салфетки.

Так почему же многие из нас всю жизнь сидят по уши в дерьме и даже не пытаются из него выбраться? Почему они терпят нищету, ненавистную работу, унижения? Почему они смирились со своим жалким существованием? Это не жизнь... Это добровольное закапывание себя в землю.

Вот посмотришь, вроде бы живет человек, что-то там делает, как-то существует. А узнаешь поближе... – он уже по пояс в земле и дальше голыми руками продолжает рыть себе яму...

Друзья, у вас сейчас уникальная возможность излечить свою душу, избавиться от набелелого, очиститься от тяжести и беспокойства. Соберите всю депрессивную нечисть и отправьте ее на кучу, туда ей и дорога. Если не сделать этого сейчас – гаденыши начнут размножаться.

4) Теперь (если позволяют соседи) сделайте музыку погромче и посмотрите на свой кулак. На данный момент это ваше орудие по уничтожению негатива. Осталось наполнить его силой и мощью.

Сожмите пальцы так, чтобы побелели косточки и захрустели суставы.

Нас всю жизнь стараются обидеть, унижить, сломать. Каждый слабак пытается показать свою силу. Каждый дурак старается блеснуть своим ничтожным умом. Каждая шавка возомнила себя питбулем...

Настало время дать им всем достойный отпор.

5) Забудьте на эти пять минут о всех законах, запретах и предрассудках. Побудьте в это мгновение вершителем судеб – вам непременно понравится. Отпустите свой разум с тормозов и раскройтеесь. Вдохните поглубже и расправьте плечи. Продолжайте пристально смотреть на кулак и наполнять его силой. С каждым утверждением он будет тяжелеть и наполняться огнем.

- Сейчас все ваши обидчики у ваших ног – ничтожно ползают по куче.
- Теперь Вы властелин мира.
- Теперь Вы царь вселенной.
- Теперь уже никто Вас не остановит.
- Теперь Вы управляете временем.
- Ваша жизнь в Ваших руках навечно.
- Теперь Вы и только Вы решаете свою судьбу.
- Вашей силе и могуществу нет равных.

Еще сильнее сожмите кулак и поднимите его над головой. Это уже огненный болид, сила которого снесет все на своем пути. Это свет, уничтожающий тьму!

Размахнитесь как можно сильнее и запустите свое оружие в самую кучу ваших невзгод. Вложите в это движение все свои силы и эмоции. Прочувствуйте этот удар всем сердцем, каждой клеткой души. Вложите в него всю свою ненависть к вашей прошлой жизни и вашей депрессии:

"Да ямбись оно хореем! Да гори оно синим пламенем! Да катись оно полем! Да сколько же можно все это терпеть! Да провалитесь вы все сквозь землю! Не хочу так больше жить! Все! Хватит! ... (вместо трех точек дайте волю эмоциям и выскажите все, что вы думаете о своих проблемах; у каждого будут свои выражения и поэтому я не буду исписывать пол страницы ненормативной лексикой)".

Все что вам нужно физически – это максимально размахнуться, и мощно рассечь воздух своим огненным болидом. Результат – огромная куча ваших неприятностей превратится в горстку пепла. Можете потом открыть окно – пусть ветер заберет остатки вашей горечи и депрессии.

Урок окончен. Спасибо за внимание. **Мастерская Leo Sergio** дает гарантию на успех! Будут вопросы – пишите, с радостью на все отвечу.

P.S. Собственный опыт

Иногда бывало так, что жизнь реально остановилась. Все... Конец... Проблем набралось столько, что сил уже не было даже на то, чтобы нервничать. Полное истощение и опустошение. Ноль эмоций, просто ходил за ветром и все.

Но со временем, когда я четко проработал данный экспресс-метод мотивации, для подобных состояний нашлось решение. **Открою секрет – упражнение можно проводить где угодно, работает везде (уберите только на расстояние вытянутой руки детей, беременных женщин и стариков:)))**.

Вот в один из моментов полного изнеможения, я брел по улице и уныло перебирал в голове все свои бесконечные проблемы. Потом в один миг сорвался, занес в небо кулак, да как рассек им воздух со словами: *"Да оно все конем!"* Ну и еще пару подходящих фраз добавил. *(Хорошо, что не шел никто рядом:)))* Вы не представляете, сколько негатива убивает одним махом это простое движение.

