



Содержание

Об авторах	8
Как пользоваться этой книгой.....	11
Почему так и не иначе?.....	12
Деньги и достаток	15
Что такое деньги	17
Причины бедности и богатства.....	21
Главный шаг на пути к богатству: избавление от долгов	26
Сколько для вас достаточно?.....	28
Почему энергия денег утекает сквозь пальцы?	30
Карта желаний	32
Какова цена вашего труда?.....	35
Шестьдесят способов повесить ваш достаток	37
Работа и карьера	41
Что делать, если вы потеряли работу	43
Как вести себя на собеседовании	45
Как заслужить доверие в любом коллективе.....	48
Как перебороть сонливость на работе.....	50
Как стать руководителем.....	54
Как стать лучшим в своей сфере	60
Работать больше или лучше?.....	62
Что отнимает наше время	65
Саморазвитие и духовность	71
Пять советов для хорошего начала дня	73
Пробуди доверие к себе!.....	76
Как действовать дальше, когда не знаешь как?	78
Эффективная техника реализации желаний.....	80



Как быстрее достичь цели при помощи визуализации.....	82
Как выучить иностранный язык за месяц	86
Система эффективности ОКО.....	89
Семиуровневый мегапрорыв.....	93
Здоровье и красота	97
В чем заключается здоровье?	99
Какое питание считать здоровым	103
Пить или не пить?	107
Как за один день улучшить свое физическое, эмоциональное и духовное состояние.....	109
Простые ежедневные навыки: семь источников энергии	113
Аффирмации на успех для мужчин и женщин.....	119
Друзья и окружение	125
Что такое дружба и зачем нужны друзья?	126
Двадцать лучших фильмов про дружбу	128
Как наше окружение влияет на нас	130
Меняя окружение, меняйте свою жизнь!.....	132
Две эффективные техники развития уверенности	137
Как сделать страх своим другом	140
Как оказывать влияние на других	143
Почему люди ставят «лайки»?	146
Зависимость от социальных сетей	151
Отношения и семья	157
Как отношения влияют на нашу жизнь	159
Как полюбить соседа, который вас раздражает?	162
Что такое любовь.....	164
Отношения родителей и детей	167
Что делать с безответной любовью	170
Каждый ли мужчина готов стать мужем?	173
Десять отличий эмансипированной женщины от обычной ..	176



Какой мужчина нужен женщине?.....	179
Как избежать сплетен и предательства: треугольник Карпмана.....	181
Отдых, развлечения, хобби	187
Что такое отдых и развлечения	189
Как большинство людей привыкло отдыхать?.....	192
Развлечения, которые будоражат мозг, и их последствия. ...	194
Самые распространенные хобби.....	196
Можно ли развить в себе талант?	199
Написание книги как способ отвлечься от повседневной суеты.....	205
Осторожно! Сто одно желание, которое изменит вашу жизнь	209
Заключение	217



Пять советов для хорошего начала дня



Каждое утро — это время начать жизнь снова.

Пауло Коэльо

Для многих людей утро ассоциируется с сущим кошмаром, да просыпаться по утрам — самое ужасное, что приходится им делать. Автор этой книги тоже не любил рано вставать. На это было две причины. Первая — я поздно ложился, вторая — просыпаться нужно было, чтобы идти на нелюбимую работу. Хорошо, что сейчас у меня нет таких проблем.

Ученые считают, что секрет удачного дня кроется в правильном пробуждении. Если оно правильное, то день пройдет намного удачнее и веселее. А самое главное — возрастет удовлетворение от жизни. Мой секрет — просыпаться утром с улыбкой, и тогда утро оказывается самым чудесным временем.

Но каким бы ни было утро, это лучшее время для важных дел. Не нужно откладывать их на позднее время, объясняя это тем, что только под вечер появляется продуктивность и просыпается вдохновение. «Совы» и «жаворонки» — это всего лишь шаблон запрограммированного поведения.

Полезные советы

Начинайте утро с благодарности и улыбки. Они зададут настроение на целый день.

