

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторе	9
Предисловие, или Два главных секрета изменения жизни	11
Почему нам сложно меняться и менять свою жизнь? . . .	21
Принципы «5П»	25
Когда следует начинать новую жизнь	32
«Убийцы времени», или Что мешает нам жить так, как хочется?	36
Полезные привычки, которые изменят вашу жизнь!	47
Привычки для физического и психического здоровья, тонуса, энергии.	49
Привычки для личной эффективности и саморазвития . . .	52
Развитие уверенности в себе и своих силах	57
8 правил привлечения, сохранения и приумножения денег	61
«Обеты», или Как заставить себя делать то, что не нравится	71
Методика техники «Обеты»	73



Что такое аффирмации и как они меняют нас и жизнь . .	77
Техника закрепления информации	88
Технология изменения жизни за 3 месяца	91
Первая неделя	92
Вторая неделя	103
Последующие недели	105
Заключение	109
«Сам Себе Гуру»	111

8 ПРАВИЛ ПРИВЛЕЧЕНИЯ, СОХРАНЕНИЯ И ПРИУМНОЖЕНИЯ ДЕНЕГ



Почему в конце денег остается еще так много месяца?

Из архивов eku.ru

Для того чтобы деньги приходили в вашу жизнь, сохранялись и приумножались, нужно развивать в себе правильное к ним отношение и придерживаться определенных правил для привлечения денег.

Есть шуточное четверостишие. Автора, к сожалению, не знаю:



Деньги снова нас кидают,
Нам за ними не угнаться.
То кончатся начинают,
То кончают начинаться...



Шутки шутками, но это стихотворение актуально для абсолютного большинства людей. А те, кто все-таки вырвался из этого порочного круга, придерживаются определенных правил в отношении денег. Этому можете научиться и вы.

Правило № 1. Не залезайте в долги



В жизни очень много соблазнов. У людей очень много желаний. На этом строится все общество потребления (увы, без культуры потребления 😊) и современная кредитная система. Кредиты все больше и больше загоняют вас в долги и все больше отдаляют от желанной финансовой свободы.

Наконец, вы начинаете осознавать, что на оплату кредитов и процентов уходит бóльшая часть всех ваших доходов и «места для маневра» фактически не остается.

Совет простой:



Каждый раз семь раз подумайте, брать или нет очередной кредит. Правильный ответ — «Не брать!».

Не покупайте то, что не можете себе позволить! Вам нужно какое-то время придерживаться описываемых в этой статье правил и выйти на новый уровень, когда вы вообще не будете пользоваться никакими заемными деньгами.

Для этого нужно развить в себе определенные навыки контроля и сдерживания. Не очень приятно, конечно, но когда вы вытерпите самый сложный период и поставите личные финансы под контроль, у вас будет очень приятный бонус. Вы сможете уже ни в чем особо себе



не отказывать, оплачивая даже дорогостоящие покупки без кредитов. За счет собственных средств. Так что стимул есть, и он весьма хороший.

Я понимаю, иногда бывают ситуации, когда кредит взять все равно необходимо. Например, вы покупаете остро необходимую в хозяйстве бытовую технику или вы очень устали за год и нужно вывезти отдохнуть на море свою семью, детей. Но тогда я вам советую взять за это решение на себя ответственность. Максимально использовать время того же отдыха для создания новых источников дохода и как можно быстрее досрочно погасить кредит.

Поверьте, по-другому не получится решить проблемы с личными финансами.

Правило № 2. Создавайте свои денежные «стабфонды»



Правило денег № 2 гласит, что вам нужно научиться «платить себе». То есть определенную часть денежного месячного дохода фиксировать в личных «стабилизационных фондах». Эти фонды могут быть краткосрочными и долгосрочными депозитами в надежных банках.

Я рекомендую вам сделать два таких фонда и выделять в них 10–15% от ежемесячного дохода. Возьмем для примера 10%. Вот эти фонды.

- 1.** Личный пенсионный фонд. Долгосрочный депозит с капитализацией процентов. Сюда выделяем 7% от месячного дохода.
- 2.** Личный страховой фонд. Это ваш фонд на покрытие различных «непредвиденных» расходов. Краткосрочные депозиты (как правило, трех-, шестимесяч-



ные). Можно без капитализации, все равно за короткий срок мало что накопится, но с возможно наиболее высоким процентом. Выделяем 3% от месячного дохода.

Думаете, не получится накопить серьезную сумму на пенсию? Давайте посчитаем.

Допустим, вам 30 лет и ваш доход сейчас 50 000 рублей в месяц. Значит, на пенсию вы будете откладывать 7% — 3 500 рублей в месяц. Примем для расчетов, что вы создаете долгосрочный депозит под 10% годовых с капитализацией процентов на 25 лет.