Самое главное – довести до пикового состояния свои эмоции: "Все! Я так больше не могу!". Потом не менее эмоциональный взмах кулаком и удар. В основном, достаточно просто рассечь на выдохе воздух, но если есть боксерская груша – лучше средства для уничтожения депрессии не найти.

Удачи, друзья!

Поздравляю! Вы самый успешный человек!

Я говорил о лени на четырнадцатой странице, но если вы дочитали и сюда, то терпения у вас предостаточно. Вы не ленивый! Это уже прорыв! Немедленно себя поздравьте и угостите печенюшкой – вы заслужили.

Но если вы пытались еще и следовать рекомендациям – весь мир у ваших ног. И это правда. Большинство берут в руки книгу, читают, вдохновляются, горят желанием над собой работать и... все... Пока читают, пока и горят... Закрыв книгу и тут же вернулся в серую тьму, под названием "будни"... Жаль.

Но это не про вас. Я знаю. Вы измените свою жизнь небывалым упорством, завидным терпением и большим стремлением к успеху!

Мы прошли две скорости и, применив все советы и наставления, описанные выше, вы окажитесь на новой ступени развития:

- Вы очистите свою душу и жизнь от ненужных вещей.
- Вы надежно и надолго себя мотивируете.
- Вы будете готовы к новым подвигам и свершениям.
- Вы ступите на тропу успеха.
- Вы уже не сможете оставаться тем, кем вы есть. Ваша душа захочет творить чудеса!

Но картина вашей будущей жизни будет неполной без одной важной детали. Вы сделали первый шаг, сорвались с места и начали движение. Вы набрали скорость и горите желанием двигаться вперед. Но есть ли у вас ориентир? Маяк? Есть ли тот огонек, на который вы готовы лететь?

Вам нужна цель! Причин изменить свою жизнь у каждого из нас предостаточно, мы говорили об этом выше. Но когда вы наведете порядок в своей жизни и созреете для новых свершений, вам понадобится цель.

На первой и второй скорости вы только собирались в путь и набирали скорость, а теперь пришла пора определиться с пунктом назначения.

Итак! Раздается уже знакомая барабанная дробь: *"Там-тарарам, там-тарарам, там-тарарам-там-там-там-там"*. **Мы включаем третью скорость.** Сразу обрадую – вы уже все знаете и умеете и поэтому статья будет короткая. Осталось только добавить небольшой штришок!

Сделать выбор ты должен сам



В главе **“Найдите мотив и навсегда измените жизнь”** мы нашли причины для начала движения и ответили на вопрос *“Что не нравится?”*. Теперь нам осталось четко сформулировать ответ на противоположный вопрос *“Что нравится?”*.

Вроде бы проще некуда. А на деле – работы непаханое поле.

Практически не задумываясь, все без проблем пересказывают свои предпочтения в одежде, еде, телепрограммах, соцсетях, видеоиграх, автомобилях, салонах красоты. Но, давайте копнем глубже и зададим расширенный вопрос: *“Что вам нравится делать больше всего и чему вы готовы посвятить всю свою жизнь?”*

Вот здесь, практически у всех, происходит заминочка. Если кто и умудряется ответить более-менее внятно о своих планах на будущее – тут же переходит на размышления о проблемах и заботах (*семья, работа, государство и т.д.*). Другими словами – большинство в процессе ответа на вопрос *“Что нравится?”* плавно уходит к своим насущным делам и начинают развивать тему *“Что не нравится?”*.

Здесь и скрывается ключ к разгадке тайны: *“Почему же мне так плохо живется? И на диване не лежу, и пахаю с утра до ночи, и зарплата вроде бы ничего... А радости нет...”*.

Не будет цели – не будет и радости!

Безумно сложно, а иногда просто невозможно идти, не зная куда. Это напоминает ходьбу с закрытыми глазами. Вы все время на что-то натываетесь, а потом и вовсе упираетесь в стенку.

