

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1	От автора	2
Глава 2	Решил изменить жизнь? В путь	5
Глава 3	Цели. Планы. Куда иду. Путь «Любовь во всем»	6
Глава 4	Меняем прошивку в голове. Ускоряем движение	10
Глава 5	Формируем окружение. Движемся еще быстрее	15
Глава 6	Полезные привычки. Еще быстрее! Избавляемся от вредных	17
Глава 7	Не отступать! Сила воли. Дай результат	20
Глава 8	Законы вселенной. Мысли о высоком	22
Глава 9	Литература, меняющая жизнь	24
Глава 10	Фильмы, меняющие жизнь	26
Глава 11	Полезные привычки, меняющие жизнь	28
Глава 12	Позитивные аффирмации, меняющие жизнь	33
Глава 13	Вопросы для самоанализа, меняющие жизнь	35
Глава 14	Пожелания тебе, дорогой и счастливый победитель	37
Благодарность		38

Глава 1

От автора

Рад приветствовать тебя, мой друг! В твоих руках слиток золота, способный перевернуть жизнь, сделать тебя счастливее, увеличить твою эффективность в несколько раз, окружить тебя успешными людьми и по-новому взглянуть на Мир, в котором живешь. В этом материале я собрал лучший контент для самостоятельного развития личной эффективности, который 100% работает. Я протестировал его и пропустил через себя. Пользуйся.

Давай знакомиться!

Меня зовут Леонид Нижегородов <https://vk.com/l.nizhegorodov>, я тренер по внедрению привычек и ритуалов, ускоряющих достижение целей, основатель нескольких бизнес-проектов:

- Online-проект по внедрению привычек Happy People happypeople24.ru
- Продюсерский центр «Show Business Academy» (видеоотчет vk.com/video6724545_165436102), школа диджеев «SBA», школа вокала «SBA», школа радиоведущих «SBA» в Липецке

Некоторые из моих учеников и клиентов:

- Певец Артем DisPlay - <http://vk.com/id24068895>
- Певица Альяна Быкова - <http://vk.com/id69857136>
- DJ Rus Del Mar - <http://vk.com/id93434092>
- Певица Светлана Деяева - <http://vk.com/id10854943>

Еще обо мне:

- ✓ Более 5 лет своей жизни посвятил деятельности в шоу-бизнесе: работал арт-директором ночного клуба «Мегаполис» (vmegapolis.ru), участвовал в организации концертов таких звезд, как DR. Alban (в Воронеже), группа «Алиса» (в Воронеже), группа «Каста»(в Липецке) и множества менее известных коллективов. Клубный DJ с 3-х летним опытом (vk.com/video6724545_168717807).
- ✓ Капитан мужского проекта «Спарта» spartarussia.ru. Около трех лет занимаюсь единоборствами. Выполняю упражнение «стойка на 1 кулаке» с результатом в 15

минут. Упражнение «солдат Джейн» с результатом 8:40. Закрыл цель: 7000 отжиманий за 20 дней.

- ✓ Управлял самолетом.
- ✓ Больше года в отношениях с потрясающей девушкой

И скажу тебе честно... я счастлив. Все, что происходит в моей жизни сейчас идет параллельно с моими ценностями. Во всем, что я делаю каждый день, есть любовь. Она дает силы и энергию каждый день двигаться вперед, переступая через стены и преграды.

- Я вижу свое будущее. Я знаю, кем буду через 10, 20, 30 лет. Это дает огромную энергию каждый день, т.к. позволяет мне фокусироваться на главном и отсеивать мусор.
- За годы внутренних проработок я понял, что меня заряжает и вдохновляет. Я понял, что меня угнетает и загоняет в думки. Фокус только на позитиве – это мой секрет отличного дня.
- У меня мощное окружение. Что это в моем понимании? Это люди, которые на порядок выше меня по всем параметрам. Это люди, которые всегда поддержат. Это люди, глядя на которых, возникает навязчивая мысль: «Я отстаю от них, нужно поднажать, чтобы стать лучше».
- Я знаю, что меня мотивирует, дает энергию и всегда поднимает после падения.
- Я знаю свою миссию, и при мысли о ней меня перетряхивает – это хороший знак.
- Я выжимаю максимум из каждого дня. Я знаю, какие процессы ведут к изменению моего будущего (имеют позитивные последствия), а какие – нет. Фокус на первом.
- Каждый мой день наполнен счастьем. Ежедневная практика специальных привычек, ритуалов и упражнений позволяет всегда быть максимально заряженным и открытым этому Миру.
- У меня есть увлечения, которые позволяют расслабиться. Это диджеинг, игра на драм-машине, футбол.
- Я занимаюсь спортом с приятными для меня людьми.

Наверное, ты уже хочешь спросить: «А какая у тебя миссия?».

Я очень долго и целенаправленно копался в себе, медитировал, анализировал процессы, которые мне по душе. Что я люблю сейчас? Что любил в детстве? Что я умею хорошо делать сейчас? По какому вопросу ко мне могут обратиться за советом? По какой теме я готов прочитать 1000 книг?

Моя миссия - вдохновлять людей, делать их счастливыми, эффективными, коммуникабельными, свободными от внешних обстоятельств. Я пропагандирую путь «изнутри наружу». Только в том случае, если человек возьмет ответственность за свою жизнь на себя, начнутся позитивные трансформации. И на вопросы: «Почему у меня ничего не получается?», «Почему я такой ленивый?», «Почему у меня мало друзей?».

«Почему я всегда опаздываю?», будет всегда один и тот же ответ: «Да потому, что я сам все это сделал!».

За 2 года...

Меня всегда вдохновляли успешные люди: с ними приятно общаться, они всегда позитивные, уверенные в себе. После общения с ними я чувствую себя потрясающе, они как аккумулятор. Да, они могут похвастаться богатым внутренним миром, у них все круто, эти люди просто не могут не заряжать.

Два года назад, после встречи с одним особенным человеком, я сделал свой внутренний выбор: стать таким, как он. Это было начало новой жизни.

Я начал искать инструменты, которые используют успешные люди, для достижения таких сверхсостояний каждый день. Начал следить за их поведением, общением, манерами. Я перечитал кучу книг по успеху таких авторов, как Брайан Трейси, Робин Шарма, Стив Кови, Наполеон Хилл, Келли Макгонигал и другие.

Я встречался с суперлюдьми, наблюдал за ними, учился у них. Вот только некоторые: Станислав Рождественский, Антон Бритва, Эд Халилов, Филипп Богачев, Дмитрий Атерлей. Искренне благодарен каждому из них за такой неоценимый вклад в мою жизнь. Все, что происходило в моей жизни, я записывал в свой дневник (сейчас их накопилось уже шесть).

Через некоторое время был сформирован список инструментов, привычек, ритуалов, которые практикуют успешные люди. Некоторое время я его внедрял в свою жизнь, тестировал, что-то у меня работало, что-то нет. Анализировал, как тот или иной инструмент отражается на моей жизни.

И сейчас я делюсь с тобой только теми, которые 100% работают. Я не теоретик. Я протестировал каждый инструмент. Я готов подписаться под каждым и сказать, почему он работает.

В этом материале собрано все по полочкам (как я люблю) :) Хочешь стать счастливым, позитивным, эффективным? Хочешь расти квантово? Делай раз! Делай два! Делай три!

Начнем!

Глава 2

Решил изменить жизнь? В путь!

Вспомни, сколько раз ты собирался начать новую жизнь, запустить проект, записаться в тренажерку или фитнес. Дай угадаю: ты решал это сделать завтра, на следующей неделе, в следующем месяце. Я через это прошел и скажу тебе одну важную вещь. Этого «завтра» нет, твои цели никак не связаны с завтрашним днем. Есть только сегодня и только в эту секунду.

