

Сделай!

Твой Первый Шаг

Книга-тренинг



ИЦХАК
ПИНТОСЕВИЧ

Ицхак Пинтосевич

Сделай! Твой первый шаг

«Айпио»

2016

Пинтосевич И.

Сделай! Твой первый шаг / И. Пинтосевич — «Айпио»,
2016

ISBN 978-617-7453-00-9

Мир меняется очень быстро. Технология просто летит вперёд. И человек не может оставаться на месте. Прежние «программы» планирования и принятия решений уже не работают. Вокруг слишком много информации, которая сбивает с толку и не дает двигаться в выбранном направлении. Автомобилю необходим периодический техосмотр. А человеку необходима перезагрузка. Как ты думаешь, ты можешь за 30 дней сделать то, на что тебе обычно требуется полгода? Автор утверждает, что можешь. С помощью системного подхода и умения не бросать начатые проекты. 20 простых и понятных инструментов помогут тебе перезагрузить свои программы мышления и действий. Это не просто книга, которая будет пылиться в книжном шкафу. Это то, что точно изменит твою жизнь в лучшую сторону. Без волшебных таблеток, но с четким и конкретным планом действий. Авторская методика сверх-обучения позволит запоминать важные для тебя моменты. А доступная и эффективная система внедрения навыков – действовать «на автомате», получая при этом удовольствие. Шансов не сделать у тебя просто не останется.

ISBN 978-617-7453-00-9

© Пинтосевич И., 2016

© Айпио, 2016

Содержание

Об авторе	6
Разминка	8
Как пользоваться этой книгой-тренингом	11
Задание 1	12
Часть 1	13
Шаг 1. Обучение и создание навыков	13
Задание 2	15
Система сверх-обучения 3-П	16
Задание 3	21
Система создания навыков «Три рычага»	22
Задание 4	23
Шаг 2. Прояснение целей	23
Задание 5	30
Шаг 3. Система «Три слова – какой я?»	32
Задание 6	39
Шаг 4. Интерпретации и истории	40
Задание 7	43
Часть 2	45
Шаг 1. Управление эмоциями Т.О.М	45
Задание 8	50
Шаг 2. Управление эмоциями. «И.М.Я. проблемного состояния»	52
Задание 9	55
Шаг 3. Депрессия и навязчивые мысли. Создаём навязчивые мысли	57
Задание 10	59
Шаг 4. Свобода от хаоса (возврат силы к себе). Барьер из НЕТ	61
Задание 11	65
Шаг 5. Освобождение тела и интеллекта от лишних напряжений	67
Задание 12	69
Итоговое задание по первой и второй частям книги	70
Часть 3	71
Шаг 1. Сила решений	71
Задание 13	76
Шаг 2. Как оценить две примерно одинаковые возможности	77
Задание 14	80
Шаг 3. Проверка уровня мотивации к выбранному решению	81
Задание 15	83
Шаг 4. Принятие решений. Медитация – «Услышь своё сердце»	84
Задание 16	86
Часть 4	88
Шаг 1. Сверхмотивация для РОСТА	88
Задание 17	92
Шаг 2. Напиши свой Манифест	94

Задание 18	98
Шаг 3. Страх и разочарование от возможной неудачи	100
Задание 19	107
Шаг 4. Пять ключевых моментов для продуктивной жизни	109
Задание 20	112
Заключение	114

Ицхак Пинтосевич Сделай! Твой первый шаг

Об авторе



Ицхак Пинтосевич – основатель «Академии Экспертов Влияй!», автор бестселлера «Действуй! 10 Заповедей Успеха» и еще 12 книг-тренингов. Общий тираж проданных книг более 500 000. Один из лучших в мире бизнес-тренеров и экспертов по мотивации на сверх-достижения.

Обучал мировые корпорации MasterCard, Deloitte, Procter&Gamble и многие другие.

Автор системы гармоничного развития человека «5 СФЕР» и одноименного портала 5sfer.com, который посетили за прошлый год более 3 миллионов человек.

Профессиональный спортсмен в прошлом, после тяжелого кризиса в жизни стал религиозным человеком.

Миссия Ицхака – помогать людям прожить жизнь на 100 % и достигнуть гармонии между духовным и материальным развитием.

Книги, тренинги, страницы в соц. сетях вдохновляют более 3 миллионов человек в год на развитие в жизни. Ицхак выступал на одной сцене с такими известными лидерами, как Брайан Трейси, Аллан Пиз, Ник Вучич.

Подробнее познакомиться с Ицхаком и получить его вдохновляющие материалы и видео вы можете на сайтах:

pintosevich.com

5sfer.com

www.facebook.com/isaac.pintosevich.systems

www.youtube.com/user/etopobeda

Разминка

Здравствуй, дорогой друг!

Девять лет назад мне было очень плохо. Я не знал, как построить жизнь: свою и семьи. Хотелось жить на 100 %, максимально реализуя свой талант. И девять лет назад я начал эффективно **ДЕЙСТВОВАТЬ!** Не просто действовать, как это делает большинство людей. А именно – **ЭФФЕКТИВНО**.

В чём отличие **ЭФФЕКТИВНОГО** действия от простого?

В результатах и в стратегическом подходе. В эффективных действиях очень высокий КПД (коэффициент полезного действия): каждое действие приносит тебе пользу. Пользу относительно Миссии и Видения, пользу в обучении и росте; каждым действием ты вносишь вклад в улучшение мира. Эффективный подход к жизни похож на человека, который поднялся на гору, откуда видно прошлое и будущее.

Когда-то я изучал книгу «Путь Бога» и «Путь Праведных» Рава Моше Хаим Луцато. Он сравнивал жизнь обычного человека с движением по лабиринту. В древности были такие лабиринты в садах. Насаженные кусты создавали множество переплетений. Дорожки и тропинки порой заводили в чащу, но иногда – к выходу из лабиринта. Максималисты устраивали ловушки в виде Минотавра. Чтобы не было скучно. Иногда, чтобы избавиться от скуки, люди готовы себя убивать. Например, наркотиками или алкоголем.

Анекдот

Алкоголь – это радость, взятая в кредит у завтрашнего дня.

Итак, надо было прийти к центру. Там была башня. Тот, кто доходил до этой башни и залезал на неё, мог увидеть весь лабиринт. И даже сделать его карту, чтобы больше не ошибаться.

Большинство идет по жизни, как по джунглям. При первых же опасностях люди останавливаются и перестают двигаться. Пока жареный петух не клюнет. В такие моменты люди превращаются в слепую толпу, ведомую безумцами.

Религиозный путь рассматривает жизнь как подготовку к следующим вехам развития. И достаточно мало внимания уделяет успехам на промежуточном этапе. Я всегда хотел быть Чемпионом. Понимая, что главная история начнется после смерти физического тела, все же хочу, чтобы и здесь все было прекрасно... Поэтому я всегда искал путь, «инструменты» создания счастливой, успешной, гармоничной жизни.

О том, как я стал на путь **ДЕЙСТВИЯ**, написано в первой книге-тренинге «Действуй! 10 заповедей успеха».

За восемь лет со дня её первого издания она помогла сотням тысяч людей начать эффективно действовать с Божьей Помощью. Я благодарен Богу за то, что он поставил меня на путь проблем и кризисов – и помог разобраться в себе и в жизни.

Я сумел построить очень продуктивную и гармоничную жизнь в соответствии с Божественными Заповедями. Во всех сферах, которые важны для человека.

Моя система прикладной психологии называется **5 СФЕР**:

- Действуй! – личная эффективность
- Живи! – энергия и здоровье
- Влияй! – коммуникация и лидерство
- Богатей! – деньги, богатство, карьера
- Люби! – отношения, воспитание детей, удовольствие от жизни.

Я ежедневно развиваюсь в этих 5 СФЕРАХ и создаю в каждой из них обучающие программы. Этот год посвящен **ДЕЙСТВУЙ! И ВЛИЯЙ!** Одновременно с этой книгой я создаю **АКАДЕМИЮ СВЕРХДОСТИЖЕНИЙ** (эффективности) и **АКАДЕМИЮ ЭКСПЕРТОВ – ВЛИЯЙ!** По теме **ДЕЙСТВУЙ!** Я написал уже четыре книги; это – пятая.

Сейчас ты читаешь книгу № 5 из серии «**ДЕЙСТВУЙ!**»

- Действуй! 10 заповедей успеха
- Ставь цели! Найти свою цель и достичь ее за 1 год
- Полный контроль! Тайм-менеджмент нового поколения за 30 дней
- Создавай! Хорошие привычки за 30 дней
- Сделай! Твой первый шаг

Если говорить о прикладной психологии, то всё, что я делаю, базируется на фундаменте книги «Семь навыков высокоэффективных людей» Стивена Кови. Как тренер, я ученик Тони Роббинса: мои программы на 80 % базируются на его подходе к обучению. Научиться чему-то можно только в действии. Весело и радостно. С музыкой и песнями, танцами и позитивными эмоциями.

Анекдот

Вовочка прогуливал уроки, проводя время на стройке, и к концу пятого класса его назначили прорабом.

Как у Стивена Кови и Тони Роббинса, главная Миссия и внутреннее содержание того, что я делаю, – это Служение Богу и прославление Творца Мира. А главная цель – помогать хорошим и добрым людям построить счастливую жизнь. Именно счастливую. Потому что достижения без счастья – скучны и серы.

Счастье без достижений – это не реализация своих возможностей. А достижения + счастье = успешная жизнь.

В этой книге я хочу дать тебе 20 «инструментов» для того, чтобы встать с дивана или с кресла, сойти с велосипеда и даже выйти из быстрого автомобиля.

Даже если ты достаточно активен, применение этих 20 «инструментов», как минимум, удвоит твою эффективность. Я абсолютно в этом уверен. Ведь ты же обновляешь свои гаджеты? Если у тебя есть смартфон или компьютер, то за последний год ты наверняка обновлял программы. Мир меняется очень быстро, технологии летят вперёд. И человек не может оставаться прежним. Прежние «программы» планирования и принятия решений уже не работают. Как автомобилю необходим периодический техосмотр, так человеку нужна перезагрузка.

Эта книга-тренинг за 30 дней поможет тебе перезагрузить программы мышления и действий. Я буду с тобой каждый день. К книге-тренингу добавляются 7 аудиозаписей по 30 минут, которые ты сможешь скачать на странице 5sfer.com/1step. Там же будут все бланки, которые я упоминаю в книге-тренинге.

А также – серия писем от меня, в которой я буду напоминать тебе о том, что ты – **ВЕЛИКИЙ ЧЕЛОВЕК**, который пришёл в этот мир, чтобы быть **СЧАСТЛИВЫМ**. Для того чтобы выйти на **РЕЗУЛЬТАТЫ** – и быть **СЧАСТЛИВЫМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ** – есть 20 простых «инструментов», которые ты освоишь, благодаря этой книге.

К каждой главе есть видеопояснение от меня. Их ты можешь увидеть на моём канале в YouTube – [etopobeda](https://www.youtube.com/etopobeda). В конце каждой главы – ссылка на видео.

Ты уже наверняка знаешь, что: **Я ЗНАЮ – ТЫ МОЖЕШЬ!**

И я приложу МАКСИМУМ усилий, чтобы помочь тебе это осознать. Это – моя Миссия, и я не отступаю от неё ни на шаг))) Поэтому начинаем действовать! ПРЯМО СЕЙЧАС!

Анекдот

Сын ссорится с родителями:

– Мне надоело постоянно быть с вами, всегда приходить вовремя! Я хочу романтики, свободы, пива, девчонок! Я уйду, и не пытайтесь меня удержать!

Сын решительно идет к выходу. У двери его догоняет отец.

– Папа, я же сказал: не пытайтесь меня останавливать!

– Я не останавливаю, сынок. Я с тобой!

«Это то, что надо для достижения цели. Формируется качественная привычка за 30 дней + навык эти привычки создавать. А это дорогого стоит! Работаю с целями на протяжении 20 лет, и именно сейчас поняла, как просто начать действовать каждый день – и гарантировано получать результат! Огромное спасибо Ицхаку и команде!»

Вера Прежина, участница тренинга «Действуй! Твой первый шаг»

Как пользоваться этой книгой-тренингом

«Быстрее всего учишься в трех случаях: до семи лет, на тренингах, и когда жизнь загнала тебя в угол.»

Стивен Кови

Главное – идти шаг за шагом. Обязательно пользуйся системой сверх-обучения 3-П (более подробно о ней расскажу дальше). Не важно, сколько знаю я. Не важно, что ты понимаешь из написанного. Важно, чтобы в подсознании остались те мысли, которые тебе необходимы. А для этого надо действовать по простому плану:

- как только ты прочтешь главу, остановись
- выдели 3 главные мысли
- подумай, как будешь их применять
- подумай, кого ты обучишь тому, что понял сам. Необходимо найти трех человек, которым ты объяснишь важность того, что хочешь запомнить
- если в упражнении есть «минимум» – 2 минуты – запланируй в ближайшие 30 дней его **ОБЯЗАТЕЛЬНО ДЕЛАТЬ**
- если нет, сам придумай этот «минимум» – 2 минуты.

Это – мое САМОЕ главное открытие в жизни. Ничто не меняется вдруг. Для того чтобы перепрограммировать себя и свое поведение, НЕОБХОДИМО ВРЕМЯ. Эти 2 минуты в день на протяжении 30 дней создают новую реальность. Вода камень точит. Заточивай и ты свои новые навыки.

Таким образом, ты освоишь 20 новых «инструментов» и начнёшь их ИСПОЛЬЗОВАТЬ. Я получил тысячи отзывов от участников онлайн тренингов «Действуй! Твой первый шаг». Именно такой «микроподход» даёт СВЕРХРЕЗУЛЬТАТЫ. Каждый день по 2 минуты. Каждый навык (20 инструментов = 20 навыков) станет ФУНДАМЕНТОМ ДЛЯ ТВОЕЙ ВЕЛИКОЙ ЭФФЕКТИВНОЙ 100 % ЖИЗНИ!

«Чтобы спортсмен достиг лучших результатов – он выбирает лучшего тренера. Всем сомневающимся – это ЛУЧШАЯ команда, которая всего за 1 месяц помогает человеку раскрыть свой потенциал. Рекомендую всем, кто хочет в разы увеличить эффективность своей жизни, определить направление движения и достигнуть первых результатов всего за 30 дней работы над собой.»

Марина Коломийченко, участница тренинга «Действуй! Твой первый шаг».

Задание 1

- Подпишись на серию писем, которые будут напоминанием того, что ты пришел в этот мир, чтобы стать СЧАСТЛИВЫМ. И сейчас ты делаешь первый шаг: 5sfer.com/1step.
- Скачай первые 7 аудиоуроков для ежедневного прослушивания.
- Скачай все бланки, которые помогут тебе создать новую реальность за 30 дней.

Часть 1

Шаг 1. Обучение и создание навыков

«Путь в 1000 миль начинается с первого шага.»

Лао-Цзы

Вспоминаю древнюю притчу о том, как трое путников вышли из ворот города. Они пошли по пыльной дороге, уходящей вдаль. Вначале пути сидел мудрец. Они спросили его: «Сколько дней пути до следующего города?» Мудрец посмотрел на них и ничего не ответил... Они двинулись по дороге, не понимая, почему он промолчал. Когда же прошли несколько десятков метров, мудрец догнал их. И сказал: «Я думаю, что вы успеете прийти до захода солнца к следующему городу». Они спросили его: «А почему ты сразу не ответил?» И сказал мудрец: «Потому что мне надо было увидеть скорость, с которой вы идете».

Каждый из нас идёт по жизни с разной скоростью. К сожалению, большинство людей не имеют направления (цели) – их просто несёт течением жизни. Но даже те, что имеют цель, двигаются с очень маленькой скоростью. И не регулярно. Какой результат будет у человека, который хотел вскипятить воду и каждый раз доводил температуру до 80 градусов? Двадцать раз он доводил температуру воды до 80 градусов – и каждый раз его что-то отвлекало. И он начинал снова. Сделано 20 попыток, а результата всё нет – и каждый раз приходилось начинать сначала. Вода остывала. Все его предыдущие затраты времени и энергии были впустую. Это не тот опыт, из которого можно чему-либо научиться. Это – начатые и незаконченные проекты. Именно о них сказал в своё время Малькольм Форбс (основатель журнала): *«Одна законченная результативная задача стоит полусотни полузаконченных задач.»*

Я обучаю людей уже около 10 лет. И вижу, какие трансформации в скорости движения происходят после моих тренингов. Люди начинают успевать за 1 год то, на что раньше требовалось 5! А почему? Системный подход. Умение не бросать начатые проекты.

Цель этой книги-тренинга – научиться действовать. Делать – БЫСТРО И МОЩНО – всего один шаг. Следующий шаг. Это очень легко – быстро и мощно сделать один шаг. СЛЕДУЮЩИЙ. Из этих ШАГОВ складывается жизнь.