Просыпайтесь рано. Все успешные и продуктивные люди — ранние пташки. По данным ученых, взрослый человек



Татьяна Нижникова, Александр Верецагин

должен спать от семи до девяти часов в сутки. Мозг отдыхает с 21:00 до 23:00. Если лечь спать после 23:00, то постепенно придет умственное истощение. Если лечь спать после часа ночи, то начинают уходить жизненные силы. А вот если засыпать только после трех ночи, то происходит серьезное нарушение нервной системы, появляется раздражительность и агрессивность. У женщин, как правило, увядает красота и стареет кожа.

Начинайте утро с контрастного душа. Это отличный способ восстановить энергетический баланс в организме и иммунитет. Утром контрастный душ поможет быстрее проснуться и активизировать энергозапасы.

Делайте зарядку. Самое лучшее упражнение для контроля лени — это утренняя зарядка или пробежка.

Завтракайте. Очень важно начать утро с правильного завтрака, а не с чашки кофе. Но кто-то умудряется даже не выпить чашку кофе, а вскочить с постели, одеться и бежать на работу. Самый правильный завтрак — это фрукты и овощи. Завтрак должен давать энергию, а не отнимать.

Вопросы

Ради чего вы просыпаетесь? (Если вам не нравится то, ради чего вы просыпаетесь, может, стоит изменить свое отношение к этому?)

Что вы делаете сразу после того, как проснетесь?

На что вы тратите свое утро?



Выполняете ли вы каждое утро физические упражнения?

Успеваете ли вы утром принять контрастный душ или умыться?

Выполняете ли вы дыхательные упражнения?

Что вы можете сделать, чтобы утро стало максимально полезным для вас?



Пробуди доверие к себе!



Знание не перерождает человека: оно только изменяет его, но изменяет не в одну всеобщую, казенную форму, а сообразно натуре этого человека.

ФЕДОР ДОСТОЕВСКИЙ

На днях автор этой книги общался с одной из своих близких знакомых. Она в свои двадцать пять лет директор крупной компании, причем высшего образования у нее нет. Я всегда поражался ее сверхдостижениям, и практически каждый наш разговор был в основном о рабочих моментах — «кто чего достиг и какие дальнейшие действия». Но в тот раз я решил у нее спросить: «У тебя кроме работы что-то еще в жизни есть или ты живешь только работой? Ведь чтобы добиваться таких результатов, нужно исключить из своей жизни все!»

Я подумал, что она может обидеться на столь резкое замечание, но ничего подобного. Она рассказала мне практически все о своей жизни и достижениях вне работы, и я понял, что сильно ошибался. Мне стало интересно, какие техники и методики тайм-менеджмента она использует, чтобы успевать и работать, и готовить (ест только домашнюю пищу, никогда не ходит в рестораны), и воспитывать детей (живет без мужа), и налаживать личную жизнь.

— Тайм — что? — она удивленно посмотрела на меня, приподняв немного правую бровь, как бы показывая, что не понимает, о чем идет речь.

— Ну, в смысле, целеполагание, например, планирование... — У меня ее реакция вызвала легкое недоумение. — Неужели ты не понимаешь, про что я?



— Как бы нет, — ответила она с улыбкой. — Я ставлю цели, задачи, есть планы, которые перевожу в алгоритмы, и действую.

— Я тебя про это и спросил! — со смехом сказал я.

Она за всю жизнь не прочитала ни одной книги о личной эффективности и управлении временем, но ее знания можно сравнить со знаниями лучших бизнес-тренеров и экспертов в этой сфере. Единственное, чем она отличается от них, — ей незнакома профессиональная терминология. Но так ли это важно на самом деле?

В тот момент я осознал, что все нужные нам знания у нас уже есть и всегда всплывают в интуитивной форме, когда внимание сосредоточено на решении вопроса. Если мы обращаемся за знаниями к самим себе, это называется доверие к себе! Если одни люди не доверяют себе и ищут подтверждение своих знаний в книгах, постоянно говоря, что прочитанное оказалось им знакомо, то другие доверяют себе и своим возможностям решить вопрос.

И моя приятельница поделилась со мной своей техникой, которую я раньше не знал.