Все, что я написал здесь, будет работать только в одном случае: если ты примешь на себя ответственность за свое будущее, свои действия, поступки, слова.

Что такое ОТВЕТственность? Это ответ Вселенной на твои действия. Сделал – получил, сделал – получил, сделал – получил. Улыбнулся – и тебе улыбнутся. Послал – и тебя пошлют. Помог – тебе помогут.

Теперь осознанно ответь на вопрос: каким ты намерен быть? Бедным, больным, унылым, одиноким, дряхлым? Или успешным, счастливым, богатым, популярным, сексуальным? Имей в виду: у каждого выбора есть своя цена, поразмышляй над этим.

Выбрал? Я не сомневался в тебе. Сейчас ты сделал первый огромный шаг к своей счастливой жизни. Теперь присядь на диван, отложи в сторону эту книгу, уединись. Закрой глаза и скажи про себя 50 раз эту фразу: «Я богатый, здоровый и успешный! Я победитель!». А в конце дай себе обещание: «Я обещаю себе не отступать и не сдаваться, чего бы мне это ни стоило!».

Просто сделай выбор. У тебя будет много жизненных испытаний, подъемов, падений. Жизнь будет преподносить тебе уроки, чтобы подготовить к успеху. И обещание, данное самому себе, сильно поможет в любых сложностях.

Теперь ты в наших рядах, с чем я тебя поздравляю! Переходим к инструментам личной эффективности.

Глава 3

Цели. Планы. Куда иду. Путь «любовь во всем»

Итак, решение быть успешным, несмотря ни на что, принято. Осталось выбрать направление пути. Вот с этим начинаются некоторые сложности: навязанные цели, бабушки, окружение, родители. Но мы-то с тобой сделали выбор и теперь сами отвечаем за свою жизнь и никакие навязанные цели нам не помеха.

Сейчас ты выберешь путь своей жизни. Только представь: в эту секунду ты творишь свою судьбу, судьбу своих детей и будущих поколений. От твоего выбора пути зависит все в твоей жизни.

Чем отличаются счастливые люди от несчастных? Счастливые люди окружены любовью. У них есть любимый человек (семья), любимая работа, любимые клиенты, любимые друзья, любимые ежедневные дела, любимое хобби, любимая одежда, любимое дело. Несчастливые люди же сделали выбор в пользу занятия нелюбимым делом, встреч с человеком, на которого плевать; в пользу друзей, которые тянут энергию, ежедневной рутины, выедающей нутро. Как правило, они себя ругают и ненавидят.

Мы с тобой идем по пути счастливых людей. По пути «Любовь во всем».

Сейчас я дам тебе главные упражнения в твоей жизни. Отнесись к ним ответственно. Рекомендую выделить 2 часа на их проработку.

Упражнение 1

Ответь на вопросы ниже. Они дадут тебе понимание, для чего ты рожден, какому виду деятельности ты сможешь посвятить всю свою жизнь. Разберись в себе. Ответы на эти вопросы сформируют крепкий фундамент для твоей счастливой жизни.

- *Что ты любишь делать? От чего тебя «прет»?*
- *Что ты любил делать в детстве? От чего тебя «перло»?*
- *В чем ты профессионал? По какому вопросу тебе могут позвонить проконсультироваться?*

- Ты готов прочитать 1000 книг по теме, в которой работаешь?
- Готов посвятить всю жизнь деятельности, которой сейчас занимаешься?
- Если нет, то какой деятельности готов посвятить всю жизнь?
- Если бы у тебя было много еды и 1000000\$ на счету, чем бы ты занимался, чтобы не помереть со скуки?

Эти вопросы я впервые услышал от человека, который помогает людям найти свое предназначение, психолога, бизнес-тренера и моего хорошего товарища, Михаила Касаткина. Выражаю искреннюю благодарность Михаилу, т.к. его программа и эти вопросы сильно изменили мою жизнь. Рекомендую посетить его сайт www.kasatkin.pro

Упражнение 2

Теперь ты ставишь цели на свою жизнь, чтобы знать, куда ежедневно двигаться. Расслабься, найди тихое местечко, налей вкусный чай и приступай. Никакой спешки, дай волю фантазии.

Вот категории, по которым ты ставишь цели:

- Карьера, бизнес
- Любовь, семья
- Общение
- Средства, деньги
- Путешествия
- Здоровье
- Вещи
- Творчество
- Саморазвитие

Выражаю благодарность авторам мировых бестселлеров Брайану Трейси, Робину Шарма, Наполеону Хилл. Именно они несколько лет назад вдохновили меня коренным образом изменить свою жизнь. И я рекомендую тебе постоянно читать их произведения.

Примечание:

- Максимально подробно распиши каждый пункт, представь все в мельчайших подробностях, прочувствуй кайф от результата. Это действительно будет у тебя!
- Записывая каждую цель, прогоняй ее по нескольким вопросам. Это даст тебе возможность не обмануть себя...не взять чужую цель. А

вот и эти вопросы: «Что будет, если я не достигну цели?», «Что будет, если я достигну цели?».

Теперь, когда ты составил план на жизнь и понимаешь, куда ты идешь (уверен, сейчас тебя разрывает от энергии), мы сделаем следующее упражнение.

Упражнение 3

Исходя из целей на жизнь, пишем цели на этот год. По тем же категориям:

- *Карьера, бизнес*
- *Любовь, семья*
- *Общение*
- *Средства, деньги*
- *Путешествия*
- *Здоровье*
- *Вещи*
- *Творчество*
- *Саморазвитие*

Примечание: При постановке целей используй методiku SMART.

У этой методики есть расшифровка. Цели должны быть:

- ✓ *Конкретными (Specific). Четкая формулировка того, чего ты намерен добиться.*
- ✓ *Измеримыми (Measurable). Возможно ли измерить то, чего ты собрался добиться? Как ты собрался измерить свой результат?*
- ✓ *Достижимыми (Achievable). Можно ли достичь того, что ты запланировал в отведенное время?*
- ✓ *Насущными (Relevant). Интересно ли тебе самому то, что ты собрался делать? Людям, которые будут с тобой участвовать? Клиентам?*
- ✓ *Определенными по времени (Timed). Представляешь временные границы своего проекта?*

Упражнение 4

Цели на ближайший месяц:

- *Карьера, бизнес*
- *Любовь, семья*
- *Общение*
- *Средства, деньги*
- *Путешествия*
- *Здоровье*

- *Вещи*
- *Творчество*
- *Саморазвитие*

Упражнение 5

Цели проставлены, начинаем планирование. Цель без плана – пустое место. Мы должны четко понимать последовательность шагов к цели. Приведу пример:

1. Бизнес. *Цель: Сформировать отдел продаж из 20 человек.*

- а) дать задание hr найти и обучить 20 сотрудников*
- б) дать задание менеджеру отдела проконтролировать работу сотрудников, помочь в адаптации*
- в) загрузить работой*

2. Любовь. *Цель: завести отношения с девушкой*

- а) провести 25 свиданий с разными персонами*
- б) выбрать лучшую*
- в) провести с ней 5 свиданий*

И т. д.

После проработки всех этих упражнений ты имеешь следующие результаты:

- 1. Тебя прет - ты понимаешь, ЧТО тебе нравится.
- 2. Ты знаешь, КАК этого добиться шаг за шагом.
- 3. Поздравляю, ты начал быстро развиваться в том, что для тебя важно!

К слову, всего около двух процентов людей во всем мире знают, куда идут, остальные идут вслепую. Ты попал в 2% счастливицков. Можешь гордиться: это отличный результат!