Наша цель в этом курсе – научиться РЕШАТЬ, планировать и ДЕЙСТВОВАТЬ. В результате скорость движения увеличится в разы. А вместе с ней увеличится и скорость ДОСТИЖЕНИЙ.

Успешная Жизнь складывается из двух составляющих:

- наука ДОСТИЖЕНИЯ
- искусство НАСЛАЖДЕНИЯ

Обычно у человека есть одна из них – в лучшем случае. Поэтому в мире очень мало настоящего счастливых людей. Человек, умеющий ДОСТИГАТЬ, часто несчастлив, потому что не умеет радоваться жизни.

«Победа – это еще не все, все – это постоянное желание побеждать.»

Винс Ломбарди, тренер по американскому футболу

Те же, кто умеет радоваться жизни, обычно не умеют ДОСТИГАТЬ цели. Поэтому ДОСТИГАТОРЫ их не уважают. А миром управляют «достигаторы». Поэтому в огромном почёте чемпионы. Хотя, если сравнить уровень счастья у простого человека и у чемпиона,

он может быть примерно одинаков. А бывает, у рядового человека он намного больше. Ведь для счастья нужны три основные составляющие (базовый уровень):

- **Здоровье.** Жизненная сила. Энергия.
- **Деньги для удовлетворения основных потребностей.** От 1000 до 5000 долларов в месяц удовлетворяют все нормальные потребности.
- **Любовь.** Найти свою «половину», создать с ней отношения, полные любви и доверия, и родить детей.



Большинство людей не умеют ни радоваться, ни достигать, ни зарабатывать, ни заботиться о здоровье. Найти и создать отношения полные любви – вообще не обсуждается: в этой сфере со знаниями «полный ноль». Поэтому более 50 % семей распадается. Почему же такая печальная ситуация в мире? Потому что «с кем поведешься – от того и наберешься». Большинство так и умирает, не реализовав своего потенциала. Люди тихо и бесцветно проживают жизнь на 10 % от тех возможностей, которые дал им БОГ.

Я верю, что благодаря экспертным знаниям и собственным действиям абсолютно любой человек может научиться правильным подходам – и прожить счастливую жизнь. У меня получилось выйти из самого глубокого кризиса во всех сферах жизни. Для этого мне пришлось НАУЧИТЬСЯ – и построить работающую схему.

Моя Миссия и цель жизни – вернуть людям то, что БОГ дал каждому по праву рождения. Счастье и полную самореализацию. Я учусь и обучаю людей ЛУЧШИМ системам, которые переводят на следующий уровень развития.

Сейчас мы с тобой сделаем два главных ШАГА! Обучение и создание навыков. Именно от них зависит твой дальнейший рост и скорость продвижения. Тот, кто умеет учиться и создавать новые навыки, открывает для себя двери в мир.

«Сложнее всего начать действовать, все остальное зависит только от упорства.»

Амелия Эрхарт, американская писательница и первая женщина-пилот, перелетевшая Атлантический океан

«Сейчас режим моего дня просто идеальный: я выделила полноценное время на сон, занимаюсь спортом, слежу за собой, соблюдаю диету, ежедневно занимаюсь самообразованием – учу два языка, прочитала за месяц 12 книг и 1 пособие. И на этой волне сверх мотивации я достигла величайших результатов: открыла еще один бизнес, на подходе другой, наладила полностью работу своей команды, получила повышение на основной работе, пришла к вегетарианству и здоровому образу жизни. То, что я планировала на 2 года, у меня получилось сделать в рекордный срок – 30 дней.»

Наргиза Акбекова, участница тренинга «Действуй! Твой первый шаг».

Задание 2

Чтобы ты успешно закончил работу над этой книгой-тренингом, предлагаю тебе заключить контракт. Ведь наша цель – научиться МОЩНО действовать, делая шаг за шагом. Контракт – это маленький шаг на пути к успешной жизни, который будет тебе напоминанием о взятых обязательствах перед самим собой. Дороги назад нет. Только вперед!

- Прочти контракт.
- Подкорректируй его под себя, если хочешь (без потери основного смысла).
- Перепиши его на бумагу (отдельный лист или ежедневник) и подпиши.
- Возвращайся к нему, когда тебе понадобится поддержка, чтобы не сдаваться и продолжать работу над собой.
- Если напишешь контракт на отдельном листе, помести его на видном месте как напоминатель.

«Что написано пером, того не вырубишь топором.»

Народная мудрость

КОНТРАКТ

Я, нижеподписавшийся, осознаю, что мне предстоит непростая работа над собой. Мне будет не хотеться что-либо делать, но я БУДУ. Я принимаю об этом решение прямо сейчас. В тяжелые моменты я не буду думать о том, чего мне не хочется. Я буду направлять свои мысли и действия на результат, на то, что ХОЧУ ПОЛУЧИТЬ. Я посвящаю себя этому в ближайшие 30 дней. Я осознаю, что за результат ответственен я – и только я.

Я, _____, беру на себя обязательства по ежедневному обучению по системе 3-П, ежедневному чтению, прослушиванию аудиоуроков, просмотру видеоуроков и выполнению заданий этой книги, хотя бы по минимуму.

Я, _____, также осознаю, что выполнение заданий этой книги-тренинга выявит некоторые убеждения и чувства, с которыми мне придется справляться.

Я, _____, обещаю во время работы над этой книгой заниматься спортом, отводить время на полноценный сон, расслабляться и медитировать, проводить стратегическое планирование по своим целям.

_____ (подпись) _____ (дата)

Система сверх-обучения 3-П

«Читай книги. Примерный круг: твоя профессиональная область, история, естествознание, личностный рост, социология, психология, биографии, качественная художественная литература. Нет времени читать потому, что постоянно находишься за рулем – слушай аудиокниги. Золотое правило – читай/слушай как минимум одну книгу в неделю. Это 50 книг в год, которые перевернут твою жизнь.»

Павел Дуров, создатель Сети ВКонтакте

«Наука – это организованные знания, мудрость – это организованная жизнь.»

Иммануил Кант

Когда ты что-то читаешь или слушаешь, то просто воспринимаешь информацию. Но она не «заходит» в подсознание. Поэтому выражение «в одно ухо влетает, в другое вылетает» так популярно. И когда надо принять быстрое решение, ты не можешь вспомнить того, что прочитал. Поэтому, несмотря на сотни прочитанных мудрых книг, большинство продолжает принимать такие решения, будто книг этих никогда не видели. Но с автором согласны...

Я провожу один опрос уже много лет. Вначале каждого тренинга спрашиваю, кто читал книгу Стивена Кови «Семь навыков высокоэффективных людей». По количеству рук в аудитории понимаю уровень ЛЮБВИ к развитию. Ведь пройти мимо этой книги для человека, который интересуется развитием личности и личной эффективности, практически невозможно.

Мой следующий вопрос обычно ставит гордых и радостных читателей Стивена Кови в тупик. Я спрашиваю, кто может выйти на сцену и перечислить все семь навыков, о которых говорится в книге. За все годы менее 10 человек сказали, что могут это сделать. Из тысяч читавших!!! Кстати, большинство знатоков Кови работали в одной из лучших компаний мира – Procter&Gamble. Все сотрудники в P&G по несколько раз проходят тренинг «Семь навыков высокоэффективных людей».

«Образование – то, что остается после того, когда забывается все, чему учили.»

Альберт Эйнштейн

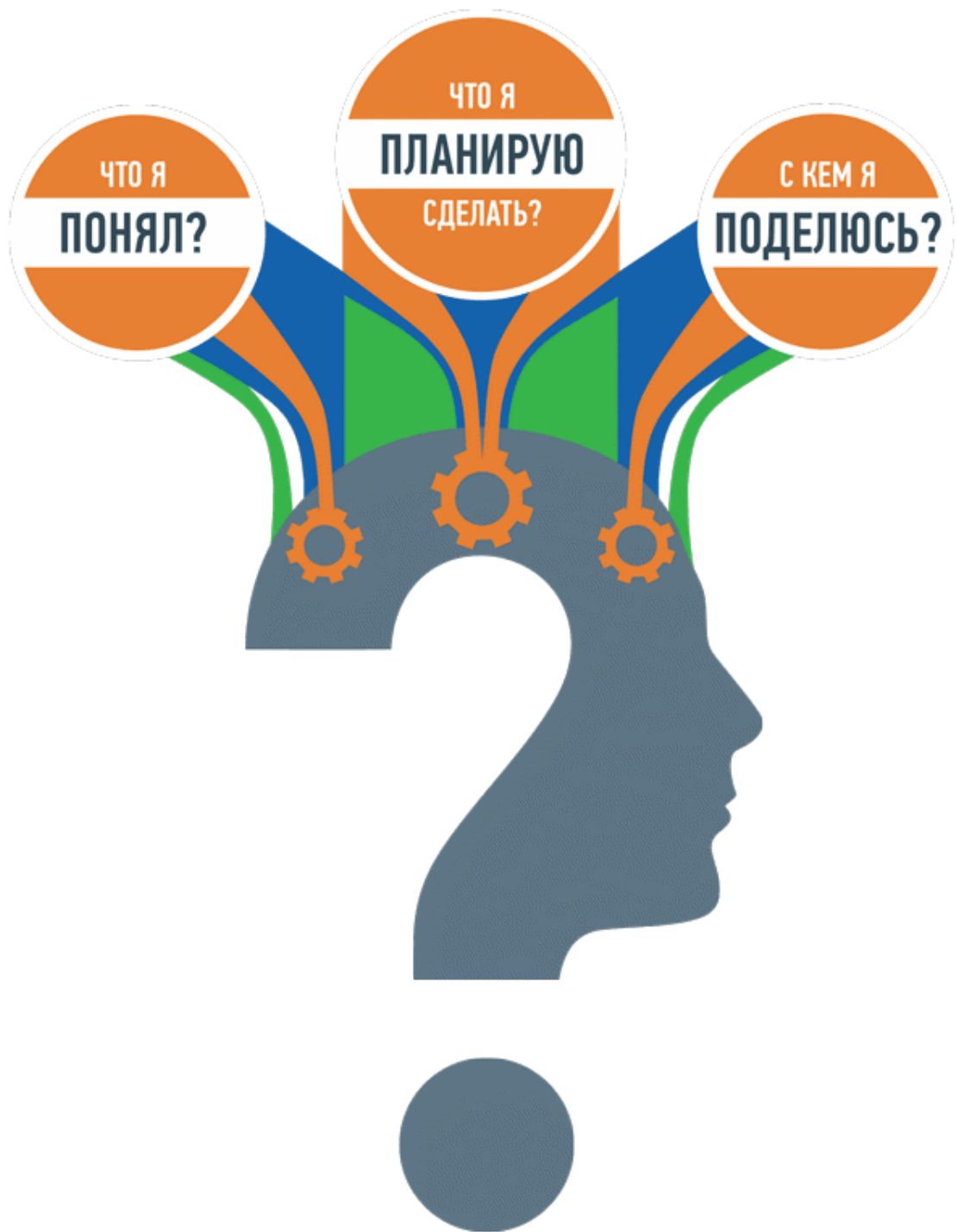
Когда-то я испытал на себе этот эффект. Я читал умные книги и ничего не мог запомнить. Читая Тору, просто заучиваешь то, что действительно важно. Но учить наизусть все книги по личностному развитию мне вовсе не хотелось. Я начал изучать этот вопрос. С помощью книг Тони Бьюзена и НЛП понял, как работает память. А потом я окончил курс Калифорнийского Университета Сан-Диего «Научись изучать сложные предметы» и составил собственную программу по запоминанию. Она простая и очень действенная. Все способы я

упростил до трех основных действий. Именно они дают 80 % эффекта для запоминания и перевода в долговременную память (в подсознание) того, что непременно надо запомнить.

За последние пять лет около 100 тысяч человек проверили эту систему. Она работает!!! Не важно, что раньше ты не запоминал. Теперь точно запомнишь! И семь навыков высокоэффективных людей Стивена Кови, и 20 «инструментов» эффективности из этой книги. Главное – запомни вот этот первый «инструмент». Система Сверх Обучения 3-П.

«Система Сверхобучения Ицхака Пинтосевича 3-П и система достижения целей действительно работают и творят чудеса. Их ежедневная практика заложила у меня алгоритм правильного мышления и эффективных действий – и изменения не заставили себя ждать. Обучение, работа и просто общение с людьми стали ярче, качественнее, результативнее и насыщеннее!»
Виктор Бахметьев, участник тренинга «Действуй! Твой первый шаг».

Для того чтобы извлекать максимум пользы из обучения, надо сделать три ПРОСТЫХ действия. Сразу после того, как ты что-то прочитал или услышал – задумайся. Когда ты задумываешься, тоходишь в свое подсознание. Для того чтобы обдумывать новый материал и вытаскивать из него самую суть, я придумал три простых вопроса. Они помогают сфокусировать внимание – и перегрузить всю полезную информацию в долговременную память.



«Все дело в мыслях. Мысль – начало всего. И мыслями можно управлять. И поэтому главное дело совершенствования: работать над мыслями.»

Лев Толстой

ВОПРОСЫ СИСТЕМЫ СВЕРХОБУЧЕНИЯ 3-П:

1-П:

Что я ПОНЯЛ? – этот вопрос поможет тебе начать обдумывать услышанное. Найди 3 ответа. Это будет ТВОЁ резюме. Когда ты найдёшь эти 3 ответа, они станут итогом твоего изучения. Этот ИТОГ останется в твоём ПОДСОЗНАНИИ для дальнейшего использования. Он не «вылетит» в другое ухо.

«Учение без размышления бесполезно, но и размышление без учения опасно.»
Конфуций

2-П:

Что я ПЛАНИРУЮ сделать? – этот вопрос поможет тебе перевести понимание в ДЕЙСТВИЕ. Только ДЕЙСТВИЯ МЕНЯЮТ ЖИЗНЬ. Поэтому сразу после того, как ты что-то ПОНЯЛ и изучил, запланируй ТРИ конкретных действия. Абсолютно конкретные маленькие действия, которые ты сделаешь СРАЗУ, в ближайшие 24 часа.

Необходимо перевести понимание в действие. Даже если ты не нашёл, как применить то, что понял за эти 24 часа, ты выполнил задание! Ведь сам процесс размышления и сопоставление новой информации со старым опытом, помогает её запомнить. Если же ты нашёл, как применить усвоенную информацию – запиши в свой план и СДЕЛАЙ. Я стараюсь сделать СРАЗУ.

3-П:

С кем я ПОДЕЛЮСЬ пониманием и планом?

В этом пункте ты должен запланировать рассказ трем людям того, что понял сам. Нужны три конкретных человека, которым ты подробно расскажешь это. И пообещаешь выполнить запланированные действия.

Помогать людям – это лучший способ прожить яркую жизнь. Даже если они не поймут всего, что понял ты – всё равно прекрасно! Когда ты вслух рассказываешь то, что понял – лучше запоминаешь. Когда обещаешь сделать – увеличиваешь вероятность поступка.

«Человек не может по-настоящему усовершенствоваться, если не помогает усовершенствоваться другим.»
Чарльз Диккенс

Сделай прямо сейчас это упражнение

Обдумай то, что прочитал. Запланируй новые действия и назначь тех, кому ты расскажешь об этом. Прямо сейчас. Мы учимся не откладывать в долгий ящик. Понял – сделал. Простая связка. Она увеличит количество действий в десятки раз! Вместе с этим возрастет и количество ожидаемых результатов.

1-П: Что я понял?

1. _____
2. _____
3. _____

2-П: Что я планирую с этим сделать?

1. _____
2. _____
3. _____

3-П: С кем я планирую поделиться своим ПОНИМАНИЕМ (1-П) и своим ПЛАНОМ (2-П)?

1. _____
2. _____

3. _____

«Они спрашивают: «Как ты можешь управиться со всеми делами за пятнадцать минут?» Я отвечаю: «Это просто. Надо не терять ни единой секунды».»

Ричард Брэнсон, британский предприниматель, основатель корпорации Virgin

ИСКУССТВО НАСЛАЖДЕНИЯ – «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СИЛА»

«Великие мысли происходят от великого чувства.»

Франсуа де Ларошфуко

У каждого из нас есть определенная эмоциональная сила. Энергия эмоций. В ближайшие 30 дней мы будем её увеличивать. Когда ты живёшь без эмоций – будто и не живешь. Когда «варишься» в негативных эмоциях – кому нужна такая жизнь? Мы будем тренировать позитивные эмоции. И, одновременно, усилим запоминание новых знаний. И умение влиять на людей.

«Мы бываем естественны только с теми, кого мы любим.»