Когда у нее появляется проблема, которая требует решения, она не заходит в Интернет с вопросом «Как сделать...», а задает этот вопрос самой себе. Отбрасывает все посторонние мысли и сосредотачивается только на этом вопросе. В итоге приходит ответ. Алгоритм похож на то, как мы вводим в поисковую строку вопрос, и клиентская программа отправляет запрос на сервер, сервер обрабатывает его и отправляет в клиентскую программу серверный ответ: задал вопрос — получил ответ.

Но, как мне кажется, объяснять этот феномен стоит несколько шире, чем просто как доверие к себе и своим знаниям. Тем не менее эффективность этой техники достаточно высока. Я рекомендую проверить ее на себе, а не верить мне на слово.



Как действовать дальше, когда не знаешь как?



Идея может быть благовидной в теории и разрушительной на практике, и, напротив, — в теории рискованной, на практике превосходной.

ЭДМУНД БЕРК

Бывают ситуации, когда впадаешь в ступор и не понимаешь, что нужно делать для дальнейшего продвижения к своей цели. Есть желание, мотивация, видение, но совершенно не знаешь, что *именно* нужно делать, чтобы двигаться дальше. И этот философский вопрос — что делать? — все время стучит в голову.

Прежде всего нужно отпустить важность этого вопроса и позволить себе расслабиться. Ведь завышенная важность — самое главное препятствие на пути к цели. В данном случае действует закон: чем важнее что-то для нас, тем больше проблем можно получить. Мы не откроем Америку, если скажем, что все в этом мире стремится к равновесию. Поэтому расслабьтесь, это нормально.

Следующим шагом нужно определить, какие действия были уже предприняты, и выявить самые результативные. Желательно все эти действия письменно перечислить на листке бумаги и провести «плюс-минус-анализ». Самые результативные действия обозначаем плюсом, менее результативные — минусом.

Далее задаем самим себе вопрос: «Что я еще могу сделать, чтобы быстрее достичь своей цели?» И письменно отвечаем — так сказать, описываем будущие действия. В большинстве



случаев в итоге должен появиться примерный план дальнейшего продвижения. В остальных случаях помогут:

- прослушивание музыкальных композиций;
 - просмотр мотивирующих фильмов и познавательных передач;
 - чтение художественных книг;
 - физические упражнения;
 - прогулка на свежем воздухе в одиночку или в компании близких людей;
 - мозговой штурм с близкими по духу людьми;
 - общение с теми, кто уже пережил такой опыт.
- Подумайте, где вы можете взять новые идеи?

Семь шагов, которые помогут понять, что делать, когда не знаешь, что делать

Шаг первый: снимаем важность и успокаиваемся — как физически, так и эмоционально.

Шаг второй: выбираемся на природу, чтобы хорошо отдохнуть.

Шаг третий: выписываем на листке все свои идеи, планы, цели, проекты и желания. Определяем, что можем выполнить в ближайшее время, и выясняем, а надо ли нам это.

Шаг четвертый: разрываем ненужные связи (с людьми или с обстоятельствами).

Шаг пятый: устраиваем мозговой штурм.

Шаг шестой: конкретизируем дальнейший план действий.

Шаг седьмой: действуем!



Эффективная техника реализации желаний



Жизнь без желаний ни на что не нужна.

АЙБЕК

Можно ли реализовать любое свое желание? Да, на самом деле все очень просто. Но реализовывать абсолютно все желания нет необходимости. Нужно только наиболее приоритетные. Но просто так желание реализоваться никак не сможет, следует его переквалифицировать в цель. А цель, как известно, отличается от желания тем, что конкретна и ограничена по времени.

Для реализации желаний нужно подготовить таблицу, состоящую из четырех столбцов:

- 1) желание;
- 2) для чего (для себя, для дома, для семьи, для карьеры, для радости, для окружающих и т. д.);
- 3) когда должно реализоваться (дедлайн, ограничение по времени);
- 4) что я сделаю для этого.

Количество строк может быть неограниченным, лучше записать как можно больше желаний. В течение двух дней попытайтесь вписать все свои желания в первый столбик. Одновременно заполняем второй столбик. Не нужно думать: «получится — не получится», «могу — не могу». Главная задача — записать все, что есть в голове. Далее при помощи АВС-анализа устанавливаем приоритетность желаний:



- А — высокая приоритетность (выполню первый делом);
- В — средняя приоритетность;
- С — низкая приоритетность (когда-нибудь).