Глава 4

Меняем прошивку в голове. Ускоряем движение

Уверен, для тебя не секрет, что мы – ровно то, что сами о себе думаем. Наш мозг - это огромный источник энергии, и от того, как мы им будем пользоваться, зависит наша эффективность, уверенность в себе, здоровье... в общем, все в нашей жизни. Наверное, тебе сразу вспомнилась фраза: «Все в голове».

Чтобы быть успешным человеком, нужно думать, как успешный человек, ходить как успешный человек, быть успешным человеком во всем.

Начнем с прошивки головы. Там должны быть исключительно позитивные установки победителя. Что программирует мозг человека? Любого: победителя или неудачника. Его программирует информация, которая льется весь день со всех сторон: из девайсов, из телевизоров, из интернета, от друзей, сотрудников, родителей. Это целые реки информации. Наша же задача – обеспечить себя только сверхкачественной информацией, которую получают победители и суперуспешные люди.

Мы с тобой пойдем сразу двумя путями:

1. Встаем на стражу своего мозга. Пускаем только ту информацию, которая идет параллельно с нашими принципами. А наши принципы – это позитив, качественная информация для профессионального роста, отсутствие негатива и лишнего мусора, который никак не влияет на развитие.
2. Сами целенаправленно программируем свой мозг.

Теперь держи специальные упражнения, которые резко повысят твою эффективность и добавят гармонии в твой Мир.

Упражнение 1

Позитивные аффирмации. Распечатай их и читай каждое утро перед зеркалом. Через несколько дней ты почувствуешь свои первые результаты.

- *Я здоров, энергичен и счастлив!*
- *Каждый раз, когда я делаю вдох, я наполняюсь энергией процветания*
- *Каждый день в мою жизнь приходит все больше и больше денег*
- *Я открытый, приятный и счастливый человек!*
- *Моя жизнь – это воплощение всего самого лучшего, чего бы мне хотелось*
- *Я успешный и харизматичный!*
- *В мою жизнь приходит искренняя и чистая любовь!*
- *Я себе нравлюсь!*

Естественно сюда ты можешь добавить свои аффирмации. Пиши их в настоящем времени (особенность мозга), распечатывай и программируй свое сознание.

Упражнение 2

Каждый день смотри вдохновляющие видео про успех (например, я обожаю Брайана Трейси). Вбивай в поиске на ютубе запросы: «Успех», «Как добиться успеха», «Робин Шарма», «Радислав Гандапас» и другие.

Возьми за привычку каждый день смотреть минимум по 5 минут таких вдохновляющих видео, и твое сознание начнет трансформироваться, ты начнешь во всем видеть возможности, везде находить позитив.

И никаких видео про политику, войны и прочий мусор. Если начинают лить, выключай, уходи, затыкай, в общем, охраняй свою голову.

Упражнение 3

Теперь зададим вопросы «на просветление» самому себе.

Пришло время проснуться, высунуть голову из рутины и задать себе правильные вопросы. Мы с тобой к успеху идем, я прав?) Конечно, прав! Пришло время добавить осознанности, чтобы лучше узнать себя и начать двигаться еще быстрее, а самое главное – в нужном направлении.

Каждое утро во время душа задавай себе вопросы:

- *За что я сегодня благодарен? Где, как я это чувствую?*
- *Где мне всегда хорошо? Где, как я это чувствую?*
- *Что делает меня в моей жизни особенно счастливым? Где, как я это чувствую?*
- *Кого я люблю? Кто любит меня? Где, как я это чувствую?*

- *Что я люблю в других людях? Где, как я это чувствую?*

Каждый вечер задавай себе вопросы:

- *За что я сегодня благодарен?*
- *Как я помог сегодня людям? Какие подарки я сегодня получил?*
- *Как мне помог этот день оживить мои ценности?*
- *Какой эпизод сегодняшнего дня самый приятный и запоминающийся?*

Выражаю благодарность Директору проекта Webtrening.ru Филиппу Богачеву за качественное обучение ведению бизнеса, а также за его потрясающую книгу «Успех». В ней ты найдешь бесчисленное множество практик на увеличение личной эффективности.

Упражнение 4

Первая мысль с утра – самая главная. Именно она задает темп и настроение всему дню.

После сна целенаправленно представь, что это самый лучший день в твоей жизни. Детализируй. Представь, что тебе все рады, с тобой все хотят пообщаться, тебе делают приятные сюрпризы.

Фраза начала дня: «Сегодня лучший день в моей жизни. Сегодня я буду лучше, чем вчера. Сегодня меня ждут мои маленькие победы! Сегодня произойдет что-то великопное».

Если ты еще не видел фильм “Секрет”, срочно посмотри. Я его пересматриваю примерно 1 раз в месяц. Главная идея фильма - мысли материальны. Каждое слово актеров впивается в голову, ощущения после просмотра примерно такие: В нашей жизни возможно все! Почему я до этого сам не додумался? Пошел сворачивать горы!

Упражнение 5

Любовь к каждому. Во всех людях видеть только лучшее. Весь день и каждую секунду.

Это очень сложное упражнение, но оно сильно заряжает, располагает к себе людей и настраивает на позитивное общение. Каждый человек уникален, каждый живет в своем Мире со своими событиями, переживаниями, вопросами, размышлениями, связями, результатами, ошибками. И это ли не повод относиться к каждому человеку, как к великопной секретной книге, способной позитивно повлиять на мою жизнь?

Перед любым контактом с человеком настраивайся на позитивное общение. Выброси из головы свои проблемы и дела. Есть только ты и он. Наслаждайся обществом с ним. Поверь, он сделает то же самое и у вас завяжется комфортный разговор. Возможно, даже после этого разговора у тебя появится еще один надежный друг, партнер или даже вторая половинка.

Упражнение 6

Следующее упражнение – утренняя и вечерняя медитация. Для меня медитация – один из главных инструментов для расслабления и фокусировки на целях, которые заряжают.

Во время медитации подсознание открывается и в него можно наиболее эффективно закладывать нужную информацию, другими словами – аффирмации, которые ты повторяешь перед зеркалом, будут в несколько раз эффективнее работать.

Элементарный способ начать медитировать:

Найди тихое место, разместись поудобнее, закрой глаза и начни глубоко медленно дышать. Во время вдоха фокусируйся на вдыхаемом потоке воздуха и говори про себя: «вдох». Во время выдоха повторяй: «выдох». Так 5 минут. Не отвлекайся на посторонние шумы. Ты сфокусирован на себе. Ты благодарен себе за то, что выделил время в своем плотном графике на расслабление своего организма. После окончания медленно открой глаза и подумай о приятном.

Упражнение 7

Каждый день заправляй свою голову только качественной информацией. Я говорю о книгах. Возьми за привычку каждый день слушать или читать вдохновляющую книгу, минимум 20 минут.

Например: Брайан Трейси «Достижение максимума», Робин Шарма «Монах, который продал свой феррари», Наполеон Хилл «Думай и богатей». Таких книг бесчисленное множество и они действительно мощно воздействуют на разум.

Упражнение 8

Заведи личный дневник.

Это для меня один из ключевых и самых работающих методов ежедневной подзарядки своей батарейки. Два года назад я начал вести свой первый дневник, в который записывал все, что происходит в моей жизни, за что я благодарен, что мне нравится, что не нравится, куда ходил, что видел, с кем познакомился и т.д. Спустя 2 года я понимаю, что те 6 дневников, которые у меня скопились, сейчас являются одними из моих главных активов. К тому же, дневник имеет свойство материализовывать то, что в него было записано. Сколько раз я уже в этом убеждался...

Заведи себе дневник и фиксируй все, что происходит с тобой, записывай свои мечты, желания, переживания, наблюдения. Создай свой собственный мир, который в будущем станет твоей реальностью!