Андре Моруа

Когда ты узнал или понял нечто новое – начни этому радоваться! Полюби свои новые знания – и СЕБЯ, их постигающего. Хвали себя! Рассказывай об этих новых знаниях с 10-ти кратных эмоциональным усилением, в разных эмоциональных тональностях.

Несколько раз с воодушевлением.

Несколько раз с любовью.

Несколько раз с уверенностью и напором!

«Другом является такой человек, с которым я могу быть искренним. В его присутствии я могу думать вслух.»

Ральф Уолдо Эмерсон

Будем действовать по системе Станиславского. Через внешние признаки приходить к внутренним эмоциональным изменениям. Поэтому расскажи 3-м людям то, что понял из первых шагов (3-П и «Эмоциональная Сила»), с СУПЕР – МЕГА ЭМОЦИЯМИ. Как будто ты сообщаем им, что только что выиграл 1 миллион долларов в лотерею! Потренируйся у зеркала. Чем чаще будешь испытывать позитивные эмоции, тем быстрее к ним привыкнет твоя нервная система. И ты будешь их испытывать постоянно! Вторая неделя (и вторая часть книги) посвящена управлению эмоциями.



«Мысль, прежде чем стать мыслью, была чувством.»
Константин Станиславский

Задание 3

Минимум:

Посмотри видео «Система сверх-обучения 3-П» на странице 5sfer.com/1step.

- Запланируй, как ты будешь себя эмоционально хвалить и радоваться, выполняя новые действия.

100 %:

- Три раза перед зеркалом расскажи себе в стиле «Я выиграл миллион долларов» о том, что ты понял и узнал. Затем трем людям – в самом ярком эмоциональном стиле, который возможен – расскажи о том, что узнал из этой главы!

МАКСИМУМ:

- Запиши видео, в котором ты делишься своими мыслями и планами, возникшими в 3-П. Запиши его в трех разных эмоциональных состояниях:
 - Уверенно
 - Воодушевленно
 - С любовью

- Размести видео на своем канале в YouTube (если у тебя нет пока канала – создай его!)
- Составь список минимум из 10 книг, которые ты изучишь в ближайшее время по системе 3-П и запишешь по ним видеоотчеты.

Система создания навыков «Три рычага»

Как уже говорилось в предисловии, моя цель – вывести тебя на новый уровень. Я хочу, чтобы ты начал **ДЕЙСТВОВАТЬ** эффективно. Как тренеру, мне не интересно работать с ленивыми чайниками, которые хотят просто читать – и ничего не делать.

И разовые действия не интересуют ни тебя, ни меня. Ведь на 5 минут «взорваться» может каждый. А пробежать марафон? Или целый год работать над книгой? А год учить английский язык **КАЖДЫЙ ДЕНЬ** – не пробовал? Как только ты научишься действовать правильно «на автомате», станут реальными любые достижения.



Умение создавать навыки – самая важная часть личного развития и этой книги. И вот эту самую важную часть хочу предложить тебе в видеоформате. Хочу, чтобы ты увидел меня на моём YouTube – канале etorobeda.

Уверен, что у меня получится **ВДОХНОВИТЬ** тебя – с Божьей Помощью – на **ДЕЙСТВИЯ** по этой книге. 30 дней работы по «Системе Создания Навыков 3 Рычага» – и минимум год ты будешь **ДЕЙСТВОВАТЬ** с удвоенной скоростью!

Это очень простая система, которая не требует сверх усилий. Она помогает организовать жизнь так, что 30 дней ты будешь делать правильные действия. И они перейдут в автоматический режим. А если нет? Тогда так же легко следующие 30 дней ты будешь исполнять эти действия. И тогда, наконец, они **ТОЧНО ПЕРЕЙДУТ** в разряд **НАВЫКОВ**!

ДЕЙСТВУЙ! Я ЗНАЮ – ТЫ МОЖЕШЬ!

«Главное, чему я научился – действовать каждый день. Не обязательно при этом каждый раз достигать серьезных результатов – иногда достаточно лишь небольшого движения. Одним из самых действенных инструментов оказалась техника 3 рычага, особенно наличие «минимума» – раньше я бросал многие вещи из-за того, что не мог долгое время выполнять что-то на «100 %». Накапливалась усталость, росло нежелание продолжать. Теперь я знаю более эффективный метод, который приносит результаты.

Хочу поблагодарить Ицхака за создание этого тренинга! Огромное спасибо за то, что он делает!»

Андрей Груздев, участник тренинга «Действуй! Твой первый шаг»

Задание 4

Минимум:

Посмотри видео «Система Создания Навыков 3 Рычага» на странице 5sfer.com/1step

- Прими систему 3-П, к просмотренному материалу: обдумай то, что увидел, запланируй действия, которые СДЕЛАЕШЬ, и тех, кому ты расскажешь.

- Напиши список навыков, которые ты будешь вкладывать в себя в ближайшие 12 месяцев. По 2 навыка каждые 30 дней. Всего 12 навыков за год.

100 %:

- Начни читать вдохновляющую книгу из списка, который ты составил, выполняя задание 2 (минимум – 2 минуты, 100 %– 25 минут, МАКСИМУМ – 1 час) и писать по ней 3-П на своей странице в соцсети.

- Начни ежедневно заниматься спортом (минимум – 2 минуты, 100 %– 25 минут, МАКСИМУМ – 1 час).

- Распиши свои будущие страдания (как оштрафуешь себя за невыполнение) и удовольствия (как наградишь себя за выполнение), которыми будешь пользоваться, внедряя навыки из пунктов 4 и 5.

МАКСИМУМ:

- Запиши видео, в котором ты делишься своими мыслями и планами, которые возникли у тебя в 3-П. Запиши его в трех разных эмоциональных состояниях.

- 1) Уверенно
- 2) Воодушевленно
- 3) С любовью

- Размести видео на своем канале в YouTube

Шаг 2. Прояснение целей

«Ставь цели, фиксируй их на бумаге, в Word'е или блоге. Главное, чтобы они были четкими, понятными и измеримыми. Если поставишь цель, то можешь ее или достигнуть, или нет. Если не поставишь, то вариантов достижения нет вообще.»

Павел Дуров, создатель Сети ВКонтакте

«Сначала определитесь со своим идеалом: поставьте цель. Потом запаситесь необходимыми средствами для её достижения: мудростью, деньгами, методами и материалами. И, наконец, используйте все свои средства для достижения цели.»

Аристотель

Ты готов неуклонно двигаться к реализации своего потенциала? К жизни на 100 %? К тому, чтобы в конце пути не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы? Для этого необходимо развиваться. Ежедневно.

Когда ты создашь у себя навык ЕЖЕДНЕВНОГО обучения по «Системе 3-П», будешь ежедневно осваивать и применять новые навыки по «Системе 3 рычага» минимум – 100 % – МАКСИМУМ – лишь тогда ты станешь ЧЕЛОВЕКОМ РАЗВИТИЯ.

Это очень много. Большинство людей, вместо развития, после 25 лет просто деградируют и приближаются к смерти. Физической и духовной. Лишь выдающиеся личности продолжают жить. Ведь развитие – и есть жизнь.

Я настоятельно рекомендую тебе перед постановкой целей создать навык ежедневных занятий спортом. Хотя бы по 30 минут. Это даст тебе «топливо», энергию для достижения целей. Когда отправляешься в далёкое путешествие (а достижение новой цели – это далёкое путешествие от привычного места), надо заправить автомобиль. А лучше – пересесть на более мощный. Иными словами, подготовить своё тело и энергетику! С помощью Системы создания навыков 3 РЫЧАГА ты гарантированно сможешь это сделать. Как уже сделали сотни тысяч выпускников моих программ и читателей книг. Минимум 2 минуты в день. И через 30 дней ты – спортсмен))))).

Для того чтобы стать ЧЕЛОВЕКОМ ДОСТИЖЕНИЯ, необходимо несколько параметров. Главный – умение ставить цели и помнить о них. Когда ты вбиваешь в GPS (навигационная система в машинах) правильный адрес, то, даже если сбиваешься с пути, GPS вернет тебя на правильную дорогу.

Человек ДЕЙСТВИЯ объединяет в себе человека РАЗВИТИЯ с человеком ДОСТИЖЕНИЯ.

Поэтому для человека ДЕЙСТВИЯ цели абсолютно необходимы, ибо с их помощью можно определить правильность того или иного действия. Цели включают мотивацию. Цели убирают из жизни всё лишнее. Часто у целеустремленных людей есть ярко выраженная внутренняя неудовлетворенность. Именно она заставляет их стремиться вперед, к высоким целям. В некоторых случаях это принимает болезненную форму: если не достигну цели, жизнь для меня бессмысленна. Такой подход даёт очень сильную мотивацию, но я его не поддерживаю. Считаю, что цель необходима для движения, но, одновременно, надо радоваться жизни – каждый день. Хорошо иметь цель, но стремиться к ней нужно правильно и умно. Обесценивать то, что есть сегодня, не имеет смысла.

Анекдот:

Передача «Самый умный». Задан вопрос: «морковка, лук, картошка, лексус – что лишнее в этом перечне?» Пятиклассник Изя ответил: «морковка, лук, картошка».

Когда-то у меня не было целей. Потом я научился их ставить. Написал книгу-тренинг СТАВЬ ЦЕЛИ! Затем вторую – ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ. Система Управления Жизнью и Временем. Для тех, чья цель – найти ЦЕЛЬ.

Для нас же главное на этом 30-дневном тренинге – НАУЧИТЬСЯ ДЕЙСТВОВАТЬ. Быстро и эффективно. Поэтому мы не будем сейчас «заморачиваться» на поиске «истинной цели», предназначения, Миссии и т. д. Просто поставим в 5-ти главных сферах жизни по 3 простых цели на ближайшие 12 месяцев. Затем выберем 3 главных – и будем работать над ними ближайшие 30 дней. А дальше – видно будет! Пока кто-то лежит на диване и размышляет, за 30 дней можно мир объехать)))

Итак, 5 главных сфер по моей системе это:

- Действуй! – личная эффективность (управление своей жизнью и временем)
- Живи! – энергия и здоровье
- Влияй! – лидерство и коммуникация
- Богатей! – финансы, карьера, доходы
- Люби! – отношения, дети, красота, хобби, духовность.

Пять сфер – как пять пальцев на руке: забыть – невозможно!



Упражнение на постановку целей

Сделай его прямо сейчас. Если опасаясь, что не достигнешь большой цели, для начала поставь более мелкие. А потом, когда избавишься от страха неудачи и увидишь, как мощно и ярко начал двигаться – увеличишь цели. Как избавиться от страха неудачи, ты узнаешь в конце этой книги.

В четвертой ее части ты сможешь увеличить свои цели или изменить их. А сейчас просто задаем направление – и начинаем двигаться. Не надо стараться быть идеальным. Просто действуй!

Итак, прямо сейчас ставим по 3 цели в каждой сфере на ближайший год.

Действуй! – это личная эффективность. Умение действовать целеустремленно, продуктивно, дисциплинировано. Планировать и выполнять свои планы. Обещать и выполнять обещания.

Цель должна быть выражена какими-то измеряемыми параметрами. Просто опиши свой идеальный день **ДЕЙСТВИЯ**. Когда ты встаешь, чему и сколько времени уделяешь. Человек действия – **ДЕЙСТВУЕТ**. Вот и напиши, как ты будешь действовать через 12 месяцев в идеальном варианте дня.

Например, мой идеальный «день действия» начинается с вечера. Перед сном 5-10 минут я делаю расслабляющие и дыхательные упражнения – и сбрасываю напряжение прошедшего дня. Вспоминаю о целях, планирую завтрашний день и программирую свое подсознание на здоровый сон. Даю себе установки: когда проснуться, над чем подсознание должно работать во сне. Затем произношу короткую молитву и засыпаю.

Утром я делаю мини-зарядку 5 минут, с дыхательными упражнениями, бегаю минут 30, обливаюсь ледяной водой, изучаю 5 английских слов. Вся подготовка к суперпродуктивному дню занимает 60 минут.

Дальше у нас будет тема, как подготовиться к суперэффективному дню. А пока в следующих пунктах опиши признаки **СВОЕГО** идеального дня **ДЕЙСТВИЙ**, к которым будешь стремиться.

Прошло 12 месяцев. Мои три цели в сфере **ДЕЙСТВУЙ!** таковы:

1. _____
2. _____
3. _____

Когда есть цели, ты включаешь абсолютно новую реальность. Бог знает, что ты хочешь, и сам ты это знаешь. Теперь можно и план составлять)))

ЖИВИ! – это сфера энергии, здоровья и красоты. Человек может в 100 лет бегать марафон, а в 80 лет быть в физической форме 40-летнего. Напиши три цели в этой сфере на ближайшие 12 месяцев.

Моя цель – ежедневно уделять своему здоровью минимум 30 минут. В конце года пробежать марафон. И пить по 2 литра воды в день. А каковы твои цели в сфере здоровья и энергии?

Прошло 12 месяцев. Мои три цели в сфере **ЖИВИ!** таковы:
(цель должна быть выражена измеряемыми параметрами)

1. _____
2. _____
3. _____

ВЛИЯЙ! – это сфера коммуникации с людьми. Не имей 100 рублей, а имей 100 друзей – это народная мудрость о социальных сетях. Сейчас человек, у которого есть 1 млн. друзей в соцсетях, автоматически становится самым влиятельным в своей сфере.

Когда-то я не умел ВЛИЯТЬ, а потом написал книгу-тренинг «Влияй! 7 Заповедей Лидера». И научился)))

В эту сферу входит коммуникация с окружающими. С детьми и соседями, с друзьями и родителями. На работе и дома. Как ты собираешься в ближайшие 12 месяцев усилить своё влияние? Кстати, я всегда помню о своих целях. И если есть возможность что-то сделать – СРАЗУ ДЕЛАЮ!!! Поэтому и у тебя прошу помощи в сфере ВЛИЯЙ!

Моя цель на 2016 год – 1 миллион подписчиков в соцсетях (сейчас есть более 400 000). Пожалуйста, подпишись на мои каналы в Facebook (Isaac Pintosevich Systems), в YouTube (канал etopobeda) и ВКонтакте (Ицхак Пинтосевич). Спасибо!!!)) Я тоже помогу тебе в твоих целях!

Прошло 12 месяцев. Мои три цели в сфере ВЛИЯЙ! таковы:
(цель должна быть выражена измеряемыми параметрами)

1. _____
2. _____
3. _____

БОГАТЕЙ! – это богатство и карьера, активы и сбережения, новые источники дохода или увеличение старых. Когда к Царю Соломону обратился БОГ, Он предложил ему: Богатство, Славу и Власть (три вещи, за которыми гоняются люди). Царь Соломон попросил МУДРОСТИ. И БОГ дал ему. И вместе с мудростью Царь Соломон получил БОГАТСТВО, СЛАВУ и ВЛАСТЬ... Что ты хочешь получить в ближайшие 12 месяцев в сфере БОГАТЕЙ!?

Прошло 12 месяцев. Мои три цели в сфере БОГАТЕЙ! таковы:
(цель должна быть выражена какими-то измеряемыми параметрами)

1. _____
2. _____
3. _____

ЛЮБИ! – это сфера эмоционального наслаждения. Духовного подъема. Сфера получения удовольствий. Многие «достигаторы» – включая меня – совершенно забывали об этой сфере жизни. И получалась просто бесконечная гонка за достижениями и целями. Такой подход даёт в жизни много достижений (СЛАВА БОГУ!), только радоваться им некому.

Потому что сила ДОСТИГАТЬ берётся от неудовлетворенности существующим положением. И чем больше разница между желаемым и действительным, тем больше желания эту разницу сократить. Это похоже на резину: чем сильнее ее растянешь, тем с большей силой она вернется в прежнее положение.

Поэтому «достигаторы» часто хмурые, нервные, даже злые: на препятствия, на себя, на свою лень...

А в жизни надо уметь получать удовольствие. Владеть искусством наслаждения. Ему надо учиться, его надо планировать. Поэтому поставь на ближайшие 12 месяцев 3 цели в сфере ЛЮБИ! – и получи удовольствие!

Прошло 12 месяцев. Мои три цели в сфере ЛЮБИ! таковы:
(цель должна быть выражена измеряемыми параметрами)

1. _____
2. _____
3. _____

Резюме:

Отлично! У тебя есть 15 целей в 5 самых важных сферах жизни. Путь к их достижению абсолютно одинаков:

- учиться по «системе 3-П»
- действовать по «системе 3 рычага».

Вначале надо все узнать у экспертов, а потом начать системно это делать. Урожай ты соберешь обязательно! Только не бросай работу. Посадил зернышко – жди, пока прорастет. Чтобы собрать урожай, придется запастись терпением.