За 25 лет вы вложите 1 050 000 рублей (т. е. чуть более одного миллиона).

А получите 4 682 616 рублей. По-моему, разница весьма ощутимая.

Рассчитать сложные проценты вы можете на любом калькуляторе сложных процентов в сети. Просто введите в поисковой системе фразу «Калькулятор сложных процентов».

Многие, особенно молодые, скажут: «Но ведь это через 25 лет, я ведь буду уже другим человеком, почти стариком, зачем мне все это...»

Дорогие мои, вы уверены в этом? Вы уверены, что в 55 лет жизнь заканчивается и вам не понадобится более чем 4,5 миллиона рублей? Уверяю вас, это не так. Вы будете практически тем же, и вы будете очень благодарны себе самому, 25 лет назад принявшему такое решение.

Что делать, если вам уже далеко за 30 лет и ваши доходы далеко не 50 000 рублей в месяц? Ответ простой — увеличивать доходы и оптимизировать расходы. Но все



равно откладывать деньги, исходя из приведенных принципов.

Правило № 3. Создавайте дополнительные источники дохода



Еще одно очень важное правило денег. Вам нужно научиться создавать активы.

Активы в данном понимании — это источники постоянного пассивного дохода. Чем больше таких источников у вас будет, тем больший денежный поток они сформируют.

Эти источники дохода могут быть очень хорошим бонусом к вашему основному заработку, а при должном уровне развития значительно превышать его.

Правило очень простое:



Когда доходы с ваших активов и основного заработка будут стабильно выше ваших затрат, вы начнете так же стабильно богатеть и получите возможность создавать все новые и новые активы и заняться инвестированием.

Этот процесс развивается по нарастающей.

Роберт Кийосаки в своих книгах рекомендует создавать 8 видов активов:

1. Бизнес, в котором не работаешь.
2. Акции.
3. Облигации.
4. Недвижимость.
5. Взаимные фонды.



6. Долговые обязательства и векселя.
7. Патенты, авторские права, интеллектуальная собственность.
8. Другое, что дорожает в цене или приносит постоянный доход.

Пункт номер 8 довольно интересен и сюда можно отнести еще множество видов активов в самых разных сферах.

Например, то, что касается области интернета:

1. Веб-сайты и блоги. Не обязательно популярные.
2. Персональный раскрученный блог.
3. Раскрученные паблики в социальных сетях.
4. Мобильные приложения.
5. Собственная почтовая рассылка.

Большинство активов из перечисленных последних пунктов я смог сделать своими постоянными источниками пассивного дохода, даже не разбираясь досконально в технологиях.

Правило № 4. Считайте свои деньги



Вам нужно научиться считать все личные или семейные доходы и расходы. А также составлять бюджеты.

Если вы хотите взять под контроль свои финансы и создать условия для постоянного увеличения благосостояния, вам придется это делать — ежедневно разносить по графам доходы и расходы, анализировать и оптимизировать статьи расходов и т. д.

Можно вести такую бухгалтерию в *Excel*, но удобнее пользоваться специальным софтом. Есть много прог-



рамм и мобильных приложений для автоматизации этого процесса. Рекомендую *Drebedengi* или сервис *Easy-finance*.

К последнему можно привязать свои карты и электронные кошельки. В этом случае все расходы, сделанные через них, будут записываться и разноситься автоматически.

Недавно мне задали вопрос по этой теме:

— *Сергей, скажи, как сильно ты детализуешь свои траты? Я веду с точностью до товара, все сделал в «Экселе», но сил разносить чеки нет. Может, я сильно детально взял и это ни к чему?*

Я сталкивался тоже с такой проблемой. Действительно, разносить кипы чеков — удовольствия мало. Да и времени занимает много. Ладно еще, когда живешь один. А в условиях семьи, когда тратят несколько человек, вообще очень и очень сложно. Собственно, из-за этого я и бросил это «неблагодарное занятие»... 😊

Но потом я подумал и пришел вот к чему.

Нужно один раз напрячься и несколько месяцев действительно заносить все достаточно детально, чтобы выявить некоторые мало различающиеся от месяца к месяцу статьи расхода (они и дают наибольшее число чеков), например:

1. Продукты.
2. Дети.
3. Домашние животные.
4. Машина.

и т. д.

У меня расхождение для этих категорий по месяцам в итоге вышло не более чем 500–1000 рублей. В итоге лег-



ко высчитать среднее. Теперь можно эти статьи заносить сразу, и при составлении бюджета и контроле за ним уже заранее учитывать эти суммы.