Больше информации об эффективном ведении дневника ты можешь узнать из книг Робина Шармы. Я его фанат, не скрою :)

Глава 5

Формируем окружение. Движемся еще быстрее

Миллионеры тусуются с миллионерами, спортсмены – со спортсменами, студенты – со студентами, топ-менеджеры – с топ-менеджерами. Такова жизнь. Каждый из нас является собой средний знаменатель всех людей, с которыми мы общаемся. Выбирай сам, кто будет в твоём окружении.

Если ты ещё не понял, кто ты, сделай просветляющее упражнение:

Выпиши в столбик 20 людей, с которыми ты общаешься чаще всего. Затем поставь плюсик напротив каждого человека, на которого ты хочешь быть похожим.

Это упражнение даст понимание, те ли люди сейчас с тобой, идут ли они параллельно с твоими целями успешного человека. И если ты понял, что в большинстве своём это не те люди, ни в коем случае не стоит рвать отношения и говорить, что ты неудачник, а я успешный. У нас с тобой свой путь. Путь, в котором все зависит только от нас. А это значит, что нужно начать менять себя, а окружение подстроится. Те, кто подстроиться не сможет, отвалятся сами собой. Но обязательно дай им шанс.

Упражнения на формирование позитивного окружения

Упражнение 1

Выпиши список тренингов, вебинаров по своей профтеме, которые будут проходить в этом месяце. Начни их посещать. Там ты найдешь себе товарищей по интересам. Есть один важнейший принцип формирования надежных отношений: «Принцип максимального вклада». Чтобы завести надежные отношения, необходимо вкладываться в человека, помогать, поддерживать связь, интересоваться и делать все это максимально искренне. Вспомни своего лучшего друга. Сколько ты вложил в него? То-то же :)

Вот пример отличного тренинга, где ты точно найдешь позитивное окружение: happypeople24.ru

Упражнение 2

Найди место, где много людей из желаемого окружения, предложи им бесплатную поддержку, помощь. Будь максимально открыт и искренен. Помни: **МАКСИМАЛЬНЫЙ ВКЛАД**.

Например, если ты учишься разрабатывать приложения для мобильных устройств, напиши в 50 топовых компаний и от чистого сердца предложи чем-то помочь. Обязательно скажи, что ты горишь этой темой, и тебе на самом деле интересно будет работать с ними.

Я в свое время получил отличное окружение на мужском проекте “Спарта” spartarussia.ru. Считаю, что в этом проекте должен принять участие каждый мужчина, который стремится к большим результатам.

Упражнение 3

Найди себе Ментора (учителя, наставника, профессионала в твоей области). Это обеспечит самый быстрый рост.

Выпиши на бумагу 10 людей, до которых ты можешь достучаться и «напроситься в подмастерье». Выписал? А теперь действуй!

Глава 6

Полезные привычки. Еще быстрее! Избавляемся от вредных

Наверное, тебе знакома фраза: «Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу».

Что такое привычка? Привычка – это способность живых существ сохранять и воспроизводить ранее приобретенные изменения. Мы с тобой понимаем, что есть привычки, которые ускоряют движение к целям, а есть которые тормозят. Наша задача внедрить по максимуму первые и избавиться от вторых.

Я составил список «Топ 10 вредных привычек». Если у тебя таковые имеются, приступай к их искоренению. Ниже я привожу несколько упражнений тебе в помощь.

ТОП 10 вредных привычек (про курение и алкоголь я не говорю, это по умолчанию):

- Привычка опаздывать на встречи
- Привычка работать после 21:00
- Переносить будильник на 10 минут (вставать с постели не сразу)
- Давать обещание и не выполнять
- Работать без отдыха
- Есть фастфуд, жареное, пить газировку
- Не закрывать план на день
- Откладывать важные дела на потом
- Сидеть часами в социальных сетях
- Смотреть телевизор

Упражнение 1

Выпиши на бумагу в столбик все свои вредные привычки. Напротив каждой привычки напиши ответы на 2 вопроса:

1. Что будет с моей жизнью через 10 лет, если я продолжу практиковать привычку?
2. Как изменится моя жизнь, если я откажусь от этой противной привычки?

Найди укромное местечко, закрой глаза и расслабься. Представь себя сторонним наблюдателем за собой же. Представь, что смотришь черно-белое кино, в котором ты играешь главную роль. В этом кино ты постоянно практикуешь свою противную привычку раз за разом. Наблюдая за этим, тебе становится противно на себя смотреть, люди отворачиваются от тебя. Теперь представь яркий шар, который врезается в тот черно-белый телевизор. И аппарат превращается в супермодный огромный, цветной, сочный, плазменный телевизор. И в нем ты снова видишь себя, но уже успешного, яркого, в дорогой одежде, в модном авто. Без своих вредных привычек. Тебе безумно приятно за собой наблюдать, ты понимаешь, что без вредных привычек твоя жизнь великолепна. Ты отказываешься от них. Теперь ты готов начать процесс искоренения.

Упражнение 2

Выпиши на бумагу те полезные привычки, которые сильно увеличат твою эффективность и сделают тебя счастливее, если ты будешь настойчиво практиковать их 25 дней (это из моей практики).

Проделай первое упражнение, но уже с полезными привычками. Максимально детализировано представь, как поменяется твоя жизнь через 10 лет, если ты внедришь их в свою жизнь. Представь, как ты будешь выглядеть. Что произойдет с твоим окружением, твоими делами, бизнесом, карьерой, личной жизнью. Представь, насколько сексуальней и привлекательней ты станешь. Представь себя настоящим, успешным, уверенным в себе человеком, у которого жизнь удалась.

Я сформировал для тебя список полезных привычек*, чтобы ты просто выбрал для себя те, что подходят именно тебе.

Привычки разбиты по категориям.

Общие:

- Физическая активность
- Контроль веса
- Питание
- Режим дня
- Стресс

Продуктивность

- *Тайм-менеджмент*
- *Продуктивность*
- *Рабочее место*
- *Здоровье*
- *Саморазвитие*
- *Коммуникация*
- *Мотивация*

Чтобы внедрить позитивные привычки самостоятельно, я рекомендую тебе мобильное приложение «Habitizer. Органайзер привычек». Оно действительно удобное, с удовольствием его приобрел и пользуюсь.

Упражнение 3

Ты можешь приступить к самостоятельному внедрению привычек. Найди 5 человек, которые будут внедрять полезные привычки вместе с тобой целый месяц. В позитивном окружении шансов внедрить хорошие привычки в десятки раз больше. Пообещайте друг другу, что каждый день вы будете практиковаться. Договоритесь о правилах, можете назначить цену пропуска привычки (например, 1000 руб.). Договоритесь о том, как вы будете контролировать и поддерживать друг друга. И в путь! :)

Рекомендую скачать специальные приложения для телефона, которые сильно облегчат процесс внедрения привычек. Я составил список лучших мобильных приложений для личностного роста, которые сам протестировал и убедился, что они работают.*

*Список в конце книги в разделе «Список полезных привычек, меняющих жизнь»

Глава 7

Не отступать! Сила воли. Дай результат

Я больше 2-х лет наблюдаю за миллионерами и супер-успешными людьми. Меня всегда интересовали вопросы: «Почему богатые люди богаты, а бедные люди бедны? Что конкретно делают успешные люди каждый день?» Сейчас я просто поделюсь с тобой своими наблюдениями.

1) Ясное видение. Детализированное понимание себя.

Успешные люди четко знают, куда они идут, с кем идут, что намерены получить, как намерены выглядеть. У них есть четкий план. У каждого из них есть своя миссия, которую они транслируют во всем. Каждый день приближает их к поставленным целям. Их путь «Любовь во всем».