Каждый понимает: чтобы возвести дом, необходимо создать проект, купить землю, начать строительство... Это – минимальный набор действий. И для каждого из них необходимо ИССЛЕДОВАТЬ, УЧИТЬСЯ, обращаться к профессионалам! Для создания успешной жизни и «улучшенного себя» также необходимо время. Хотя бы 12 месяцев ежедневных действий. Так создается новая реальность твоей жизни. Если же хочешь быстрых результатов, надо стать сапожником, как советовал Эйнштейн)))

«Если вы хотите иметь то, что никогда не имели, вам придётся делать то, что никогда не делали.»

Коко Шанель

И, конечно, для любых достижений необходима удача, которую даёт БОГ. Открою секрет: если очень долго стараться (учиться и действовать), при этом постоянно прося БОГА о помощи, ОН даёт элемент удачи каждому. Просто большинство в это время спит или смотрит телевизор))) Иногда, чтобы пришла удача, нужны годы.

«БОГ не отказывает. Иногда ОН откладывает.»

Тони Роббинс

«80 % успеха – это появиться в нужном месте в нужное время.»

Вуди Аллен

Выбери 3 главные цели из 15-ти выбранных тобой. Давай сосредоточимся на них в ближайшие 30 дней.

«Определенность цели – отправная точка всех достижений.»

Уильям Климент Стоун, писатель и бизнесмен

Цель № 1 _____
Цель № 2 _____
Цель № 3 _____

Книга, которую я изучаю в ближайшие 30 дней по «Системе 3-П»

Как правильно работать над целью

1 – необходимо поставить по 3 цели в каждой сфере жизни. Затем выбрать из этих 15 целей 3 главные.

2 – для того чтобы заниматься целями, надо обращать на них внимание. Поэтому цели размещаем на видных местах – и КАЖДЫЙ день вспоминаем о них (прочитываем вслух). Я говорю сейчас о трёх ГЛАВНЫХ ЦЕЛЯХ. Когда ты их достигнешь или наберешь хорошую скорость и инерцию по движению в их направлении, можешь записать себе новые 3 цели.

3 – обратив на цель внимание, необходимо зарядить её позитивными эмоциями. Поэтому надо просмотреть свой ролик «Ветлика»))), вспомнить прошлые победы и пере-

нести внимание на цель. Воспоминание о прошлой победе – представление цели. И так несколько раз, чтобы в подсознании ЦЕЛЬ была связана с позитивными эмоциями.

4 – сразу после размышления надо ОБЯЗАТЕЛЬНО сделать несколько ДЕЙСТВИЙ. Маленьких и конкретных. Действия надо разбить на небольшие фрагменты. Их легко делать, не откладывая в долгий ящик.

5 – необходимо РАЗЖЕЧЬ В СЕБЕ огонь желания, любви к своей цели. ХОЧУ. ХОЧУ! ХОЧУ!!! ХОЧУ ДОСТИЧЬ ЭТОЙ ЦЕЛИ!!! Это многократное «хочу» – с помощью слов и визуализаций – должно ЗАРЯДИТЬ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ. И дать ей стимул ДВИГАТЬСЯ в выбранном тобой направлении (ВЫБИРАТЬ ЦЕЛЬ НАДО РАЦИОНАЛЬНО, а потом ЭМОЦИОНАЛЬНО ЕЕ ПОЛЮБИТЬ И ЗАХОТЕТЬ).



Выбери на ближайший год ТРИ ЦЕЛИ. Чтобы на них хорошо потренировать все инструменты!

Я ЗНАЮ – МЫ МОЖЕМ!!!

«Лучшее время, чтобы посадить дерево, было 20 лет назад.
Следующий подходящий момент – сегодня.»

Китайская пословица

«Результаты, для меня восхитительные: оптимизация штата сотрудников, поднятие прибыли в компании в 2 раза за срок менее одного месяца, качественное улучшение отношений с близкими людьми просто в разы, получение более чёткого видения личной жизненной позиции и понимание, как поступать в будущем, более понятное осознание, еще большая уверенность и вера в свои цели. Благодарю всех создателей данного тренинга за такую замечательную возможность ускориться в своей жизни!!!»

Алексей Миронов, участник тренинга «Действуй! Твой первый шаг»

Задание 5

Минимум:

- Посмотри видео «Прояснение целей» на странице 5sfer.com/1step
- примени систему 3-П к просмотренному материалу: обдумай то, что увидел, запланируй действия, которые СДЕЛАЕШЬ, и тех, кому об этом расскажешь.
- Поставь по 3 цели в каждой сфере жизни. Из этих 15 выбери 3 главные, над которыми будешь работать в ближайшее время.
- Напиши три свои главных цели на стикерах и размести на видных местах. Каждый день смотри на них и прочитывай вслух. Сделай себе напоминки на телефоне со своими главными целями.

100 %:

- Напиши список «Мои достижения и победы» (специальный бланк скачай на сайте книги). Вспомни все события, которыми гордишься, и запиши их. Выбери из списка несколько побед, которые сопровождались самыми яркими позитивными эмоциями. Вспомни те состояния, переживи их мысленно еще раз.
- Придумай свой ролик по методу «Ветлицкая» к каждой цели. Заряди каждую из них позитивными эмоциями.
- Продолжай заниматься спортом и читать вдохновляющую литературу, контролируя себя 3 рычагами и обрабатывая новую информацию по системе 3-П.

МАКСИМУМ:

- Запиши по одному маленькому и конкретному действию для каждой из 3 целей, которые ты выполнишь в ближайшее время. И выполни их!
- Каждый вечер перед сном разжигай огонь желания и любви к своим целям. Представляй себя уже достигшим их. Что ты будешь чувствовать, что будешь слышать, что ощущать? Очень важно эмоционально это прочувствовать.
- Запиши видео, в котором ты делишься своими мыслями и планами, которые возникли у тебя в 3-П во время работы с этой главой. Запиши его в трех разных эмоциональных состояниях:
 - 1) Уверенно
 - 2) Воодушевленно
 - 3) С любовью
- Размести видео на своем канале в YouTube.

Опционально: для каждого читателя действует выгодное предложение для покупки уникальной программы программирования подсознания Intellect Designer. Это авторская разработка Isaac Pintosevich Systems для аутотренинга и повторения аффирмаций. Чтобы узнать подробнее, смотри видео на странице 5sfer.com/1step.

Бланк «Список достижений и побед»

Мои главные достижения:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Что я испытывал в этих ситуациях? Как я себя чувствовал?

Шаг 3. Система «Три слова – какой я?»

Когда я знаю свои цели на ближайший год – надо определить, каким я должен быть, чтобы достичь этих целей.

«Все слова, которые я продолжаю после слова «Я» _____, создают меня.»

Тони Роббинс

«Я не жертва обстоятельств, я – результат моих решений.»

Стивен Кови

Человек живет в образе себя, в который верит сам. Целыми днями рассказывает себе и другим истории о том, что он любит и что не любит. Что может делать, а чего – нет. Кто-то говорит про себя: я ленивый. И, конечно же, сам в это верит. Кто-то считает, что у него было несчастливое детство. Так и говорит: «В детстве я страдал». И внутри него живет «маленький страдалец». А другой говорит о себе так: «В детстве у меня были тяжелые условия, и я стал сильным». И внутри него живет «маленький герой». Внешние условия были одни и те же. А внутренняя история – разная. Можно долго разбираться в себе. В тех силах и словах, которые возникли когда-то и живут в подсознании сейчас. Но я предлагаю другой способ.

Создай новый образ себя. Ведь физиологически ты обновляешься каждый месяц. За год от прошлого тебя практически ничего не остается. Я говорю о физическом теле. По мнению ученых, тело заменяет себя полностью новым набором клеток каждые семь-десять лет, а некоторые важнейшие части организма обновляются еще быстрее. Давай же обновим твою историю «о себе»! Но сначала – осознаем ее.

Упражнение № 1:

Напиши на листе минимум 10 слов, определяющих тебя. Опиши себя. Какой ты? Как сам себя воспринимаешь? Это – один из способов описания тебя. Субъективная реальность.

Анекдоты:

Ближе всего к идеалу человек приближается, когда пишет резюме для приёма на работу.

Девушка звонит по брачному объявлению. «Вы пишете о себе, что вы молодой миллионер без вредных привычек. Никогда не были женаты. Без детей. Добрый, заботливый, отзывчивый. Понимаете женщин и готовы выполнять все капризы своей избранницы. Это всё – правда? У вас вообще нет недостатков?» «Есть один. Приврать люблю...»

Упражнение № 2:

Попроси кого-то описать тебя. Близкого друга или нового знакомого. У каждого будет свой набор слов. Каждый человек воспринимает тебя по-своему. Субъективная реальность. Причём иногда эти описания получаются противоположными. Попроси описать тебя 3–5 человек, которые тебя знают. Особенно интересно восприятие людей, которые знали тебя в разные периоды жизни.

Упражнение № 3:

Выброси все приблизительные описания, которые ты собрал. Включая и свои собственные. Они привели тебя к сегодняшнему положению. А мы обучаемся и действуем для достижения нового состояния. И новых целей. Для построения жизни иного качества: полной действий, энергии, воодушевления и счастья. Создать эту жизнь можешь и должен ты сам. После усовершенствования ТЕБЯ.

Теперь ответь на простой вопрос: какие три определения наиболее подходят для человека, который создаст жизнь твоей мечты? Я уверен, эти состояния знакомы тебе. Периодически ты в них заходишь.

Задача: определить три самых важных слова, которые опишут те состояния, в которых ты должен быть ПОСТОЯННО.

Когда определишь эти три слова, сможешь написать их в тех местах, куда чаще всего попадает твой взгляд. Можно написать в Intellect Designer (уникальная компьютерная программа для работы с подсознанием). Ты сможешь проговаривать их во время прогулки или пробежки. Именно так делаю я. И когда три этих слова станут основным твоим состоянием, произойдут те события, о которых ты мечтаешь.

Одно из моих трёх слов – Я религиозный. Каждый раз, когда я об этом вспоминаю, я молюсь Богу о твоём успехе. О том, чтобы у тебя получилось БЫТЬ тем человеком (здесь идут три твоих НОВЫХ слова _____), который создаст жизнь твоей мечты.

Теперь – за дело!

Создаём новые слова. Найди ту часть своей личности, которая верит, что жизнь начинается СЕЙЧАС. Дай ей силы. Поддержи эту часть себя – новой историей о себе. Прекрасной историей, открывающей неограниченные возможности.

«Мы становимся тем, о чем мы думаем.»

Эрл Найтингейл, радиоведущий

«Я человек, который создает себя.»

Ицхак Пинтосевич

«Сегодняшний Тони Роббинс не возник сам по себе. Я создал его.»

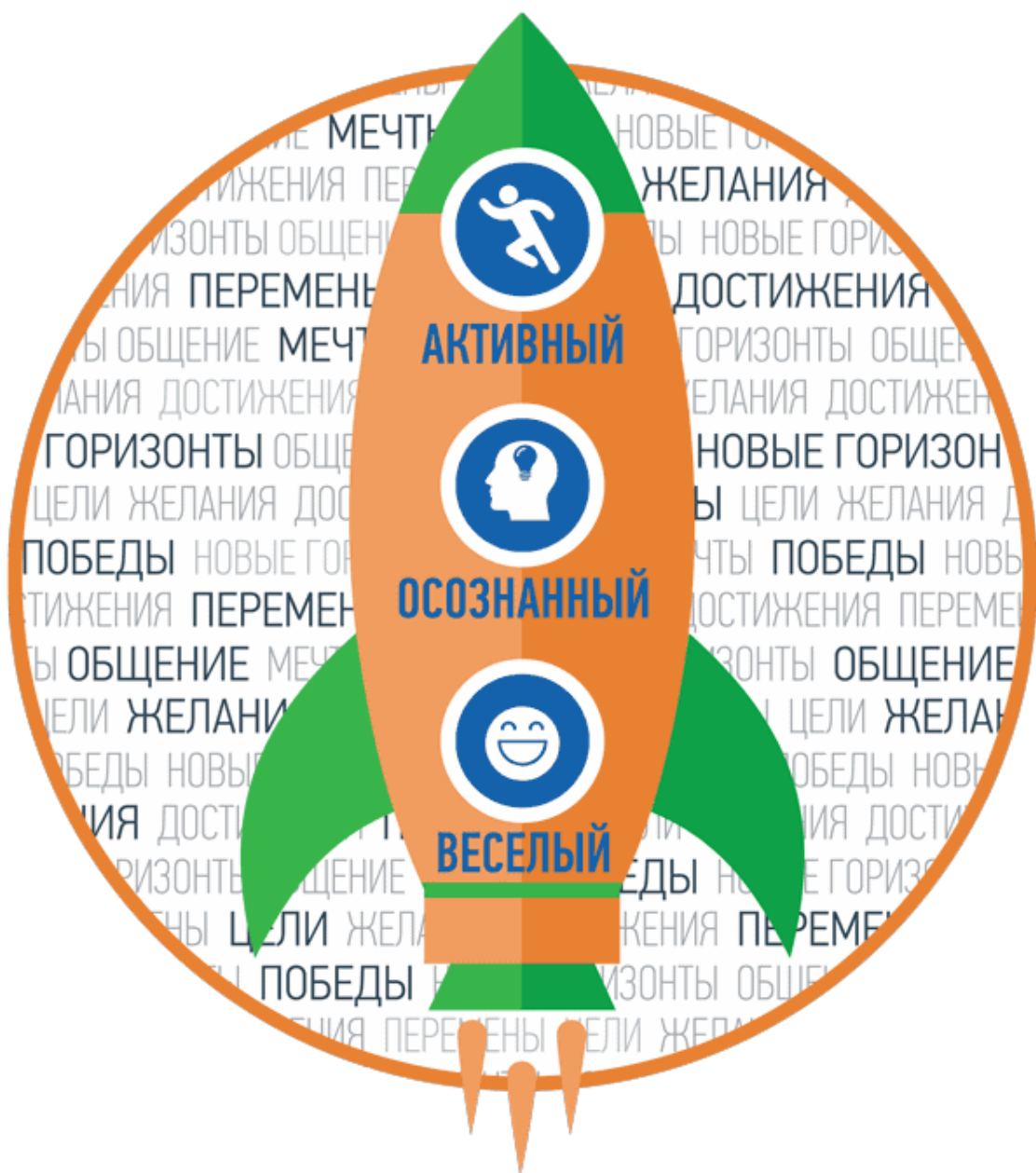
Тони Роббинс

Сегодня ТЫ ВЫБЕРЕШЬ три слова после «Я», которые будешь повторять день за днем. Эти слова станут теми, которые создадут тебя за последующие 12 месяцев. Слова выберешь именно ты. Не окружающие скажут о тебе и твоих качествах. Не последствия прошлых лет. А именно ты: сегодняшний, свободный и творческий, создающий собственные цели – выберешь три этих слова. Они говорят о том, каким ты должен быть, чтобы достичь цели.

«Ты становишься тем, во что веришь.»

Опра Уинфри, телеведущая

Вначале побегай или сделай дыхательные упражнения. Зарядись энергией. Вспомни самые приятные моменты за прошлый год. Свои победы и достижения. Оживи свои мечты, ради которых сейчас мы создаем новую реальность... А теперь – ВЫБИРАЙ! И помни, что ты – и только ты! – хозяин своего внутреннего мира и своей жизни. От твоих прошлых выборов зависит твоё сегодняшнее положение. От сегодняшнего выбора – твоё будущее!!! Бог ждёт выбора каждого из нас. Свобода выбора – главная свобода человека. Начни реализовывать свой выбор с того, что на 100 % зависит от тебя. Итак, мнение о себе. Кто ты?



Когда ты выберешь эти три слова, надо произносить их как можно чаще:

Я 1 слово _____ и 2 слово _____, и 3 слово _____.

Надо вбить эти слова в Intellect Designer – и они будут появляться на экране твоего компьютера. Ты будешь повторять их, и они запрограммируют мышление. Можно поставить их в звонок на телефон. Можно повторять при беге или ходьбе. Очень скоро ты станешь именно таким – и, как следствие, достигнешь своей цели. С Божьей Помощью! Можешь запрограммировать разные будильники и напоминки. А можешь сам напоминать людям о том, что таким надо быть.

Например, ты решил стать осознанным. Каждому своему знакомому начни рассказывать о пользе осознанности. После нескольких повторений ты создашь из этого знакомого

как бы «триггер» для условного рефлекса («якорь» в терминологии НЛП). Проще говоря, помнишь «собаку Павлова», которой давали еду и включали лампочку? А потом еду не давали, а лампочку включали. И у нее начинала выделяться слюна. Так же и ты: увидел знакомого – рассказал про осознанность. Еще раз увидел – рассказал про осознанность. В следующий раз увидел – вспомнил про осознанность, а, может, он спросил тебя о ней))) Так мы программируем себя и свою реальность.

Так о чем ты будешь рассказывать знакомому? Для этого есть универсальный алгоритм. К какой бы цели ты не двигался – алгоритм будет одинаковым.