В дальнейшем для корректировки следует раз в год или несколько чаще отслеживать ваш «типичный месяц».

Правило № 5. Убирайте негативные финансовые установки



В вашей голове может быть «зашито» большое число неправильных негативных установок, связанных с деньгами. Они могут быть вызваны воспитанием, чертами характера, отрицательным личным опытом, некими идеалистическими представлениями о мире и т. д.

Фактически это подпрограммы, которые старательно выполняет ваше подсознание. Например:

1. Не в деньгах счастье, а в...
2. Деньги — это зло!
3. Я не могу себе этого позволить!
4. Мне вечно не хватает денег.

Знакомо? А ведь все эти установки на подсознательном уровне мешают вам привлекать деньги в свою жизнь.

Ваша цель — сознательно заменять их на положительные, позитивные. Все просто — чтобы деньги полюбили вас, вам нужно полюбить их. 😊 Это тоже правило денег!

Убрать или заменить установки в подсознании можно, используя технику аффирмаций, с ней мы далее познакомимся.

Также следите за своей речью. Произнесенные вами слова обладают большой силой.



Выше были описаны самые главные правила, но есть еще и другие, о которых тоже стоит знать. О них расскажем коротко.

Правило № 6. Не скупитесь на страховки _____

В жизни случается всякое: горят дома, бывают несчастные случаи и т. д. Не тяните время, застрахуйтесь от основных рисков.

Правило № 7. Отдавайте часть своих денег на благотворительные цели _____

Чем больше отдаешь, тем больше получаешь — этот закон Вселенной действительно работает! Идеально отдавать на эти цели еще 10% своих доходов.

Правило № 8. Вкладывайте деньги в свое развитие и обучение _____

В том числе в финансовое образование. Действительно, управлять денежными потоками и правильным инвестированием своих средств может научиться каждый. И чем раньше начать, тем быстрее придет положительный эффект.

Ну что ж, я искренне надеюсь, что приведенные выше правила денег и мои рекомендации помогут вам обрести контроль над деньгами, как когда-то помогли и мне. Помните еще, что деньги придут к вам сами в достаточном количестве, когда вы найдете свою жизненную цель и будете идти к ней!

Небольшая карта памяти «Правила денег» для лучшего запоминания (см. рис. 6):



Рис. 6. «Правила денег»

Мы познакомились с теоретической базой, знаем теперь, с чем и над чем работать. Остается ответить на вопрос, как работать. Об этом и пойдет речь в следующих главах. Я научу вас очень эффективным техникам, которые помогли уже многим людям изменить свою жизнь. Уверен, помогут они и вам! Поехали!

«ОБЕТЫ», ИЛИ КАК ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО НЕ НРАВИТСЯ



Надо ставить более высокие цели: сажать лес, строить город и выращивать детский сад...

Из архивов eku.ru

Более двух лет назад я разработал для себя эффективную технику, которую назвал «Обеты». С помощью этой техники можно заставлять себя делать вещи, которые не особо нравятся (или совсем не нравятся). И даже получать при этом удовольствие!

Используя нижеследующие рекомендации, можно постепенно исключать из жизни неэффективные и вредные привычки, внедрять полезные привычки, повышать свою эффективность и продуктивность, зарабатывать намного больше денег и т. д.



За то время, что я ее использую, техника «Обеты» показала крайне высокую эффективность, и теперь я применяю ее постоянно. Более того, после моих пояснений ее с большой пользой для себя применяют уже многие люди.

Перед тем как перейти к описанию техники, разберемся немного с самим термином.

Википедия определяет термин «обет» следующим образом:



Обет — в религии — даваемое Богу (и/или духовному учителю/наставнику) обещание совершить какое-либо дело милосердия, благочестия, совершить пожертвование или нести какой-либо аскетический подвиг. Неисполнение обета является тяжким грехом, поэтому решивших нести обет наставляют подходить к этому делу ответственно и рассудительно. Также слово «обет» может использоваться в качестве синонима понятиям «зарок» или «клятва».

Итак, обет — это клятва, зарок, обещание, подвиг. То, что нельзя нарушить «НИ ПРИ КАКИХ УСЛОВИЯХ И ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ». Объектом обета в технике выступаете вы сами. Вы сами себе Наставник и Учитель. Вы сами себе даете клятву, которую нельзя нарушить.

Тяжким грехом в случае нарушения будет полное падение себя в своих же глазах. Если вы не сделаете этого, вы просто перестанете себя уважать. Раз и навсегда. Вы станете в своих глазах «падшим чмо», «тухлой редиской» и т. п. (найдите сами для себя полностью «непереваримые» определения и прозвища).