Бедные же люди реактивны. Ежедневно они заняты тем, что закрывают стихийные дела, которые недавно обрушились на них, работают на нелюбимой работе. Не уделяют времени самоанализу, отсюда полное непонимание себя. «Куда иду? Зачем иду? С кем иду? Кто я? Зачем я здесь?». В голове каша. Сделан внутренний выбор: плыть по течению. Их путь «Пусть будь, что будет. Я занят»

2) Сила воли

Феноменальное отличие 2-х этих групп людей – их сила воли. Человек каждую секунду своей жизни делает выбор. Продолжить движение в сложное время или остановиться, съесть вредную пищу или полезную, сказать правду или обмануть.

Успешных людей отличает внутреннее обещание самому себе. «Я намерен достигнуть цели, чего бы мне это не стоило. Либо так, либо как-то по-другому. Назад дороги нет. Мосты сожжены». Это обещание заставляет их внимательно относиться к своим целям, обещаниям, планам. Это обещание самому себе является мощнейшим тренажером для силы воли. И за годы ошибок, провалов, отказов, сила воли этих людей становится титановой.

Для самостоятельной прокачки силы воли я рекомендую тебе прочитать мировой бестселлер «Сила воли. Как развить и укрепить», автор Келли Макгонигал.

На проекте для мужчин spartarussia.ru мне действительно мощно развили силу воли. И сейчас я поделюсь с тобой упражнением, которое я периодически практикую для поддержания себя в форме.

Упражнение 1

- а. Стойка на одном кулаке(для мужчин)*
- б. Стойка всадника(для женщин)*

Поставь цель простоять, например, 7 минут.

Выполнение этого упражнения даст тебе понимание, насколько твоя сила воли прокачена. Во время стойки, ты познакомишься с собой настоящим. Ты будешь слышать 2 голоса. 1-й голос – внутренний «Федор», который будет умолять тебя сдаться. Он будет говорить тебе: «Хватит! Мне больно! Зачем мне это? Все равно никто не видит, я сдамся! Потом постою!».

И 2 голос – это голос твоей сильной волевой стороны. Он будет говорить тебе примерно такие вещи: «Я пообещал себе простоять 7 минут, и я постою! Я обещал себе дойти до конца, и я дойду! Предела нет! Все в моей голове! Я победитель! Из маленьких побед я строю свое большое будущее. Я делаю это ради своей семьи, родителей, детей (здесь вспоминай, что для тебя важно)».

Я буду искренне рад, если ты начнешь практиковать это упражнение. Для меня это упражнение – проекция жизни. Поставил цель простоять на кулаке – простоял до конца, как бы не было больно. Поставил цель в жизни – достиг, как бы не было тяжело! А теперь просто сделай это, победитель!

Меня мотивирует трансляция в голове образов моей семьи, родителей и друзей. Я просто представляю, что они на меня смотрят и верят в меня. Это дает мне силы. Также понимание особенностей работы мозга придает огромные силы. Предел намного дальше, чем мы чувствуем, так мозг защищает ресурсы организма (более подробно читай в книге «Сила воли. Как развить и укрепить»).

Глава 8

Законы вселенной. Мысли О ВЫСОКОМ

В этой главе я поделюсь с тобой частичкой своего Мира, и мне это будет приятно. Ты можешь принимать то, что я буду транслировать, можешь не принимать. У каждого из нас свой Мир. Я просто поделюсь своим пониманием о том, зачем мы здесь и какова миссия Человечества и отдельного человека.

Ответ на вопрос «Зачем мы здесь?» в моем понимании

Я считаю, что мы созданы по образу «Творца». Это значит что человек создан для того, чтобы каждый день создавать (исходя из своих сильных сторон и того, что он любит, именно в этом случае он будет наиболее эффективным). Законы природы подтверждают мои мысли: мы получаем награду за то, что создаем. Получаем деньги, признание, связи, счастье, гармонию, удовлетворение, блага. Если человек разрушает – следует наказание (тюрьма, разрыв отношений, штрафы, депрессии, болезни, смерть).

Количество благ у человека (например, денег) напрямую зависит от его производительности. Бомж ежедневно производит мало – получает мало. Инвестор ежедневно созидает в огромных масштабах (бизнесы, рабочие места, продукты), его награда соответствующая.

Для Вселенной важен результат. Готовый продукт. За это человек получает награду. Процесс ее достижения не имеет к результату никакого отношения. Мы можем сколько угодно говорить заказчику, что сайт еще не готов, но я работаю над ним. Заказчику плевать. Ему нужен результат, который позволит ему производить другие результаты. Бизнесмены называют это «Манимейкинг».

Есть и другие механизмы природы, подтверждающие мои мысли. Например, депрессия и тяжелые состояния. Вспоминаем 2 состояния:

- 1) День, когда все валится из рук, ничего не получается, состояние унылое, ничего не хочется делать. Вспомни этот день. В такой день не сделано никаких законченных результатов. Вселенная наказывает.
- 2) День, когда «прет». Переделана вся работа, позитивно пообщался с друзьями, помог другу, подарил подарок девушке, на работе помог коллегам, в спортивном зале превзошел самого себя. Здесь мы видим много результатов. Вселенная награждает отличным

настроением, обилием энергии (несмотря на то, что впахивали весь день), повышенным вниманием у противоположного пола (все видят успешного человека), деньгами, комплиментами. Вселенная как будто говорит: «Да ты красавчик, черт-подери, продолжай в том же духе».

Немного расскажу о своем понимании кризиса и депрессии.

Кризис и депрессия – это инструменты Вселенной для увеличения производительности Человечества и человека. Есть один феномен, я назвал его «Стена невозврата». Человек каждый следующий свой день производит больше результатов, чем вчера. За ним следует воображаемая стена невозврата. Когда человек сегодня производит больше, чем вчера, у него отличное настроение. Как только он начинает производить меньше, чем вчера, он упирается в стену невозврата. И каждый ленивый день он прижимается к ней все сильнее и сильнее.

На ощущениях человека это отражается примерно так. Несколько дней бездействия сопровождаются плохим настроением. Далее появляется депрессия, негативные мысли. Потом, если человек не понимает, что Вселенная этим намекает на то, что пора начать производить, появляются болезни. Потом серьезные болезни. Потом смерть (размазывает о стену невозврата). По моей теории, Вселенной не выгодно тратить свои ресурсы на людей, которые ничего не производят.

Отсюда выводы:

- человек счастлив, если каждый день он производит в больших масштабах. Производит то, что любит сам.
- человек всегда в плохом настроении, болеет, когда ничего не производит или производит мало.

И еще несколько выводов. От малого к большому:

- Один человек производит некоторый результат, получает награду.
- Компания людей совместными усилиями производит намного больше результата - получают награду намного больше (Вселенная говорит «Мне нравится, когда вы работаете вместе, я так процветаю намного быстрее, держите награду»).
- Я делаю вывод, что в будущем все Человечество будет единым государством и будет производить еще больше.
- Делаю вывод, что, скорее всего, в этом случае мы начнем общение и налаживание отношений с другими расами в космосе и по той же схеме (от малого к большому) начнем развитие на планетарном уровне.