Алгоритм достижения целей

Найти 3 лучшие книги на тему достижения твоей цели.

Изучить их по системе 3-П, по ходу совершая действия из своего плана и упражнения автора книги. Именно о своих идеях по системе 3-П ты и будешь рассказывать знакомому.

Желательно найти коуча и вместе с ним составить план действий для достижения цели.

ДЕЙСТВОВАТЬ! по системе 3 Рычага в течение 30 дней.

Собрать «первый урожай» через 30 дней – и ПРАЗДНОВАТЬ!!!



Таким образом, ты достаточно часто будешь повторять три заветных слова, которые характеризуют черты характера, которые ты хочешь видеть в себе. И они станут твоим характером. А характер формирует судьбу.

Например, я выбрал на 2016 год следующие слова:

- **Я осознанный.** Именно поэтому, как пример, я привел осознанность. Я буду всем и каждому говорить об этом. Чтобы помнить всегда: я осознанный)))

В интернете я нашел несколько рейтингов лучших книг об осознанности. Когда я изучу по системе 3-П эти книги, точно буду знать об осознанности абсолютно все. А через практические упражнения смогу приобрести личный опыт.

- **Я религиозный.** Много лет назад решил я стать религиозным человеком. Легко быть религиозным, когда все вокруг только об этом думают и говорят. Но в последнее время большую часть времени я нахожусь с людьми, для которых религия – не самое главное. Они не антирелигиозны (с такими людьми я не общаюсь), но не думают о вере постоянно. Поэтому их поступки управляются эмоциями, желаниями, маркетологами и т. д.))) Я же хочу помнить каждую секунду: я – религиозный человек, и хочу поступать только так, как сказал Бог. Для этого я каждый день изучаю Тору. И те идеи, которые с помощью Системы Сверх – Обучения 3-П я «вытаскиваю» из процесса обучения, передаю людям. Практически каждый день провожу 20 минутный урок Торы и записываю его. Все записи я ставлю на YouTube, канал etopobeda. Таким образом, я выполняю Заповедь обучаться и обучать Торе – и сам запоминаю лучше.

«Тот, кто изучает Тору для того, чтобы обучать – тому помогают с Небес изучать и обучать. Тот, кто изучает, чтобы ДЕЛАТЬ – тому помогают с Небес изучать и обучать и всё запомнить и СДЕЛАТЬ.»

ТОРА (Пиркей Авот)

- **Я мощный.** Когда я помню о себе и своих целях (осознанность). Когда я во всем руководствуюсь заповедями Бога (религиозность), я должен быть максимально МОЩНЫМ. Потому что от этого зависит скорость моего движения, сила моего влияния и результаты, которые получаю. Каждый раз, когда я вижу или слышу «будильник», напоминающий о моих словах, я делаю что-то в два раза мощнее привычного. Например, сейчас я начал печатать в два раза быстрее, мощнее бью по клавишам компьютера. Чтобы еще больше увеличить мощность – включаю звук музыки в два раза громче и выпрямляю спину!!! В общем, каждый раз, когда вспоминаю о МОЩНОСТИ, я становлюсь мощнее в два раза!

Итак, Я осознанный, Я религиозный и Я мощный.

Я ОСОЗНАННЫЙ. Я РЕЛИГИОЗНЫЙ. Я МОЩНЫЙ!!!

Еще я ВЕСЁЛЫЙ))) Об этом напоминает моё имя. «Ицхак» в переводе с иврита «будет смеяться». Так что каждый раз, когда я слышу своё имя, начинаю смеяться.

Ответь себе на вопрос, «КАКОЙ Я?», чтобы проработать свои «Три слова». Затем повесь этот бланк на видном месте. И каждый час, а то и чаще, повторяй «Я _____» До тех пор, пока, действительно, не станешь таким!!!

Бланк «Три слова «Какой Я?»

Я _____	Я _____	Я _____
Какие качества/навыки тебе необходимо развить/приобрести, чтобы быть таким?	Какие качества/навыки тебе необходимо развить/приобрести, чтобы быть таким?	Какие качества/навыки тебе необходимо развить/приобрести, чтобы быть таким?
Какие действия ты можешь совершить, чтобы обрести эти качества/навыки?	Какие действия ты можешь совершить, чтобы обрести эти качества/навыки?	Какие действия ты можешь совершить, чтобы обрести эти качества/навыки?
Когда ты совершишь эти действия? Назначь дату и срок.	Когда ты совершишь эти действия? Назначь дату и срок.	Когда ты совершишь эти действия? Назначь дату и срок.

«В моем словаре нет слова «невозможно».»

Наполеон Бонапарт

Резюме:

Мы прошли очень важную часть пути. Система Сверхобучения 3-П помогает закреплять в подсознании новые знания. Система Создания Навыков «3 Рычага» дает возможность с помощью маленьких ежедневных действий создать эффективные навыки. Постановка целей по «Системе 5 СФЕР» помогает выбрать направление движения. Система «3 слова Какой Я?» закрепить в сознании те качества личности, которые помогут тебе достигнуть цели. С Божьей Помощью мы продвигаемся к совершенству. Главное, делать упражнения хотя бы по минимуму! Никто не сделает зарядку за тебя...

«Действуй! Твой первый шаг» – это, своего рода, канва. Мы наносим рисунок: намечаем цели, определяем миссию, выстраиваем планы. Затем начинаем вышивать шаг за шагом картину нашей жизни, обретая полезные привычки: утренние прогулки, занятия в спортзале, ежедневное чтение, общение с родными, выполнение заданий и т. д. И эти привычки окрашивают каждый день яркими красками, жизнь становится осознанной, интересной. Каждый день проходит, как интереснейшее соревнование с самим собой. И это очень радостно – побеждать себя вчерашнюю и осознавать, что ты на шаг ближе к цели!!!»

Татьяна Самутина, участница тренинга «Действуй! Твой первый шаг»

Для ежедневного планирования дня используй Бланк ежедневной продуктивности. Если ты еще не скачал его, выполняя задание 1 этой книги, сделай это сейчас:

Мои главные цели:

Цель № 1 _____

Цель № 2 _____

Цель № 3 _____

Я (слово № 1) _____

Я (слово № 2) _____

Я (слово № 3) _____

Пять главных действий для того, чтобы продвигаться к цели

Цель №1 Пять главных действий	Цель №2 Пять главных действий	Цель №3 Пять главных действий

Мои пять АБСОЛЮТНО ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ действий на сегодня

Пока я их не сделаю, не смотрю почту и не отвечаю на телефонные звонки. Сначала я вкладываю в себя и в своё будущее – и лишь потом общаюсь с людьми, которые мне пишут или звонят. Когда я сделаю это – мой приз

1. _____
2. _____

3. _____
4. _____
5. _____

Задание 6

Минимум:

Посмотри видео «Понимание, Какой Я?» на странице 5sfer.com/1step.

- примени систему 3-П к просмотренному материалу: обдумай то, что увидел, запланируй действия, которые СДЕЛАЕШЬ, и тех, кому расскажешь об этом.
- Выбери 3 своих слова и начни их повторять.
- Распечатай Бланк ежедневной продуктивности и начни им пользоваться каждый день.

100 %:

- Сделай напоминки с твоими 3 словами на стикерах, в телефоне, на рабочем столе компьютера, в ежедневнике. Если ты приобрел программу Intellect Designer, обязательно заряди туда свои 3 слова.
- Скачай, распечатай и заполни Бланк «3 слова «Какой я?» Напиши список действий, которые необходимы, чтобы развить нужные качества.
- Продолжай заниматься спортом и читать вдохновляющую литературу, контролируя себя 3 рычагами и обрабатывая новую информацию по системе 3-П.
- Прочитай книгу Максуэла Мольца «Я – это Я, или Как стать счастливым».

МАКСИМУМ:

- Запиши видеоролик о себе, используя 3 новых слова для описания себя. Расскажи в нем, почему так прекрасно, что ты именно такой (используй 3 слова). Не что ты БУДЕШЬ ТАКОЙ. Делай ролик и говори о себе так, как будто ты УЖЕ ТАКОЙ. Размести ролик на своем канале в YouTube (и подпишись на мой канал etopobeda).
- Найди три лучших книги по достижению твоей цели и изучи их по системе 3-П.

Шаг 4. Интерпретации и истории

«Наше сознание – это все. Вы становитесь тем, о чем думаете.»

Будда

Истории (интерпретации), которые я рассказываю – о себе и об окружающем мире – создают меня и мою жизнь. Изменение «личной истории» неизбежно изменяет реальность, в которой живёт человек. Хочешь изменить жизнь? Измени свои истории о ней. Хочешь улучшить? Улучши свои истории. Хочешь ухудшить? Очень просто! Вместо слова плохо – используй слово «катастрофа». Вместо «ситуация» – говори «проблема». А можно и того хуже: вместо «проблема» использовать слово «пи...ц». И твоя жизнь именно в это и превратится.

Помнишь, в сказках маги говорили: «Абракадабра!». И реальность менялась. В переводе с арамейского (древний язык, на котором записана часть Талмуда и книги по Каббале) «абракадабра» значит: «создам, как скажу». Таким образом, все люди – маги и волшебники: создают свой мир так, как говорят о нём.

Есть люди, которые называют себя «скептиками» или «консерваторами». Вместо того чтобы назвать себя целеустремленным или вдохновленным человеком, они говорят о себе: «Я скептик. Я не верю в успех». И прочие выражения, блокирующие развитие и движение вперед. Когда им объясняешь: «Все возможно; Я Знаю – Ты Можешь» – не верят. Почему? Потому что они верят лишь в свою собственную историю.

Анекдот

Пациент у психолога.

– И это вы называете прогрессом???

Раньше я был Наполеоном, а сейчас – никто...

А какие истории ты рассказываешь себе – о себе и своей жизни?

Кроме выбранных 3-х слов, которыми описываешь лучшую версию себя, есть еще множество мыслей и слов о жизни, которые формируют твою личную реальность. Каждый из нас когда-то поверил в некие истории о себе. Что-то ты услышал от окружающих. В детстве мы, как правило, не фильтровали входящую информацию. Что рассказывали большие, опытные взрослые люди – в то и верили. Хотя если спросить тебя сегодня: «Ты хотел бы получить в жизни такие результаты, как люди, обучавшие тебя в детстве?», большинство читателей моих книг в ужасе закричали бы: «НЕТ!» Потому что 99 % людей, которым мы доверяем воспитывать и обучать своих детей, не успешны, не здоровы и не богаты. Но считают себя самыми умными)))

Анекдот:

Так как воспитательница детского сада пребывала в процессе развода, дети полгода лепили из пластилина только козлов

Например, я говорю своей дочке: «Ты – красавица!» И она верит в эту историю. Потому что оценить себя сам ребенок не может. К тому же красота – понятие весьма субъективное.

Когда ребенок подрастает, то сам начинает рассказывать себе истории о себе. Эти истории – не факты; скорее – художественное творчество))) Чаше – не позитивное. И вот привычка видеть в окружающем мире лишь негативные аспекты переходит и в представление о себе.

Я изучил истории о себе успешных и счастливых людей. И предлагаю тебе подумать о себе и своей жизни в нескольких новых аспектах. Три новых определения ты уже выбрал в предыдущем задании. Для того, чтобы к этим словам привыкнуть, их надо повторить минимум 100 раз. Ты уже повторил?

Я думаю, нет. Потому что, как только пропадает внешний запрос (в данном случае – я), ты автоматически переходишь в старый режим мышления.

Есть три способа «закачать» себе в голову новые мысли. **Первый – это медитации.** Когда тыходишь в состояние погружения во внутренний мир, твои сфокусированные слова «заряжаются мощностью» и начинают «работать в подсознании».

Второй способ – это аффирмации. Только не обычные, а МОЩНЫЕ, которые произносятся с эмоциональным настроем. Лучше всего – КРИЧАТЬ!!! Просто орать изо всех сил, как будто бы на тебя идет медведь))) Тогда нервная система тут же поймёт, что это надо запомнить. Это важно! На моих тренингах мы делаем это. На «Genesis-Путь Бабочки с огнехождением» сотни взрослых людей кричат, прыгают и «перезаряжают» свою нервную систему на новые программы. Особенно мощно это происходит во время огнехождения, где драйв достигает своего пика! В этот момент новое, рационально созданное представление о себе «встраивается» в нервную систему. И вместо неуверенности и сомнений появляется ощущение драйва, куража, игры! А в таком состоянии человек может горы свернуть. Надо наполнить аффирмации ЭМОЦИЯМИ – и они «встроятся» в долговременную память, в подсознание. И в нужные моменты жизни будут автоматически «всплывать».

Третий способ – это «повторение – мать учения». Для того чтобы постоянно повторять свои аффирмации, я создал программу Intellect Designer для компьютера. Она включена у меня постоянно, и каждые 60 секунд выдает новую аффирмацию. Таким образом, я их повторяю целый день. И они «встраиваются» в нервную систему. Как вода, которая камень точит, постоянно повторяемые слова запоминаются навечно.

Вспомни прямо сейчас свои три слова о себе. Скажи их себе вслух. А теперь посмотри, как изменилось твоё тело, твоё состояние.

Когда ты вспомнишь, что: Я _____ и Я _____ и Я _____, твои решения станут абсолютно иными.

А теперь включи любимую песню. Вдохновляющую тебя! Для меня это песня Тины Тернер «I will survive». Она меня «включает». Так же действуют барабаны, под которые мы ходим по углям, и песня Андрея Макаревича «Вот новый поворот, и мотор ревет»....

И теперь еще раз скажи:

Я _____ и Я _____ и Я _____ !!!

«Заряди» слова в Intellect Designer. И пока ты не скажешь их минимум 100 раз ЭМОЦИОНАЛЬНО и вслух – я от тебя не отстану! Особенно хорошо проговаривать при беге или ходьбе, сразу после упражнения «Ежедневный Источник Силы». В этом случае ты наполнен позитивной энергией – и вкладываешь её напрямую в новый образ себя.

«Упражнение «Ежедневный источник силы» оправдало свое название, так как я смог дать себе огромный заряд позитивных мыслей от прошлых побед и достижений, смог увидеть, прочувствовать свои Цели, состояния,

достигнув их в своем воображении, прокачал себя положительными и жизнеутверждающими установками.»

Артем Шуктомов, участник тренинга «Действуй! Твой первый шаг»

Теперь давай расширим формат. Ты думаешь по-новому о себе. Так давай откроем тебе все двери! Ведь когда ты думаешь по-новому о себе – **ТЫ СТАНОВИШЬСЯ НОВЫМ**. Когда думаешь по-новому о мире, в котором действуешь – мир меняется.

Есть люди, которые живут в мире, в котором... нет Китая. Они просто о нем не знают, в их внутренней «картине мира» нет такого слова и понятия, как Китай. А есть люди, в чьей «картине мира» нет слов и понятий **УСПЕХА, СЧАСТЬЯ, БОГА**. Им не на что надеяться. И когда они без настоящей внутренней веры действуют, «как будто» надеясь на что-то, у них не получается. И они говорят: «Ну вот! Так я и думал, что у меня не получится».

«Если вы думаете, что на что-то способны, вы правы; если думаете, что у вас ничего не получится – вы тоже правы.»

Генри Форд

Успешные, действующие люди достигают целей в разных сферах жизни. Они говорят на разных языках, у них разные инструменты и ресурсы. Но у всех у них есть две общие истории. Но – не просто истории! Они создают реальность, в которой возможно всё. Достижения и счастье, богатство и успех. Вот эти две истории:



Упражнение «Две эффективные истории о жизни»

- Почему я **ХОЧУ** быть счастливым (богатым, здоровым)?

Многие перестали хотеть, потому что их обманули в детстве, сказав: «Много хочешь – мало получишь». Все счастливые, успешные и богатые люди **ОЧЕНЬ МНОГОГО ХОТЕЛИ** – и продолжают хотеть. Желание – двигатель прогресса в любых сферах. Пробуди свое **ЖЕЛАНИЕ** новой историей о себе. Начни её словами: **Я ОЧЕНЬ ХОЧУ.....** (и продолжай говорить о разных сферах своей жизни). Добавь в конце историй обоснование. Начни словами: **ПОТОМУ ЧТО...** (чем больше обоснований, тем сильнее и устойчивее желание – как уголь,

брошенный в костёр желания). Чем больше сила желания – тем сильнее хочется двигаться в сторону его реализации.

«Начинайте делать все, что вы можете сделать – и даже то, о чем можете хотя бы мечтать. В смелости гений, сила и магия.»

Иоганн Вольфганг Гете

- Я готов к успеху!