Я не буду сейчас пересказывать тысячи раз пересказанные истины, которые и так до безобразия заполнили интернет и книжные полки. Введите запрос *"как поставить цель"* и вы поймете, что я имею в виду. Как только эту бедную цель не ставили... Кто как хочет, так и ставит. Давайте посмотрим на все это под иным углом:

Во-первых: прежде чем что-то делать с целью, ее нужно сначала найти! И не в средствах массовой информации или дома у друзей, а в своем сердце.

Во-вторых: цели должно быть две – статичная и подвижная! Первая – это материальная ценность: автомобиль, дом, своя фирма, яхта и т.д. Здесь максимально используйте карту мечты и визуализацию. Вторая – это путь достижения желанного!

В этом самом месте и находится второй ответ на вопрос, который мы задали чуть выше: *"Почему же мне так плохо живется? И на диване не лежу, и пахаю с утра до ночи, и зарплата вроде бы ничего... А радости нет..."*. Первый ответ мы уже озвучили – "Не будет цели – не будет и радости!". Второй же звучит так:

Цель может быть достигнута лишь в том случае, если путь ее достижения имеет такую же ценность, если не большую!

Приведу отзыв эксперта по мотивации и личностному росту о книге "Секрет" (по ней сняли одноименный фильм):

"... Идея книги действительно неплоха: наши мысли и все, на чем мы сосредоточены, действительно материальны; к тому же, если быть абсолютно честным, должен признаться, что дружу со многими из тех, кто «засветился» в фильме. Между тем сами его участники признают, что идее недостает некоторых важных звеньев. Секрет успеха заключается прежде всего в упорном труде, но об этом в книге не говорится ни слова..."

(Брендор Бурчард. "Совет на миллион. Измени мир и заработай состояние")

Вот куда нужно перевести свое внимание – на сам процесс, на действие, на путь! Движение к мечте вас должно не угнетать, а вдохновлять!

Все ваши Ferrari, дворцы и яхты расклейте на карте желаний и пускай они будут все время перед глазами, не теряйте их из виду – это ваш маяк в пучине дней. А теперь немного опустите свой взор на дорогу – какая бы она не была пыльная, каменистая и непроходимая – именно она приведет вас к цели. И если движение по ней не будет вас радовать и доставлять максимального удовольствия – к маяку вам не добраться.

Найдите то самое занятие, которому вы готовы посвятить все свои силы и, может быть, большую часть своей жизни. Можно от души поздравить тех, у кого уже сейчас горят глаза от любимого хобби – вы счастливчик, у вас есть путь, по которому вы придете к мечте. Вам остается только слушать свое сердце и никогда не опускать руки.

Те же, кто еще в раздумьях и не знают, куда себя деть, тоже счастливые люди. Друзья, у вас есть выбор:

"Да" или "Нет"

"+" или "-"

"0" или "1"

"Синяя" или "Красная"

В данный момент вы на пороге, в начале координат, в начале отсчета. Весь мир перед вами.

Выбор может занять день или два, а может быть и целый год. Торопиться в этом вопросе не стоит. Закройтесь в туалете, смотайтесь на пару дней на край света, опуститесь в Марианскую впадину, вскарабкайтесь на Джомолунгму, разгоните всех мартышек на ветках и наконец-то уединитесь. Ответ должны найти именно вы! Ни родители, ни супруги, ни дети, ни друзья, ни африканские шаманы.

Отправляйтесь в путешествие к самому себе!

Вы и только вы творец своего счастья!

Может быть, у вас уже есть работа, которая приносит хороший доход; может быть, от прабабушки перепало неплохое наследство. Финансово вы чувствуете себя неплохо. Но задумайтесь лишь на минутку – *если вас все устраивает, будет ли устраивать через пять лет, а через десять?*

Но самый серьезный вопрос вас ожидает на закате жизни: *"Я прожил свою жизнь так, как хотел?"* Вот тогда может быть очень грустно и обидно:

- *Да, деньги были, но удовольствия от них никакого.*
- *Работа хорошая была, но времени не было совсем, ни на семью, ни на себя любимого.*
- *Денег много было, а вот со здоровьем как-то совсем не сложилось...*

Успех - это не только деньги. Это гармония между счастьем в личной жизни, здоровьем, свободным временем, высоким стабильным доходом, позитивным настроением и уважением людей.