Глава 9

Литература, меняющая ЖИЗНЬ

«Достижение максимума», Брайан Трейси
«Квадрант денежного потока», Роберт Кийосаки
«Дао-Дэ цзин» («Книга о Пути и Силе»), Лао Цзы
«Тибетская Книга Мертвых», Бардо Тодол
«К черту все! Берись и делай!», Ричард Брэнсон
«Прояснение йоги», Б.К.С. Айенгар
«Учебник по йоге», Йогешвар
«Съешьте лягушку», Брайан Трейси
«7 навыков высокоэффективных людей», Стивен Р. Кови
«Введение в психоанализ», Зигмунд Фрейд
«Как правильно выучить иностранный язык за короткое время», Алекс Байхоу
«Мнемотехника. Запоминание на основе визуального мышления», М. Зиганов, В. Козаренко
«Осознанное сновидение за 7 дней», Томпсон Брэдли
«Мастер ключ», Чарльз Энел
«Научите себя думать: самоучитель по развитию мышления», Э. Боно
«Разблокируй свой ум: стань гением!», Станислав Мюллер
«Думай и богатей», Наполеон Хилл
«Пианино на берегу», Джим Дорнан
«Богатый и бедный папа», Роберт Кийосаки
«Учитесь быстро читать», Олег Андреев
«Учимся читать очень быстро с применением НЛП, медитации, психоанализа
«Бизнес. Пособие для гениев», Юрий Мороз
«Множественные источники дохода», Роберт Аллен
«Привычка быть счастливым», Алекс Байхоу
«Переломный момент. Как незначительные изменения приводят к глобальным переменам», Малкольм Гладуэлл
«Монах, который продал свой «Феррари», Робин Шарма
«Девятка общения», Константин Шереметьев
«Как я изучаю языки. Десять советов от Като Ломб (человека, знающего 16 языков)»
«Радио программа, меняющая жизнь», книга «Закрой глаза и смотри», Фрэнки Шоу
«Стать Богом», Алекс Байхоу
«Путь мирного воина», Дэн Миллмэн
«Введение в тантру. Трансформация желаний», Лама Еше
«О вреде здорового питания или как жить до 100 лет, не болея», Хироми Шинья

«Китайское исследование», Томас Кэмпбелл, Колин Кэмпбелл
«Питание и физическая дегенерация», Вестон Прайс
«Семь языков бога», Лири Тимоти
«Как жить дольше 50 лет», Александр Леонидович Мясников
«500 слов, меняющие жизнь», Город Байхоу
Буддийские притчи
Притчи Дзен
Йога Вашишта
Сборник книг, Александр Лоуэн
Истории и рассказы Ирины Фешиной

Выражаю благодарность проекту о саморазвитии «Байхоу». Рекомендую посетить baihou.ru/lifebooks

Глава 10

Фильмы, меняющие жизнь

Заставляют задуматься:

1. Достучаться до небес
2. Пока не сыграл в ящик
3. Куда приводят мечты
4. В погоне за счастьем
5. Дневник Нимфоманки
6. Необратимость
7. Эффект бабочки
8. Игры разума
9. Гордость и предубеждение
10. Зеленая миля
11. Семь жизней
12. Адвокат дьявола
13. Области тьмы
14. Запах женщины
15. Всегда говори «Да»
16. Список Шиндлера
17. Мечтатели
18. Форест Гамп
19. Револьвер
20. Бойцовский клуб
21. Нокдаун
22. Господин Никто

Мотивируют:

1. Гладиатор
2. Никогда не сдавайся
3. Бойцовский Клуб
4. Дьявол носит Прада
5. Миллионер из трущоб
6. Башни Близнецы
7. В погоне за счастьем
8. Секрет
9. Мирный Воин
10. Грязные танцы
11. Рокки

12. Октябрьское небо
13. Ямакаси
14. Достучаться до небес
15. Побег из Шоушенка
16. Храброе Сердце
17. Социальная сеть
18. Куда приводят мечты
19. Пока не сыграл в ящик
20. Всегда говори “Да”
21. 8-я миля
22. Миссия на Марс
23. Соучастник
24. Крепкий Орешек
25. Нокдаун
26. 3 дня на побег
27. Загадочная история Бенджамина Баттона
28. Бойлерная
29. Шаг вперед
30. Олигарх
31. 1-1
32. Джанго освобожденный
33. Жизнь Пи
34. В погоне за счастьем
35. А в душе я танцую

Выражаю благодарность проекту о саморазвитии “Байхоу” за вдохновляющие материалы. Рекомендую посетить baihou.ru/lifebooks

Глава 11

Полезные привычки, меняющие жизнь

Общие

Физическая активность:

- ✓ Заниматься силовой тренировкой не менее 30 минут
- ✓ Выполнять упражнения на выносливость не менее 30 минут
- ✓ Бегать не менее 20 минут
- ✓ Делать упражнения на гибкость не менее 15 минут
- ✓ Делать не менее 100 отжиманий
- ✓ Делать не менее 200 упражнений на пресс
- ✓ Делать не менее 200 приседаний
- ✓ Делать утреннюю гимнастику
- ✓ Ходить пешком не менее 30 минут
- ✓ Не пользоваться лифтом

Контроль веса:

- ✓ Ограничить объем порции до размера кулака
- ✓ Не есть шоколад
- ✓ Не есть выпечку
- ✓ Не есть после 19:00
- ✓ Употреблять низкокалорийные продукты
- ✓ Не употреблять сладости
- ✓ Не употреблять сладости после основного приема пищи
- ✓ Пить чай, кофе без сахара
- ✓ Не пить сладкие газированные напитки
- ✓ Не перекусывать между основными приемами пищи

Питание:

- ✓ Не есть фастфуд, полуфабрикаты
- ✓ Завтракать
- ✓ Не переесть
- ✓ Есть 3-4 раза в день

- ✓ Употреблять 1 блюдо из овощей, фруктов
- ✓ Употреблять продукты из цельного зерна
- ✓ Не употреблять жареные блюда
- ✓ Не подсаливать пищу

Режим дня:

- ✓ Ложиться спать до полуночи
- ✓ Спать 7-8 часов
- ✓ Исключить эмоциональную нагрузку за 2 часа до сна
- ✓ Не употреблять кофе за 4 часа до сна
- ✓ Не есть за 2 часа до сна
- ✓ Не читать в постели
- ✓ Исключить физические нагрузки за 4 часа до сна
- ✓ Пить не более 2-х чашек кофе в день
- ✓ Вставать с постели сразу после пробуждения

Стресс:

- ✓ Отдыхать не менее 2-х часов
- ✓ Читать позитивные книги, смотреть позитивное видео 1 час
- ✓ Медитировать, заниматься аутотренингом
- ✓ Проводить 2 часа с семьей
- ✓ Заниматься хобби 1 час
- ✓ Планировать свой день
- ✓ Ограничивать время за компьютером до 5-6 часов
- ✓ Гулять на свежем воздухе 30 минут

Продуктивность

Тайм-менеджмент:

- ✓ Составлять план на неделю
- ✓ Синхронизировать дневные, недельные задачи с долгосрочными целями
- ✓ Планировать следующий день в конце рабочего дня
- ✓ Разбивать задачи на блоки
- ✓ Выполнять сразу несколько однотипных задач
- ✓ Планировать точное время выполнения задач
- ✓ Планировать важные задачи на пик личной продуктивности
- ✓ «Съесть лягушку» каждый день
- ✓ Тратить на второстепенные задачи не больше 2-х часов
- ✓ Проверять почту в определенное время
- ✓ Выполнять задачи в соответствии с временным планом
- ✓ Начинать день с выполнения самой главной задачи
- ✓ Большую часть работы выполнять в первой половине рабочего дня
- ✓ Выполнять мелкие задачи по мере их появления
- ✓ Чередовать виды деятельности
- ✓ Выполнять все важные задачи текущего дня
- ✓ Использовать программы для учета времени
- ✓ Вставать в 7 утра
- ✓ Уделять время социальным сетям с 20:00 до 22:00
- ✓ Исключить развлекательные поглотители времени

- ✓ Анализировать день вечером

Продуктивность:

- ✓ Рано просыпаться и сразу приступать к работе
- ✓ Обеспечить тишину и покой для выполнения важных задач
- ✓ Использовать наушники для уменьшения воздействия шума
- ✓ Отключать телефон во время выполнения важных задач
- ✓ Закрывать ненужные вкладки во время выполнения важной задачи
- ✓ Концентрироваться на выполнении важной задачи в течение одного часа
- ✓ Не переходить к следующей задаче до окончания предыдущей
- ✓ Не отвлекаться от выполнения задачи до достижения контрольной точки
- ✓ Делать перерывы между задачами
- ✓ Чередовать периоды работы с периодами отдыха
- ✓ Спать после обеда
- ✓ Вовремя приходить на встречи

Рабочее место:

- ✓ Вести ежедневник
- ✓ Использовать программы для работы с заметками
- ✓ Использовать системы хранения данных
- ✓ Содержать рабочий стол в порядке
- ✓ Приводить в порядок рабочий стол в конце дня
- ✓ Сохранять полезную информацию в структурированное хранилище
- ✓ Делать заметки в процессе чтения
- ✓ Очищать почтовый ящик в конце рабочего дня
- ✓ Не оставлять компьютер с важными данными без присмотра
- ✓ Не открывать подозрительные письма и файлы

Здоровье:

- ✓ Ложиться спать до полуночи
- ✓ Полноценно выспаться
- ✓ Завтракать
- ✓ Проветривать помещение
- ✓ Не работать сверхурочно
- ✓ Отвлекаться от монитора каждые 20 минут
- ✓ Выполнять упражнения для глаз
- ✓ Не есть за компьютером
- ✓ Выпивать не более 2-х чашек кофе
- ✓ Обедать вне офиса
- ✓ Не употреблять сладости на работе
- ✓ Следить за осанкой при работе за компьютером
- ✓ Делать паузы в работе при усталости
- ✓ Делать активные перерывы каждые 2 часа
- ✓ Подниматься по лестнице
- ✓ Выполнять упражнения для расслабления
- ✓ Прогуливаться после работы
- ✓ Выпивать 2 литра воды в день
- ✓ Ходить в баню
- ✓ Делать вечернее (утреннее) закаливание

Саморазвитие:

- ✓ Читать
- ✓ Читать одну книгу в неделю
- ✓ Читать научно-популярную литературу
- ✓ Ходить в музеи, театры, на выставки
- ✓ Слушать классическую музыку
- ✓ Читать профессиональную литературу
- ✓ Читать профессиональную периодику, новости, рассылки
- ✓ Смотреть обучающие видео, онлайн-практикумы
- ✓ Слушать аудио-книги
- ✓ Слушать аудио-книги за рулем, в транспорте
- ✓ Выучить несколько иностранных слов
- ✓ Изучать грамматику иностранного языка
- ✓ Слушать аудиозаписи, смотреть видео на иностранном языке
- ✓ Разговаривать на иностранном языке со знакомыми
- ✓ Изучать скорочтение
- ✓ Осваивать технику слепой печати на компьютере
- ✓ Выучить стихотворение
- ✓ Выполнять упражнение для тренировки памяти
- ✓ Задействовать левую руку в повседневной памяти
- ✓ Выучить 2-3 новых анекдота, цитаты, афоризма
- ✓ Не смотреть телевизор
- ✓ Не играть в компьютерные игры
- ✓ Быть бережливым
- ✓ Проводить самоотчет
- ✓ Посвящать 1 час в день самообразованию
- ✓ Развивать смелость

Коммуникация:

- ✓ Приходить на работу за 5-10 минут до начала рабочего дня
- ✓ Продумывать гардероб на завтра с вечера
- ✓ Контролировать внешний вид
- ✓ Хвалить, делать комплименты коллегам
- ✓ Помогать коллегам
- ✓ Совместный прием пищи, чая с коллегами
- ✓ Поддерживать контакт глаз во время общения
- ✓ Говорить в нормальном темпе
- ✓ Контролировать размер фраз
- ✓ Контролировать использование слов-паразитов
- ✓ Контролировать использование нецензурных слов
- ✓ Читать вслух
- ✓ Выполнять упражнения для тренировки дикции
- ✓ Заранее сообщать тему и план встречи
- ✓ Выключать телефон во время встреч
- ✓ Приходить на встречи за 5-10 минут
- ✓ Ограничивать продолжительность встречи
- ✓ Подводить итоги встречи, рассылать ее результаты всем участникам
- ✓ Ограничивать длительность делового общения по телефону
- ✓ При общении по телефону переходить к делу сразу после короткого вступления

- ✓ Улыбаться людям
- ✓ Быть благодарным
- ✓ Говорить приятные вещи людям
- ✓ Побриться
- ✓ Быть честным с людьми

Мотивация:

- ✓ Напоминать себе о глобальных целях
- ✓ Визуализировать цель
- ✓ Работать над своим проектом, заниматься хобби
- ✓ Отмечать достижения дня, недели
- ✓ Отмечать свой прогресс в достижении личной цели
- ✓ Читать мотивирующую литературу утром
- ✓ Слушать тонизирующую музыку с утра
- ✓ Поднимать тонус с помощью фитнеса
- ✓ Заниматься аутотренингом
- ✓ Запоминать одну мудрую мысль
- ✓ Читать книги об успешных людях
- ✓ Общаться с единомышленниками
- ✓ Делать доброе дело
- ✓ Вознаградить себя за выполнение задачи
- ✓ Оштрафовать себя за провал задачи
- ✓ Быть решительным
- ✓ Доводить все до конца

Для самостоятельного внедрения позитивных привычек рекомендую мобильное приложение "Habitizer. Органайзер привычек"

Глава 12

Позитивные аффирмации, меняющие жизнь

Океан жизни изобилен и щедр. Все мои потребности и желания удовлетворяются прежде, чем я успеваю попросить.

Добро приходит ко мне отовсюду, от всех, и от всего. Все в моей жизни идет правильно, и сейчас, и всегда.

Я доверяю жизни, и жизнь всегда оберегает меня. Я в безопасности. Мое будущее прекрасно. Все хорошо в моей жизни.

Я заявляю о своей силе, я создаю свою собственную реальность.

Я вхожу в круг победителей. Блестящие возможности открываются мне повсюду.

Я — безграничное существо, принимающее из безграничного источника неограниченными путями.

Я заслуживаю всего самого лучшего и принимаю это лучшее сейчас. Я заслуживаю всех благ потому, что родился на свет. Я предъявляю права на мои блага.

Я верю себе и верю жизни. Все уже хорошо. Я привлекаю к себе удачу. Все, за что я берусь, приносит мне успех.

Я наслаждаюсь изобилием жизни и ценю то, что у меня есть. Я спокойно принимаю подарки от жизни и говорю за это простое «спасибо».

Я разрешаю себе быть тем, кем я могу быть. Я заслуживаю самого лучшего в жизни.

Любовь начинается с меня. Я люблю и забочусь о себе. Я открываю себе свое сердце.

Любовь творит чудеса в моей жизни.

Чем больше любви я даю, тем больше получаю. С каждым днем мне легче любить.

В моей жизни появляется больше любовных взаимоотношений. Я расслабляюсь и принимаю себя таким, какой я есть.

У меня много друзей, которые любят меня. Я дарю себе безусловную любовь. Во мне бесконечно много любви, и я делюсь ею с другими.

Я достоин любви.

Мои отношения со всеми в семье полны любви и гармонии. Все хорошо в моем мире любви.

Я особенный и изумительный, я люблю себя. Всегда вокруг себя я вижу только гармонию. Моя жизнь – радость. Любящие люди наполняют мою жизнь, и я обнаруживаю, как легко выражать свою любовь к другим.