Многие сами отказываются от движения. Потому что считают себя «не готовыми». Я же недостаточно (и тут продолжаются все критические истории, когда-то услышанные о себе). Все успешные люди живут по принципу «Я МОГУ!» И если никогда не делал – ВСЕ РАВНО МОГУ! Потому что другие смогли – и я ТОЧНО СМОГУ! Среди 10 самых богатых людей в мире пятеро не имеют высшего образования. Ищи доказательства из своих прошлых достижений. Ищи доказательства из достижений других людей (Ник Вуйчич, например, доказал, что можно построить счастливую жизнь даже без рук и ног).

Анекдот:

– Девушка, а вы одна?

– Нет, я с причудами.

Сомневаться в себе – это нормально. Но не действовать из-за этого сомнения – глупо. Ты не знаешь, получится у тебя или нет. Так проверь!!! Если нет – получишь необходимый опыт, и в следующий раз точно будет ДА!!!

Задание 7

Минимум:

Посмотри видео «Мои истории» на странице 5sfer.com/1step.

- примени систему 3-П к просмотренному материалу: обдумай то, что увидел, запланируй действия, которые СДЕЛАЕШЬ, и тех, кому ты расскажешь.

- Продолжай пользоваться бланком ежедневной продуктивности. Каждый день совершай действия, ведущие тебя к достижению твоих целей.

- Напиши две новые истории о себе. Первую начни со слов: «Я ОЧЕНЬ ХОЧУ» – и пиши, пиши, пиши. Опиши каждую сферу своей жизни. Дальше объясни, ПОЧЕМУ и ЗАЧЕМ ты этого хочешь – обоснуй свою историю. Вторую историю начни словами: «Я МОГУ» – и напиши, что ты можешь сделать для своего успеха. Список твоих достижений и побед может стать помощником в этом задании.

100 %:

- Начни ходить или бегать под аудиоуроки для мотивации, добавляй к ним свои 3 слова о себе и 3 главные цели на год.

- Продолжай заниматься спортом и читать вдохновляющую литературу, контролируя себя 3 рычагами и обрабатывая новую информацию по системе 3-П.

- Создай плейлист вдохновляющих тебя песен и регулярно слушай, когда надо «включиться».

МАКСИМУМ:

- 100 раз вслух эмоционально повтори свои три слова и расскажи две новые истории.
- Начни собирать на своей странице в соцсети позитивные и мотивирующие истории о людях, которые достигли цели.
- Запиши видеоролик, рассказывая свои две новые истории. Размести ролик на своем канале в YouTube.

Часть 2

Шаг 1. Управление эмоциями Т.О.М

«Качество эмоций определяет качество жизни.»

Тони Роббинс

Анекдот:

Мужик сидит в кафе и кушает борщ. Заходит его тесть со скорбным лицом и говорит:

– Жена моя умерла... Тёща твоя.

В ответ – молчание.

И мужик начал активнее есть борщ.

– Тёща твоя умерла!

Молчание.

– Ты что, не слышишь?

– Подождите, сейчас я доем борщ, и вы увидите, какая у меня будет истерика!

Эмоциональное состояние – основа счастливой жизни. А что управляет твоими эмоциями? Как взять процесс под свой осознанный контроль?

Большинство людей воспитывается в реактивной среде. Любовь у них нечаянно нагрянет, когда её совсем не ждёшь. Потом она также вдруг уходит, потому что «от любви до ненависти один шаг». В общем, принято у людей реактивно отзываться на каждую лампочку или звонок. Подобно собакам Павлова. Людей осознанных, живущих в проактивной позиции, очень мало.

Умение выбирать эмоциональное состояние – один из важнейших навыков. Потому что каждый человек знает: есть эмоции ресурсные, когда горы можешь свернуть. А бывают такие дни, когда сил нет ни на что. Пустота. Когда ты двигаешься по новому маршруту, который мы проложили в первой части книги, ресурсы необходимы. Поэтому сейчас мы научимся включать суперпозитивные ресурсные эмоции.

Я назвал эту технику Т.О.М. – потому что ТОМ из мультфильма «Том и Джерри» отлично заряжен, энергичен и никогда не сдаётся.

Есть три главных рычага, которые влияют на твои эмоции:

1 рычаг – физиология. ТЕЛО.

То, как ты себя чувствуешь физически. Например, когда я голодный – я злой. Когда уставший, то очень не доволен собой и жизнью. Достаточно одну неделю не бегать – и я оказываюсь в подавленном настроении.

Проще всего понять, насколько физиология влияет на настроение, вспомнив, сколько людей пьёт алкоголь. Выпил – и состояние мгновенно поменялось.

А как твоя физиология влияет на эмоции?

Вспомни ситуацию, когда ты был очень счастлив; вспомни свою физиологию в это время:

Вспомни ситуацию, когда ты был в очень негативных эмоциях; вспомни, что было с твоей физиологией в это время:

Я уверен: если ты начал делать упражнение «Ежедневный Источник Силы» при ходьбе или беге, эти 15–30 минут в день наполняют твоё тело и душу ощущением счастья. Ученные доказали, что при регулярных физических упражнениях в организме выделяются «гормоны счастья». И их действие сильнее, чем наркотики!

2 рычаг – Объект внимания.

Твоё внимание всегда направленно куда-то. Куда? На чём ты его фокусируешь? Подсознание и инстинкты (выживания и размножения) направляют внимание или на проблемы и опасности окружающего мира, или на объекты для размножения. Поэтому в новостях одни катастрофы, а в рекламе часты сексуальные мотивы.

Если фокусировать внимание на опасностях и проблемах, каково будет эмоциональное состояние?

Давай проверим, куда направляется внимание, когда ты не осознаешь это. Для этого упражнения нужен таймер. Поставь его на 20 минут и, когда он сработает, запиши, о чём ты думал в тот момент. Прodelай это 5 раз. И начни наблюдать за своим фокусом внимания. Окажется, что автоматически он «проваливается» куда-то. Чаще всего – в размышление о какой-то проблеме, а значит, в «негатив».

3 рычаг – твои МЫСЛИ о себе и о мире.

У тебя есть набор убеждений о себе и о мире. Это примерно так, как программа в компьютере.

Я счастлив, когда я: _____ (далее идет перечисление условий, которые должны произойти). У каждого этот перечень разный. И чем он сложнее, тем сложнее человеку испытывать счастье. То же самое происходит с негативными эмоциональными состояниями. Например, у кого-то в убеждениях записано: «Я гневаюсь всегда, когда что-то идет не так, как я хочу». Естественно, в жизни редко бывает «все, как ты хочешь». Поэтому он гневается часто.

Анекдот:

– Как сказать по-английски: «Жена и теща уехали на дачу, и взяли с собой детей?»

– Yes!!!

А у другого записано в убеждениях: «Я гневаюсь, только если кто-то на меня нападает». И так как нападают на него реже, чем «все не так, как ты хочешь», то и гневается он реже.

Мы уже начали работать с историями о тебе и твоём мире. Очень важно создать для себя такую «модель мира», в которой будешь максимально счастлив и независим. Если уж быть зависимым от кого-то, то только от Бога. Во-первых, ОН ВСЕСИЛЬНЫЙ, во-вторых, никуда и никогда не денется и не изменится. Просто надо в «своей модели мира» найти к Богу подход.

Вспомни ситуацию, когда ты был очень счастлив, и вспомни, что ты думал о себе и об этой ситуации в это время:

Вспомни ситуацию, когда ты был в очень негативных эмоциях, и вспомни, что ты думал о себе и об этой ситуации в это время:



Резюме:

Окружающие люди и обстоятельства не находятся под твоим контролем. Большинство людей зависимы и действуют реактивно. Это – полная несвобода.

Вспомни свои реакции (действия) в радостной или стрессовой ситуации. И после этого подумай, какие ещё были и есть варианты реакции. И вот тут начинается выход на свободу, в проактивное состояние ВЫБОРА. Ты свободен – и у тебя есть ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ над выбором мыслей и реакции на поведение окружающих! Воспользуйся этим выбором. Прими решение, как в будущем ты будешь реагировать на разные ситуации – и НАЧИНАЙ ТРЕНИРОВАТЬСЯ.

Т.О.М. будет твоим тренером. Он всегда с тобой. Можешь купить брелок или чаще смотреть мультфильм «ТОМ и Джерри».

Главное – натренируй себя быть в супер физиологии.

Тело. Упражнения, воздух, вода, сон, обливание ледяной водой, марафон. Все эти «рычаги» влияния на физиологию очень мощно и позитивно влияют на эмоции.

Фокусируй внимание на объектах, которые тебя радуют.

Объект внимания. Это твои цели. Твои успехи. Твои уроки. Люди, которые тебя вдохновляют. Книги, которые радуют. Создай свой «список удовольствий». Перечисли в нём всё, что приносит счастье. И делай это. Хочешь быть счастливым? Будь им!

Например, когда у меня падает эмоциональный фон, я сразу начинаю заниматься спортом. Ставлю любимую музыку. Читаю отзывы выпускников моих тренингов на страницах своего сайта pintosevich.com. Там каждый день появляются новые отзывы, написанные через месяцы после окончания программ. Все это быстро вводит меня в эмоции счастья и благодарности к Богу за такую прекрасную работу.

Мысли – создай свою философию счастья. Ищи мысли, которые делают людей счастливыми, и повторяй их, пока они не станут твоими. Говори о них окружающим людям.

Напиши везде, где они будут попадаться тебе на глаза. Заряди их в Intellect Designer, и пусть появляются на экране твоего компьютера.

И когда рядом с тобой будет счастливый Т.О.М. – ты станешь самым успешным человеком в своём окружении! Потому что качество жизни определяется только одним фактором: качеством эмоций, которые ты испытываешь.

Мысли для счастья:

«У счастья нет завтрашнего дня, нет у него и вчерашнего... у него есть только настоящее – и то не день, а мгновение.»

Иван Тургенев

«Чтобы стать счастливым, нужно постоянно стремиться к этому счастью и понимать его. Оно зависит не от обстоятельств, а от тебя.»

Лев Толстой

«Я счастлив, потому что мне некогда подумать о том, что я несчастлив.»

Бернард Шоу

«Счастлив тот человек, чьи радости требуют меньше всего денег.»

Торо

«Если когда-нибудь, гоняясь за счастьем, вы найдете его, вы, подобно старухе, искавшей свои очки, обнаружите, что счастье было все время у вас на носу.»

Бернард Шоу

«Стараясь о счастье других, мы находим свое собственное.»

Платон

«Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастна по-своему.»

Лев Толстой

«Со счастьем дело обстоит, как с часами: чем проще механизм, тем реже он портится.»

Николя де Шамфор

«Кто сам считает себя несчастным, тот становится несчастным.»

Гельвеций

«И то, что мы называем счастьем, и то, что называем несчастьем, одинаково полезно нам, если мы смотрим на то и на другое как на испытание.»

Лев Толстой

«Человек обязан быть счастлив. Если он несчастлив, то он виноват, и обязан до тех пор хлопотать над собой, пока не устранил этого неудобства или недоразумения.»

Лев Толстой

«Чтоб клады счастья обрести, прибегни ко всесилью слов.»

Низами

«Самый верный и едва ли не единственный способ стать счастливым –
это вообразить себя таким.»

Василий Ключевский

*Вспомни ситуацию, когда ты был очень счастлив, и вспомни, как ты реагировал на
внешнюю реальность в это время:*

*Вспомни ситуацию, когда ты был в очень негативных эмоциях, и вспомни, как ты
реагировал на внешнюю реальность в это время:*

Когда ты создашь **НОВУЮ** автоматическую реакцию **ПО СВОЕЙ МОДЕЛИ** (твой
выбор реакции), то возьмешь под полный контроль **СВОИ ЭМОЦИИ**. Освободись от зави-
симости твоего счастья от внешних причин!

Эмоции могут находиться в идеальном состоянии. Для этого надо отрегулировать 3
рычага:

- **Тело** – напиши, что ты будешь делать, чтобы поддерживать физиологию в активном
состоянии. Например, выпить бутылку воды, сделать упражнение «Ключ», сделать 20 глубо-
ких вдохов, облиться ледяной водой, покричать громко, потанцевать весело, попеть, попры-
гать и т. д.:

- **Объект Внимания** – напиши, что ты собираешься сделать, чтобы сфокусировать свое
внимание на целях и ресурсах, а не на проблемах и препятствиях. Например, составить спи-
сок прошлых побед, визуализировать свою цель, почитать любимую вдохновляющую книгу,
посмотреть вдохновляющее видео Ника Вуйчича, Тони Роббинса, Ицхака Пинтосевича или
кого-то другого...

Заходи на мои страницы в соцсетях. Там есть всё, что нужно для мотивации, вооду-
шевления, радости и счастья. 5 минут на моём YouTube-канале или на ФБ-странице – и твои
эмоции выходят в позитивное поле))) Проверено!

Подписаться на канал в YouTube:

www.youtube.com/user/etopobeda

Подписаться на страницу в ФБ:

www.facebook.com/isaac.pintosevich.systems

Подписаться на страницу ВКонтакте:

vk.com/isaac.pintosevich

- Твои **МЫСЛИ** о себе и о мире – напиши, как ты сможешь избавиться от негативных
и расстраивающих мыслей. Какие новые убеждения помогут оставаться в прекрасном эмо-
циональном состоянии?

Посмотри убеждения о жизни самых счастливых людей современности (относительно
трудностей, которые они смогли преодолеть). Например, Ник Вуйчич.

Этому человеку есть, что рассказать о вере в свои силы. Вот, что он рассказывает в
своих книгах:

- Станьте другом, когда вам нужны друзья. Дарите надежду, когда сами нуждаетесь в
ней.

- Если никто не открывает, стучите сразу в несколько дверей.
- Все мы можем найти друг в друге что-то плохое или несовершенное. Но я предпочитаю искать крупинцы золота.
- Ведите себя так, чтобы собственные поступки вас вдохновляли и воодушевляли.
- Мы не должны жить в ожидании того, что счастье наступит, когда мы добьемся цели или приобретем какую-то вещь. Счастье должно быть с нами постоянно; чтобы добиться этого, нужно жить в гармонии: духовной, психологической, эмоциональной и физической.
- Вы должны понять, что сразу получить ответы порой невозможно.
- Когда вы не готовы принять себя, то еще меньше готовы принять других людей.
- В мире много проблем, которые меня не коснулись. Я уверен, что моя жизнь в тысячу раз легче, чем жизнь многих людей.
- Я очень рано усвоил, что просить о помощи можно и нужно. Нормальное у вас тело или нет, но есть вещи, с которыми невозможно справиться в одиночку.
- Попробуйте заглянуть в конец собственной жизни – а затем начните жить так, чтобы, оказавшись в этой точке, ни о чем не сожалеть.

«Я приобрела важный навык для себя – управление своими эмоциями, направила фокус внимания на позитив. Просто обожаю технику Т.О.М. Это реально круто, то, что мне было необходимо, так как я – очень эмоциональный человек; я часто зависала в негативных эмоциях и чувствовала, что это буквально съедает мою энергию. Ицхак, благодарю Вас и Ваш прекрасный коллектив за ту огромную работу, которую Вы делаете для людей.»

Татьяна Козинец, участница тренинга «Действуй! Твой первый шаг»

Задание 8

Минимум:

Посмотри видео «Управление Эмоциями Т.О.М.» на странице 5sfer.com/1step.

- примени систему 3-П к просмотренному материалу: обдумай то, что увидел, запланируй действия, которые СДЕЛАЕШЬ, и тех, кому ты расскажешь.
- Продолжай пользоваться бланком ежедневной продуктивности. Каждый день совершай действия, ведущие тебя к достижению твоих целей.
- Выполняй технику Т.О.М. Запланируй по одному конкретному действию: для поддержания высокого тонуса твоего тела, для правильного настроя внимания и для позитивного эмоционального состояния. И ДЕЙСТВУЙ!

100 %:

- Применяй действия из п.4 в течение дня в различных ситуациях. Чтобы помнить о них, сделай себе напоминатель – картинку с Томом и Джерри из мультика.
- Продолжай заниматься спортом (ходить, слушая аудиозаписи – ЛУЧШИЙ СПОРТ))), читать вдохновляющую, развивающую литературу, контролируя себя 3 рычагами и обрабатывая новую информацию по системе 3-П.
- Напиши список из 20 любимых занятий, которые доставляют тебе удовольствие – и понемногу ДЕЛАЙ их!

- В течение дня попробуй отследить свои негативные мысли – и целенаправленно заменить на новые положительные убеждения.

МАКСИМУМ:

- Найди, законспектируй и изучи с помощью 3-П жизненные убеждения 3 счастливых людей, которые тебя вдохновляют.
- Запиши видеоролик, рассказывая о новом себе через призму техники Т.О.М. Какие решения ты принял, что конкретно будешь делать? Размести ролик на своем канале в YouTube.