Вот почему, тот самый серьезный вопрос лучше задать сейчас: *"Если я займусь тем-то или тем-то, проживу ли я свою жизнь так, как хочу?"*. *"А кто знает? Никто же не знает, что впереди"*, - скажите вы. И будете абсолютно правы – о будущем не знает никто. Именно поэтому и берите свое будущее в свои руки!

Сделайте выбор – найдите любимое занятие и вам никогда в жизни не нужно будет идти на ненавистную работу. **Сделайте выбор** – и фотографии с карты мечты станут вам ближе. С первого раза может не получиться. Ничего страшного – экспериментируйте, пробуйте, но никогда не останавливайтесь.

Только попробовав, вы дадите ответ – ваше это или нет!

Я тоже определился далеко не сразу: пять лет аграрного университета, год работы геодезистом; прошел курсы компьютерной графики и верстки, три года работал дизайнером, два года занимался своим бизнесом, опять два года дизайнером и только методом проб и ошибок нашел себя в 3d-индустрии и писательстве.

На данный момент пропала необходимость ругать по утрам будильник и проклинать работу – я получаю от нее удовольствие. Моя жизнь до краев наполнилась творчеством. Но это только начало – я и дальше учусь, пробую, постоянно корректирую свой путь.

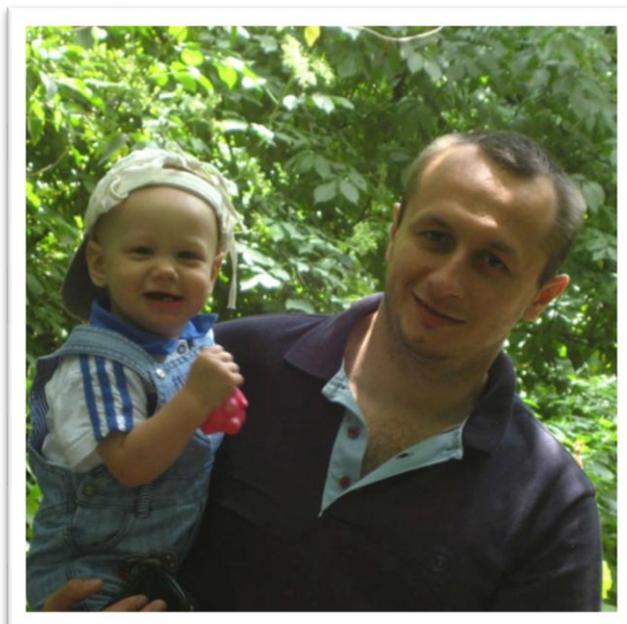
Если бы пятнадцать лет назад я знал все то, о чем сам теперь написал – как минимум десять из них я бы прожил по-другому – радовался бы жизни, занимался любимым делом и не бился бы головой об лед, в поисках заоблачных целей.

Друзья, у вас есть уникальная возможность все изменить и прожить свою жизнь по своим правилам. Прислушайтесь к сердцу – найдите цель и любимое занятие, которое делает вас счастливее! И ваша жизнь станет ярче!

Удачи! Любви! Вдохновения!

«Ваше время ограничено, не тратьте его, проживая чужую жизнь. Не попадайтесь на крючок вероучения, которое существует на мышлении других людей. Не позволяйте взглядам других заглушать свой собственный внутренний голос. И очень важно иметь мужество следовать своему сердцу и интуиции. Они так или иначе уже знают, что вы действительно хотите сделать. Все остальное — второстепенно.»

Стив Джобс



Леоненко Сергей

**"Трехскоростной мотиватор + инструкция по эксплуатации"
2015 г.**

(при поддержке жены Валюши и в соавторстве из Святником
(тот, что слева от вас, в кепке и со слоником)))

Пишите:

leo-sergio@i.ua

leo-sergio@bk.ru

Заходите в гости:

Мастерская успеха Leo Sergio

www.leosergio.com.ua

Буду рад ответить на все вопросы!

Выслушаю самые безумные жалобы и пожелания!

До встречи и удачи во всем!