Я хорош таким, какой я есть. Я высказываю свое мнение, я прошу для себя только то, что хочу.

Я умею принимать решения. Я доверяю своей внутренней мудрости.

Я люблю свое тело. Мое тело отражает мир в моей душе в виде безупречного здоровья.

Я достоин любви. Мне не надо стараться заслужить любовь. Я достоин любви просто потому, что существую.

Я живу в мире со своей сексуальностью. Я наслаждаюсь своей сексуальностью и своим телом. Мое тело совершенно для меня.

Я живу в мире со своим возрастом. Каждый возраст обладает своими радостями.

Мой дом – спокойное убежище. Мне хорошо и спокойно здесь жить.

Я доверяю течению жизни. Жизнь течет плавно и ритмично. Я ее часть.

Жизнь поддерживает меня и приносит мне только хороший и положительный опыт.

Я отпускаю все ожидания. Я плыву по жизни легко и с любовью. Я знаю, что на каждом повороте жизни меня ждет только хорошее.

Я отбрасываю все страхи и сомнения. Мой выбор – освободить себя от разрушительных страхов и сомнений. Я любим и защищен.

Я люблю жизнь. Я счастлив, что я живу.

Я открыт и восприимчив к новому в жизни.

Выражаю благодарность за эти аффирмации ресурсу <http://www.arcanes.ru>

Глава 13

Вопросы для самоанализа, меняющие жизнь

1. Что я могу сделать сегодня для того, чтобы достигнуть поставленных целей?
2. В какое время работается продуктивнее всего?
3. Что я могу сделать сегодня, чтобы побаловать себя?
4. За какие пять вещей я могу быть благодарен в своей жизни?
5. Что я могу сделать сегодня, чтобы изменить чью-то жизнь?
6. Какая черта моего характера является лучшей?
7. Чем я действительно хочу заниматься в жизни?
8. Действительно ли я хочу, чтобы эти люди (перечислить) присутствовали в моей жизни?
9. Что я могу сделать для того, чтобы откладывать каждый день небольшую сумму?
10. Как много я смотрю телевизор на протяжении дня?
11. Действительно ли мне нужны все эти вещи?
12. Когда я в последний раз читал хорошую книгу?
13. Когда в последний раз я говорил «Нет»?
14. Действительно ли имеет значение то, что обо мне думают другие люди?
15. Чего я хочу достигнуть в этом году?
16. Какая следующая «великая цель», которой я хочу достигнуть?
17. Что я могу сделать для того, чтобы почувствовать себя счастливым?

18. Когда в последний раз я нарушал границы зоны моего комфорта?
19. Каковы мои жизненные ценности?
20. Какие шаги я должен предпринять сегодня для того, чтобы продвинуться навстречу задуманному?
21. Как должен выглядеть мой идеальный день: начиная с момента пробуждения и до момента отхода ко сну?
22. Какие хорошие привычки я бы хотел привить себе?
23. Как мне избавиться от плохих привычек?
24. Кто меня больше всего вдохновляет?
25. Какие качества присущи людям, которыми я восхищаюсь?
26. Мои мечты так и останутся просто мечтами, или я могу сделать их реальными?
27. Что было бы, если бы я отпустил _____?
28. Что мне действительно нравится в моей работе?
29. Что бы я сделал по-другому, если бы у меня была возможность ещё раз прожить этот момент?
30. Что я сделаю после того, как прочту эти вопросы?

*Выражаю благодарность за поддержку ресурса по здоровому питанию “Твой здоровый рацион” <http://health-diet.ru>
Рекомендую посетить!*

Глава 14

Пожелания тебе, дорогой и счастливый победитель

То, что ты дочитал до конца эту книгу, уже говорит о многом. Это говорит о том, что ты выбрал путь счастливого и успешного человека. И мне это действительно приятно. Своим поступком, ты сделал счастливее меня. Я желаю тебе любви во всем! Действуй каждый день от сердца. Это твой главный компас, который гарантированно приведет тебя к твоим мечтам. Получай удовольствие от того, что у тебя уже есть. Помни, что есть люди, которые мечтают оказаться на твоём месте. Помни закон сеяния и жатвы. «Что посеешь, то и пожнешь». Нужна любовь – отдавай любовь, нужны деньги – помоги заработать другим, нужны связи – открой свои ресурсы сам.

Я желаю тебе удачи!
С любовью, Нижегородов Леонид.

Благодарность

В этой главе я выражаю благодарность тем людям, которые оставили позитивный след в моей жизни. Благодаря им я развиваюсь и процветаю. Благодаря им моя жизнь каждый день наполнена счастьем и вдохновением. Благодаря им развиваются мои проекты. Благодаря им появилась эта книга. Эти люди делают наш Мир лучше.

Искренне выражаю благодарность:

Моему любимому отцу Нижегородову Владимиру Ильичу за личный пример, поддержку и веру в то, что я делаю.

Моей любимой музе Вике Рассказовой за вдохновение и искреннюю любовь.

Выражаю искреннюю благодарность людям, у которых я учился. Они – олицетворение силы воли, настойчивости и жизнелюбия:

Инвестор Станислав Рождественский vk.com/stas_rozhdestvenskiy
Директор проекта Webtraining.ru Филипп Богачев vk.com/mankubus
Основатель проекта spartarussia.ru Антон Бритва vk.com/a.britva
Тренер проекта spartarussia.ru Эд Халилов vk.com/edhalilov
Бизнесмен, ведущий проекта molodost.bz Петр Осипов vk.com/petrosipov
Бизнесмен, ведущий проекта molodost.bz Михаил Дашкиев vk.com/dashkievm

Выражаю благодарность эксперту в области психологии и поиска своего предназначения, бизнес-тренеру Михаилу Касаткину vk.com/m_kasatkin за качественные программы, меняющие жизнь, и плодотворное сотрудничество в проекте happypeople24.ru.

Благодарю моего лучшего друга Дмитрия Агеева vk.com/id151861343 за настоящую мужскую дружбу уже 17 лет, за участие в моих проектах и за личный пример настойчивости и целеустремленности.

Выражаю благодарность за поддержку не словом, а делом:

Алене Андроновой vk.com/aandronova
Дмитрию Логачеву vk.com/vaigach
Василию Коршунову vk.com/id3856153
Дмитрию Захарейкину vk.com/zdimka
Александру Любину vk.com/lyubin
Александру Курносову vk.com/kurnosovaleksandr
Ярославу Бессчетнову vk.com/yabes
Юрию Зырянову vk.com/yuuuz
Геннадии Шевлякову vk.com/macdaker
Юрию Литвинову vk.com/y_litvinov
Павлу Скоморохову vk.com/skomorokhov

Благодарю участников и капитанов проекта spartarussia.ru за единство и готовность в любую секунду прийти друг другу на помощь. Я горжусь каждым из вас!

Выражаю благодарность команде экспертов по маркетингу и созданию сайтов, которые участвуют в развитии наших проектов:

Виктории Рассказовой vk.com/cybervika
Алексею Одинокору vk.com/alexey_odinokov
Алене Андроновой vk.com/aandronova
Владимиру Зольникову vk.com/webrakurs
Владимиру Субботину vk.com/holybob
Дмитрию Захарейкину vk.com/zdimka
Артему Новикову vk.com/arteminasiy

И, конечно же, искренне благодарю легендарных авторов бестселлеров и обучающих программ, которые перевернули мою жизнь:

Брайан Трейси
Робин Шарма
Нополеон Хилл
Роберт Аллен
Роберт Кийосаки
Юрий Мороз
Келли Макгонигал
Стивен Кови
Дейл Карнеги
Радислав Гандапас

А также выражаю благодарность всем, кто каким-либо образом помогал мне!