Шаг 2. Управление эмоциями. «И.М.Я. проблемного состояния»

Я уверен, что ты, как и я, хочешь жить счастливо. И уже принял решение взять эмоции под личный контроль. Прошло несколько дней, и вдруг ты обнаруживаешь себя в депрессии или в гневе. В обиде или злости. В неуверенности или разочарованности...

У большинства в такие моменты опускаются руки, люди начинают сомневаться, что можно что-то исправить в жизни. Но мы знаем, что «семь раз упадет праведник и встанет!» (Псалмы). И я хочу предложить тебе схему «вставания».

Анекдот:

- *Завтра к нам приедет моя мама!*
... *молчание.*
– *Ненадолго, всего на пару недель!*
... *молчание.*
– *Ты слышал, что я сказала?*
.... *молчание.*
– *Ну, вот и славно, я знала, что ты не рассердишься!*
... *тяжёлый вздох.*
– *И не надо на меня орать!*

Она базируется на том, что любое эмоциональное состояние – это следствие. А причина всего, что происходит в твоей жизни – это ты! Как же ты создаешь негативные эмоциональные состояния – и, главное, как из них выходить?

Прежде всего, на негативные эмоции надо посмотреть с двух сторон.

1 сторона – эмоция сигнализирует о чём-то очень важном. И чем сильнее дискомфорт от эмоции, тем более важную информацию она несёт.

Например, у тебя депрессия. Это может значить, что у тебя нет целей. А может быть, нет жизненной энергии? Ты не занимаешься спортом и своим здоровьем. Организму плохо, и он «сигналит» тебе на своём языке. Займись спортом! Найди цель! Измени образ жизни! Может быть, ты занимаешься не своим любимым делом – поэтому тебе так плохо? Или неправильно ведёшь себя в семье?

В общем, негативные эмоции – это очень точная информация о том, что надо менять образ жизни. Или, иными словами, свой подход к одной из 5 главных сфер. Или ко всем сферам сразу. Это – глобальный взгляд на негативную эмоцию.

2 сторона – это «выход из негативной эмоции прямо сейчас». Для того чтобы разобраться в ситуации и проанализировать её, необходимо прямо сейчас войти в хорошее состояние. Правда, как только «жареный петух» отпускает, человек сразу забывает о глобальном взгляде. И обычно ничего не анализирует и не меняет. И тогда «жареный петух» возвращается с друзьями. Иногда – с самым ужасным другом. С «полным п... цом».

Чтобы этого избежать, необходимо действовать по следующей схеме:

НЕГАТИВНАЯ ЭМОЦИЯ = СИГНАЛ О ГЛОБАЛЬНОЙ ПРОБЛЕМЕ

Выйти из НЕГАТИВНОЙ ЭМОЦИИ с помощью системы «И.М.Я.» – и сразу перейти к глобальному анализу своей жизни. Чтобы негативная эмоция не возвратилась НИКОГДА.

И.М.Я. – способ выхода из негативной эмоции.

- Вначале было слово (информация). Ты получил какую-то информацию из окружающего мира. **ИНФОРМАЦИЯ**.

- Потом был твой выбор – **МОНТАЖ**. Как ты объяснил эту информацию? Когда есть выбор, можно понять и объяснить ее разными способами. Ты добавляешь к полученной информации свой опыт, настроение, предположения, обобщения. **МОНТАЖ** объяснения происходит из твоего собственного материала.

«Всякая мысль подобна тесту, стоит помять ее хорошенько – все из нее сделаешь.»

Иван Тургенев

- Потом включилось **Я (ЭГО)**. И что всё это значит для меня лично? Какой я? Как ко мне относятся? Что мне делать?



Например, муж возвращается с работы, а еда не приготовлена (**ИНФОРМАЦИЯ**). Это значит, что жена обо мне не заботится (**МОНТАЖ**). Возможно, она просто устала или заболела. И что это значит для меня лично? Что меня никто не любит, что всем на меня наплевать. Я для всех, а для меня – никто! (Я. Эго).

«Счастье – это не нечто готовое. Счастье зависит только от ваших действий.»

Далай Лама

Что делать?

Анекдот:

Настолько разочаровалась в женской дружбе, что когда хочу кому-то пожаловаться на своего мужа, просто ему же и жалуясь.

Мозг после приёма информации и её оценки должен что-то сделать. Это – конечная фаза. Тебе плохо, ты в тяжелом эмоциональном состоянии. И создал его ЛИЧНО ТЫ. Потому что жена в жизни не согласится, что она что-то сделала неправильно. Еще Дейл Карнеги в своей книге «Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей» доказал: критика не помогает. Обвинения вызывают защитную реакцию или нападение. Человек обязательно найдёт себе объяснение и оправдание. И нападёт на критика с криками: «На себя посмотри!!! Ты святой, что ли?»

Так что же делать? Есть два варианта:

- **Вместо обвинения создать цель.** Например, хочу кушать – это цель. И думать надо о том, как получить еду, а не о том, почему её нет. От выяснения причины отсутствия еды она не появится. Человек **ДЕЙСТВИЯ** – действует. Хочешь кушать? Встань и сделай.

- **Исследовать информацию более глубоко.** Аккуратно выяснить, что на самом деле произошло. Хочу предложить твоему вниманию схему выяснения. Здесь, вместо критики и эмоций, предлагается осторожное обсуждение ситуации с целью максимально точного выяснения информации.

«Неосмысленная жизнь не стоит того, чтобы жить.»

Сократ

Для уточнения информации надо максимально точно выяснить три вопроса:

- Кто, что и с кем/с чем сделал? (максимально конкретно; больше цифр; запрещены обобщения и предположения; «всегда, постоянно, специально» – запрещенные слова)
- Кто и как к этому относится? (максимально конкретно)
- Что именно вызывает такое отношение? (максимально конкретно)

Когда разберешься с **ИНФОРМАЦИЕЙ**, двигайся дальше по остальным этапам обработки. **МОНТАЖ И Я**. На каждом шаге меняй что-то в позитивную сторону – и в итоге придёшь к позитивным последствиям в своём настроении! Так убирается корень проблемы.

ТЫ – МОНТАЖЕР И РЕЖИССЕР СВОЕЙ ЖИЗНИ И СВОЕГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ.

Завершающий этап – принятие осознанного решения о дальнейших действиях и о своём эмоциональном состоянии. Так как **МОНТАЖ** на 100 % твой – то и ответственность за следующие **ДЕЙСТВИЯ** и за эмоциональное состояние полностью лежит на тебе.

«Все дело в мыслях. Мысль – начало всего. И мыслями можно управлять. И поэтому главное дело совершенствования: работать над мыслями.»

Лев Толстой

В 3 части этой книги-тренинга (Принятие Решений) мы поговорим о схемах, которые помогут тебе принимать и оценивать решения. А пока принимай так.

Мои следующие действия:

Моё эмоциональное состояние, которое я выбираю:

Т.О.М. – Как я приду в желаемое состояние? Тело –

Объект внимания –

Мысли –

В любом случае, вспомни о своих 3 целях:

И о том, каким ты выбрал БЫТЬ. Три слова, описывающих меня нового:

Запомни главное:

Ты всегда можешь продвинуться на 1 шаг к своей цели. И снова на 1 шаг. Поэтому, если твоя цель – «прямо сейчас улучшить эмоциональное состояние», можешь найти этот 1 шаг. Потом еще один и еще один. Через три маленьких шага в сторону цели «улучшить...» ты окажешься в новом, ресурсном состоянии. И поймёшь, как больше НИКОГДА не заходить в негатив. С Божьей Помощью)))

«Мое внутреннее состояние переключилось на позитив и активность благодаря трем словам обо мне: «Я активный!» «Я целеустремленный!» «Я позитивный!» Благодаря техникам Т.О.М. и И.М.Я. я реально начал воспринимать всю входящую информацию по-другому – позитивно! Зарядка каждый день, обучение каждый день, развитие каждый день, понимание своих целей и своей миссии – это ключевые изменения в моей жизни за этот месяц! Я живой! Мне есть, зачем жить! Я полон сил и энергии! Я мощный ресурсный человек! Я уверенно двигаюсь к своим целям! И, самое главное, этот тренинг дал мне уверенность в том, что нет ничего невозможного! Я знаю – Я МОГУ!»

Роман Кот, участник тренинга «Действуй! Твой первый шаг»

Задание 9

Минимум:

Посмотри видео «И.М.Я. проблемного состояния» на странице 5sfer.com/1step.

- Прими систему 3-П к просмотренному материалу: обдумай то, что увидел, запланируй действия, которые СДЕЛАЕШЬ, и тех, кому ты расскажешь.
- Продолжай пользоваться бланком ежедневной продуктивности. Каждый день совершай действия, ведущие тебя к достижению твоих целей.
- Ежедневно начни наблюдать свои эмоциональные сбои и применять совет «И.М.Я. проблемного состояния».
- Отследи у себя 1 не ресурсное состояние и переведи его в Т.О.М. (тело + объект внимания (твои цели и три слова о себе) + мысли (твои две истории)).

100 %:

- Продолжай заниматься спортом (ходить, слушая аудиозаписи – ЛУЧШИЙ СПОРТ))), делать то, что приносит удовольствие. Повторять свои позитивные аффирмации, 3 слова о себе и цели на год, читай вдохновляющую, развивающую литературу, контролируя себя 3 рычагами и обрабатывая новую информацию по системе 3-П.
- Сделай себе карточку-напоминатель с советом «И.М.Я. проблемного состояния» – и пользуйся ей, как только почувствуешь необходимость.
- 5 раз в день по будильнику-напоминателю включай себя в суперресурсное состояние с помощью техники Т.О.М. Звонит напоминатель – ты «включаешь» ТЕЛО, помня о ЦЕЛЯХ и о СЕБЕ (три слова), и вспоминаешь свои ресурсные МЫСЛИ – ДВЕ ИСТОРИИ (ХОЧУ И МОГУ).

МАКСИМУМ:

- Запиши видеоролик, рассказывая об опыте применения техники «И.М.Я. проблемного состояния». Что получилось? Какие выводы ты сделал? Размести ролик на своем канале в YouTube.
- Установи напоминатель на каждые 60 минут (таймер или будильник). По будильнику (напоминателю) включай себя в суперресурсное состояние с помощью техники Т.О.М. Звонит напоминатель – ты «включаешь» ТЕЛО, помня о ЦЕЛЯХ и о СЕБЕ (три новых слова), и вспоминаешь свои ресурсные МЫСЛИ – ДВЕ ИСТОРИИ (ХОЧУ И МОГУ).

Шаг 3. Депрессия и навязчивые мысли. Создаём навязчивые мысли

Иногда человек впадает в тяжелое эмоциональное состояние. Обычно оно вызвано каким-то событием или цепочкой событий, которые в прошлом шаге я назвал ИНФОРМАЦИЯ. Человек получает информацию – и начинается его работа с ней. ИНТЕРПРЕТАЦИЯ или МОНТАЖ. Каждый сам добавляет ЗНАЧЕНИЯ, смыслы, выводы. Связывает информацию с прошлым и будущим.

Затем включается психосоматика. Условные рефлексy, как у собаки Павлова. Каждому эмоциональному состоянию соответствует определенное положение тела.

Например, у меня во время стресса начинает болеть шея и спина. И лицо становится очень недовольным. У каждого человека есть набор привычных поз и выражений лица. Своего рода «железные маски». Каждой из них соответствует определение эмоциональное состояние. Выйти из этого автоматического конвейера очень непросто. Я всем советую соединять психологическое развитие и работу с телом. Подходит любая расслабляющая, растягивающая, гармонизирующая тело деятельность. Йога и пилатес, система Фельденкрайза или «Ключ» Хасая Алиева. Великолепно действуют и снимают все зажимы динамические медитации ОШО. Но в момент стресса, психологической ямы или затяжной депрессии нужен быстрый метод. Попробуй мой Метод создания позитивной навязчивой идеи.

Мы привыкли к тому, что навязчивые идеи бывают, как правило, негативными. Человек выбирает тяжелую для себя интерпретацию и начинает её прокручивать в голове. С каждым разом придавая навязчивой тяжелой мысли всё БОльшую важность.

Я вспоминаю, как думал об одном человеке, «что он рушит мне голову». Потом понял, что это не человек «рушит мне голову». Это я сам придумал фразу «рушит мне голову» – и именно она, эта фраза, и «рушила мне голову». Как только я осознал это и перестал думать «он рушит мне голову», голова перестала рушиться))))

Так человек может загнать свое мышление и себя в глубокую яму. А потом назвать свое положение безвыходным – и погрузиться в него еще больше.

Слова создают реальность. Но одну и ту же реальность разные люди описывают разными словами. Описание каждого – его субъективная реальность! Значит, когда у тебя в мыслях страдание – кто его создал?

Предлагаю тебе раз и навсегда запомнить, что любое страдание – это история. Боль – это реальность. Страдание – это история. И если тебе дорого твое эмоциональное состояние, найди ту ИНТЕРПРЕТАЦИЮ, с которой всё началось. Вспомни конкретный момент, когда интерпретировал события против себя. И смени пластинку!

В старинной буддийской притче рассказывается о двух монахах, которые шли в монастырь. Путь им преграждал бурный ручей. На берегу ручья стояла молодая женщина в коротком платье. Она не могла перейти на другой берег из-за быстрого течения. Один монах взял её на руки и перенёс на другой берег. Они попрощались с женщиной и пошли дальше. Уже на подходе к монастырю второй монах не выдержал и спросил: «Как ты мог взять на руки женщину в коротком платье? Нам же запрещено!» Первый монах ответил ему: «Я взял её, перенёс и оставил там... А ты целый день несёшь её в своей голове».

Приведу пример, как «менять пластинку».

Пример: тебя бросила девушка. Ты можешь сказать, что это ужасно и тебя никто не любит. Потому что с тобой что-то не в порядке. И если будешь долго это повторять, непременно станет грустно. Можешь превратиться в хронического страдальца.

Но у тебя всегда есть второй вариант. Входящая информация осталась та же. Девушка тебя бросила. А может быть, не «бросила», а «потеряла»? Фактом является то, что сейчас между вами нет отношений. Была девушка – и нет ее.

Интерпретация может быть абсолютно любой. Например, Слава Богу, это произошло сейчас, а не после свадьбы. Прекрасно, что я вовремя понял, какая она дура. Я самый счастливый и удачливый человек на Земле, потому что избавился от этой никчемной блондинки.

И первый, и второй рассказ – история, не более того. Именно так и надо к ней относиться. И она станет лёгкой. И ты сможешь найти ту формулировку, которая тебя чему-то научит. И при этом не загонит в эмоциональную яму. Каждый раз, когда ты чувствуешь себя эмоционально подавленным, сделай это упражнение. Пройди по ступеням создания эмоций к первой ступени – ИНФОРМАЦИИ.

Начни новый путь. Создай ИНТЕРПРЕТАЦИЮ, которая тебя поднимает, а не опускает. И если уж тебе так нравятся навязчивые мысли, рассказывай себе позитивные истории про себя. Ты и режиссер, и актер, и зритель)))

Когда найдешь подходящую тебе историю – сделай её НАВЯЗЧИВОЙ МЫСЛЮ. Для этого надо зарядить ее ЭМОЦИЯМИ. Надо убежать или уйти подальше от людей – и кричать о ней, вложив в этот крик всю свою ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СИЛУ.

Анекдоты:

- *Теперь живу по системе Станиславского.*
- *Что, в театр устроился?*
- *Нет, просто никому «Не верю!»*

Сложнее всего после фразы «Не верю!» приходилось жене Станиславского.

Проговаривай её громко – с любовью и воодушевлением, с уверенностью и драйвом! Новая история должна вызывать только позитивные и ресурсные эмоциональные состояния. Проговаривай её так, чтобы Станиславский вначале онемел бы от счастья, а потом вскричал: ВЕРЮ!!!

Когда ты зарядишь новую историю ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СИЛОЙ, она закрепится в твоём подсознании и будет всплывать с завидным постоянством.

А старую историю, которая доставляла страдание, можно «переписать». Расскажи её гнусавым голосом. Или в стиле рэпа. Или расскажи ее себе в стиле фильма «Тупой и еще Тупее».

Главное – «перезаписать» эту грустную историю... И тогда, вместо грусти и депрессии, старая навязчивая мысль вызовет смех.

Сделай перепрограммирование всех «историй» о себе и о мире, которые вызывают депрессию, отчаяние и пустоту.



Люби себя, люби людей вокруг себя, помни о цели – и знай, что Бог любит тебя и даёт тебе ВСЕ РЕСУРСЫ для счастливой жизни. Просто делай правильный выбор – и имей терпение идти к нему. ВЫДАЮЩИЕСЯ РЕЗУЛЬТАТЫ приходят не сразу, а после долгого и упорного труда.

«Ты знаешь, как вызвать расстройство личности? Постоянная критика и недостаток любви.»

Обмани меня/Теория лжи (Lie To Me)

«Любую депрессию надо встречать с улыбкой. Депрессия подумает, что вы идиот, и сбежит.»