После анализа самым приоритетным желаниям ставим срок исполнения — тем самым мы желание преобразовываем в цель (см. таблицу. 1).

Табл. 1. Таблица для преобразования желаний в цели

Желание	Для кого/чего	Когда	Действия
В Написать книгу	Для себя	27 июля 2018 г.	Написать план
А Съездить отдохнуть	Для семьи	Август 2017 г.	Посмотреть, куда можно поехать
С Посетить тренинг на тему «...»	Для себя		

Как видно из таблицы, для заполнявшего ее важнее всего — съездить отдохнуть, поэтому дата наиболее близка к сегодняшней. На втором по приоритетности месте стоит желание написать книгу. Желание посетить тренинг (наверное, первый в жизни или достаточно дорогой) оказалось менее приоритетным, поэтому дата реализации пока не установлена.

Далее с самыми приоритетными желаниями мы работаем по системе постановки целей (SMART, КОНЭЦ, ПИНОК и др.). Затем выстраиваем алгоритм: как я могу добиться этой цели, что мне нужно для этого сделать. Указываем от 10 до 50 действий, которые помогут вам приблизиться к цели.

А потом начинаем действовать! Ведь только в действии можно достичь цели, или, как говорится, наесться можно, только если вы едите, — думая и мечтая о еде, сытым не станешь.



Как быстрее достичь цели при помощи визуализации



Двигаясь к цели, вы должны ясно представлять ее себе. Что будет, когда вы достигнете ее? Как изменится ваша жизнь? Постоянно визуализируйте в голове то, к чему вы стремитесь. Осознание вознаграждения, ожидающего вас впереди, мотивирует вас в самые сложные минуты.

МУХАММЕД АЛИ

Джек Кенфилд, писатель и психолог, говорил, что визуализация (создание в воображении ярких образов желаемого), пожалуй, один из самых редко используемых инструментов, которые даны нам Богом и помогают значительно быстрее достичь успеха в любой области.

Личный опыт

Автор этой книги никогда не занимался визуализацией преднамеренно, всегда это получалось спонтанно и практически всегда перед сном. Преднамеренно я «крутил свое кино» в голове только в один из периодов жизни. В армии.

Когда меня призывали на службу, я очень хотел прийти из армии сержантом, как мой отец, и пообещал всем, что так и будет. Но призвался я в то время, когда два года службы заменили на один. Тогда стали активно бороться с дедовщиной (на тот момент не особо удачно, ведь некоторые офицеры были старой закалки), отменили всевозможные увольнения, а уволиться в запас можно было только ефрейтором и только в том



случае, если изначально служба проходила в учебке. Я же прошел месячный курс молодого бойца и из распределителя попал сразу в часть. Несмотря на такое стечение обстоятельств, я каждый день после крика дневального «Дивизион, отбой!» лежал и представлял, что у меня на погонах сержантские лычки.

В самом начале важность была у меня завышена. Уж очень я хотел эти лычки. Но через несколько месяцев мотивация и желание их заполучить сошли на нет. Скорее всего, из-за изначальной завышенной важности. И я перестал заниматься визуализацией. Но к середине службы опять начал визуализировать и искать пути решения.

Не буду больше разглагольствовать, скажу прямо: в запас я уволился гвардии младшим сержантом. Для меня это был большой успех!

Причины заниматься визуализацией

- Визуализация — очень мощная техника, помогающая приблизить достижение твоей цели.
- Визуализируя свою цель как достигнутую, ты получаешь дополнительную мотивацию.
- При визуализации создается позитивный эмоциональный настрой.

Естественно, можно найти и больше причин, и у каждого они будут индивидуальными. Суть, конечно же, не в этом, а в том, как правильно визуализировать, какие тут секреты.

Инструкция

- Представьте себя достигшим цели.
- Что вы видите, слышите и чувствуете? Что вас окружает? Какие у вас мысли? Как вы будете действовать дальше?