Роберт де Ниро

«Когда совсем падете духом, приходите ко мне в больницу. Один обход ракового отделения в два счёта лечит от любой хандры.»

Эрих Мария Ремарк. «Земля обетованная»

Задание 10

Минимум:

Посмотри видео «Новая Навязчивая Идея» на странице 5sfer.com/1step.

- Прими систему 3-П к просмотренному материалу: обдумай то, что увидел, запланируй действия, которые СДЕЛАЕШЬ, и тех, кому ты расскажешь.
- Продолжай пользоваться бланком ежедневной продуктивности. Каждый день совершай действия, ведущие тебя к достижению твоих целей.
- Создай из своих историй «Я ХОЧУ» и «Я МОГУ» – две навязчивые идеи, как описано в этой главе.

100 %:

- Продолжай заниматься спортом (ходить, слушая аудиозаписи – ЛУЧШИЙ СПОРТ))), делать то, что приносит удовольствие, повторять свои позитивные аффирмации, 3 слова о себе и цели на год, читать вдохновляющую, развивающую литературу, контролируя себя 3 рычагами и обрабатывая новую информацию по системе 3-П.

- Продолжай использовать в повседневной жизни технику Т.О.М. (переводи себя в ресурсное состояние) и И.М.Я. (контролируй свои эмоции и осознанно ВЫБИРАЙ свои реакции и интерпретации).

- Проанализируй 5 сфер своей жизни (о которых мы говорили в главе о прояснении целей) и выбери те, которые вызывают у тебя в данный момент грусть, пустоту, отчаяние. Напиши эти грустные истории, посмейся над ними, расскажи гнусавым голосом – а затем выброси или сожги.

- Возьми новый лист бумаги и напиши новые истории. Пиши с вдохновением! Пиши так, как тебе хотелось бы, позволь себе это. Каждую минуту и по каждой сфере ты можешь выбирать положительный фокус внимания. У тебя всегда есть свобода выбора.

- Создай 3 дополнительные «Новые Навязчивые Позитивные Идеи». Сделай напоминатели с ними. Начни повторять их при ходьбе или беге. Вкладывай максимум эмоциональной силы в их проговаривание!!! И они закрепятся в подсознании.

МАКСИМУМ:

- Запиши видеоролик, рассказывая, что удалось сделать со старыми историями. Какие выводы ты сделал? Размести ролик на своем канале в YouTube.

- Создай позитивные навязчивые мысли по всем сферам твоей жизни. Сделай визуальные напоминатели с ними.

Шаг 4. Свобода от хаоса (возврат силы к себе). Барьер из НЕТ

Как только ты становишься сильным и начинаешь активно двигаться к целям, сразу попадаешь в ловушку зависимости. Спрос на тебя и твоё время растёт. Всем нужна твоя помощь. А дальше возникает эффект толпы. Когда 5 человек начинают смотреть на небо, и остальные прохожие поднимают головы. Можешь проверить. Пройди с 3–5 друзьями по улице, остановитесь – и начинайте смотреть на небо и удивляться. Через несколько минут соберётся толпа, и все будут смотреть на небо.

Если хочешь разобраться, как работает популярность, прочитай об эксперименте с одним из самых известных скрипачей Америки. Пока люди не знали, что это играет знаменитый Джошуа Белл, они даже не останавливались послушать его виртуозную игру.

Лучший скрипач США смог заработать в метро 32 доллара

Признанный лучшим из ныне живущих в США скрипачей 39-летний Джошуа Белл смог заработать, играя в подземном переходе метро в Вашингтоне, только 32 доллара и 17 центов. Он играл произведения Крайслера, Шуберта, Массне и Баха на скрипке Страдивари. За 45 минут мимо него прошло более тысячи человек – и лишь одна женщина узнала Белла. Эксперимент с участием знаменитого музыканта, на концертах которого всегда был аншлаги, а стоимость билетов начиналась со ста долларов, был придуман журналистами газеты The Washington Post.

По замыслу авторов, Белл, одетый самым заурядным образом (джинсы, свитер, бейсболка), должен был провести от получаса до часа в утренний час пик 12 января 2007 года на станции метро L'Enfant Plaza. Вокруг станции располагаются многочисленные здания федеральных министерств. За поведением спешащих на работу прохожих наблюдал корреспондент со скрытой камерой, а тех немногих, кто остановился и бросил деньги в скрипичный футляр Белла, на выходе интервьюировал ещё один журналист.

Сам музыкант был больше всего изумлен тем, что прохожие даже не поворачивали голову в его сторону, будто его не было вообще. И только станционная чистильщица обуви сочла, что его исполнение было слишком громким. Авторы проекта полагали, что в Вашингтоне, одном из самых «филармонически развитых» городов Америки, Белл соберёт столько слушателей в переходе, что может понадобиться полиция. Однако, как было сказано выше, музыканта узнала только одна женщина, приехавшая под самый финал эксперимента. Она положила в его футляр двадцать долларов и представилась Беллу по окончании импровизированного концерта. Эти деньги не были включены в итоговый «счёт» знаменитого музыканта...

Вспоминаю период, когда вышли и стали бестселлерами мои первые книги. Вдруг ко мне начали обращаться тысячи людей. Всем срочно нужны были мои интервью и ответы на разные вопросы.

Корпоративные клиенты начали заказывать тренинги, и старые знакомые сразу вспомнили обо мне. А после того, как количество друзей в соцсетях перевалило за 100 тысяч, я понял, что не могу отвечать каждому. Потом понял, что уже не могу отвечать никому. И был период, когда было морально тяжело это пережить.

Но, как известно, любая трудность или ломает, или делает сильнее. Помогает выработать иммунитет. Адаптироваться к новым условиям и стать сильнее. Хочу поделиться с тобой способом убирания хаоса из жизни – когда количество запросов на тебя и твое время превышает твои возможности.

Начнем с того, что у тебя должны быть ТВОИ ЛИЧНЫЕ ЦЕЛИ. Пока их нет – ты, можно сказать, и не живёшь. Реактивно реагируешь на внешний мир. Выживаешь. Как в джунглях: самая сильная реакция на самую сильную опасность. Поэтому реактивный человек постоянно решает проблемы. Чем сильнее проблема или потенциальная опасность, тем более она «включает». В общем, полный хаос.

Проактивный человек – тот, который точно знает, что для него важно и чего он хочет. У него есть цели и СВОБОДА выбора собственной реакции. Ему не важно, насколько сильный фактор на него давит. Его личные цели и принципы важнее.

Именно цели должны управлять жизнью. Иначе ты просто плывешь куда-то. Часто даже не знаешь – куда. Тот, у кого нет целей, полностью отдается во власть случая. Даже Богу становится всё равно, что с тобой будет. Ведь если у тебя нет целей – значит, тебе не важно, куда двигаться.

Когда цели установлены (1-я часть книги-тренинга «Сделай! Твой первый шаг»), ты наполняешься эмоциональной силой для быстрого движения вперед (2-я часть тренинга «Сделай! Твой первый шаг»). И вот тут-то тебя и начинают сбивать с пути.

Что делать?

Для того чтобы набрать скорость, тренеры и эксперты учат говорить: ДА!!! Даже фильм такой есть – «Всегда говори «Да». Это необходимо, чтобы привыкнуть к активному действию. Но когда ты уже разогнался, говорить всему ДА – невозможно. И даже вредно! У тебя есть обязанность перед собой и своими целями.

Ты знаешь, что каждый день должен:

1 – читать развивающую литературу и использовать «Систему Сверхобучения 3-П»

2 – по системе «Три Рычага» встраивать в себя каждый месяц по 1 или 2 новых навыка. Даже делать их по «минимуму» – занимает немало времени. А хочется идти на 100 % или даже на МАКСИМУМ по своему плану...

А если ты уже разогнался: и быстро двигаешься в сторону реализации какой-то важной для тебя цели и хочешь действовать по МАКСИМАЛЬНОМУ ПЛАНУ?

Вот сейчас я сижу в своем офисе и не иду домой. Я ДОЛЖЕН закончить эту книгу. Это – МОЙ ВЫБОР и мой план. На этом этапе твоего развития я, как твой тренер, предлагаю тебе... прямо противоположный способ.

Надо снова научиться ГОВОРИТЬ – НЕТ!!! Всем и всему!

1 правило – ВСЕМУ И ВСЕМ ГОВОРИТЬ «НЕТ». Даже своим желаниям. Всему – кроме того, что ведет ПРЯМО к ТВОИМ целям, и было ЗАПЛАНИРОВАНО ТОБОЙ в осознанном состоянии. Кроме твоего личного плана НАПИСАННОГО НА БУМАГЕ или в компьютере, в ближайшие 30 дней ГОВОРИМ «НЕТ» всему – и без исключения. Чтобы переучить себя и сделать «нет» своей новой установкой.

2 правило – после того, как ты научился говорить «НЕТ», начни говорить «ДА». Но ТОЛЬКО после нахождения 3-х доказательств того, что это «ДА» поможет ТЕБЕ достигнуть ТВОЕЙ ЦЕЛИ.

Это не значит, что надо перестать действовать и помогать окружающим. Этот способ спасает тебя от реактивности. Не дает тобой манипулировать. Чтобы создать осознанное пространство для рационального решения, надо вначале сказать НЕТ – а потом поискать доказательства для «ДА».

Не наоборот, а именно так: Твердое «НЕТ!» Затем вопрос: А зачем мне это делать? Какая здесь польза для меня и для моих целей?

Когда ты перейдешь на такой автоматический режим, то освободишь себя от множества пустых и неприятных затрат времени.

Начинаем прямо сейчас! Будешь на всё отвечать «НЕТ» в течение 30 дней? Правильный ответ: «НЕТ!!!» А теперь подумай, почему именно так надо поступить в ближайшие 30 дней. Когда найдешь достаточно доказательств – начинай))))))

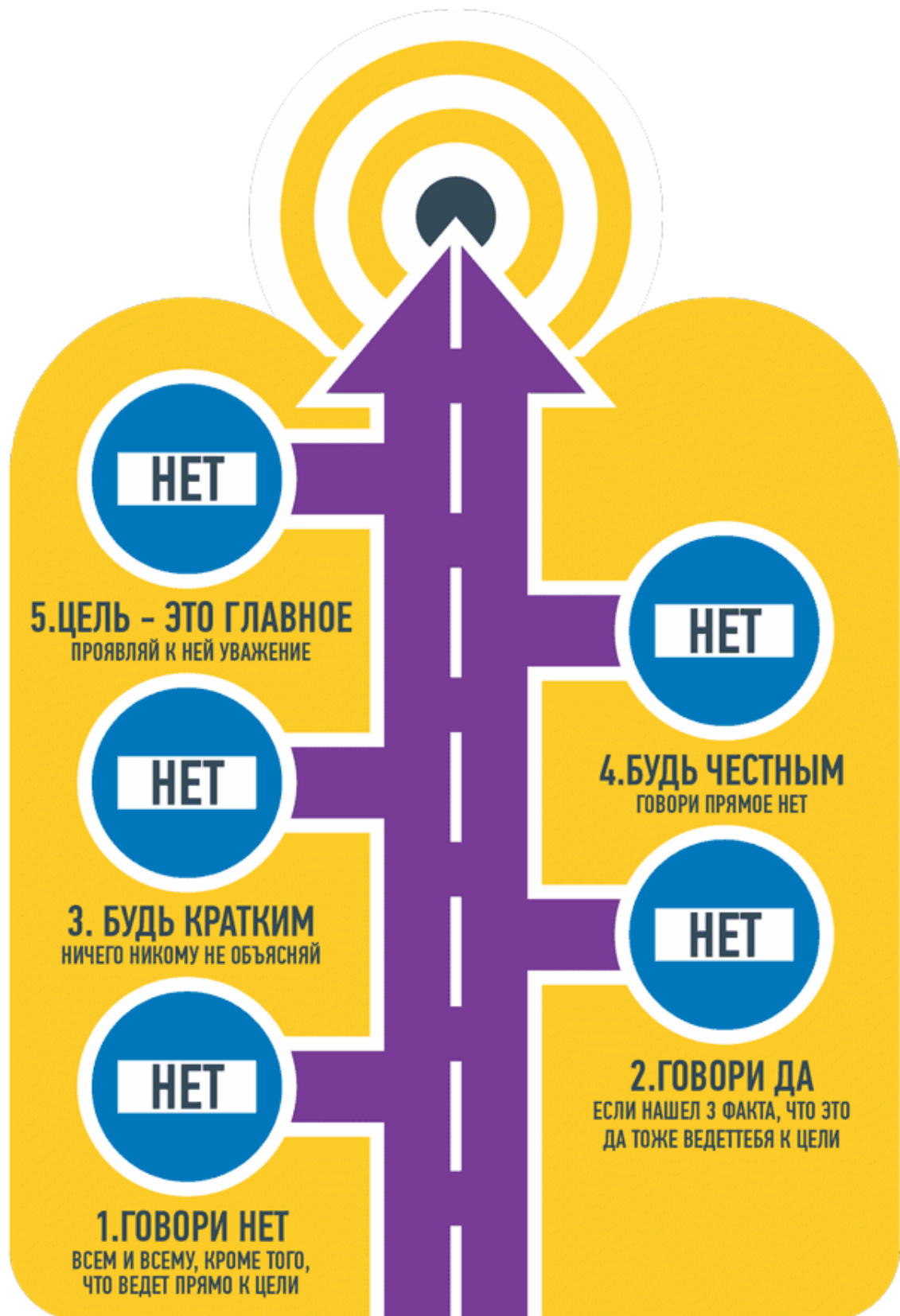
Как говорить «НЕТ»

Несколько технических советов о том, как перейти на твердое «НЕТ!»

- **Будь кратким.** Объяснения не нужны. Я не могу. На вопрос «Почему?» есть короткий ответ: «Не могу объяснить. Просто «нет».

- **Будь честным.** Не надо ничего придумывать. Просто «нет». Я не могу. Мы знаем, что после твёрдого «Нет!», по заданию тренинга, ты можешь подумать и сказать твёрдое «ДА!» – и объяснить причины, которые побудили это сделать. В этом случае твоё ДА будет «проактивным», а не «реактивным».

- **Ты и твои цели ОЧЕНЬ ВАЖНЫ ДЛЯ ТЕБЯ.** Говоря «нет» новым возможностям, которые отвлекают тебя от целей, ты проявляешь своё уважение к целям. Наполняешься приверженностью и любовью к тому, ради чего говоришь «НЕТ» всему остальному.



Анекдот:

Если у Вас все время отличное настроение, великолепные друзья, сногшибательная подруга, огромная зарплата, не бывает похмелья и Вы никогда не были у дантиста... то у Вас один выход:

СКАЖИТЕ НЕТ НАРКОТИКАМ!

Девиз детей: «Если мама сказала «Нет!», спроси у бабушки!».

Каждое «НЕТ» является вкладом в достижение тобой собственных целей. Это самое большое ДОБРО в мире – реализовать на 100 % свой потенциал и помогать другим людям без просьб с их стороны. Просто потому, что ты так решил. Не жди, когда тебя попросят. Будь всё время занят реализацией СВОИХ планов. И помощь людям – один из самых важных пунктов. Но не давай просто «пользоваться» собой.

«Я понимала, что мой потенциал огромен, но не понимала, как реализовать себя в жизни, чем заниматься, чем хотя бы заинтересоваться. Теперь, по прошествии 30 дней, я составляю план на день, чтобы успеть сделать важные для меня дела. Мой день расписан, и я делаю именно то, что приведет меня в течение года к реализации моей главной цели на год. Я сосредоточена и не отвлекаюсь. О, да! Я научилась говорить НЕТ тем, кто меня отвлекает. Свое время я использую максимально продуктивно.»

Татьяна Коткина, участница тренинга «Действуй! Твой первый шаг»

Задание 11

Минимум:

Посмотри видео «Скажи всему НЕТ!!!» на странице 5sfer.com/1step.

- Примени систему 3-П к просмотренному материалу: обдумай то, что увидел, запланируй действия, которые СДЕЛАЕШЬ, и тех, кому ты расскажешь.
- Продолжай пользоваться бланком ежедневной продуктивности. Каждый день совершай действия, ведущие тебя к достижению твоих целей.
- Проанализируй свои последние несколько месяцев жизни и напиши список твоих «отвлекателей» – занятий и вещей, которые уводят тебя от твоих целей. Учись говорить им НЕТ!!!

100 %:

- Продолжай заниматься спортом (ходить, слушая аудиозаписи – ЛУЧШИЙ СПОРТ!!!), делать то, что приносит удовольствие, повторять свои позитивные аффирмации, 3 слова о себе и цели на год, читать вдохновляющую, развивающую литературу, контролируя себя 3 рычагами и обрабатывая новую информацию по системе 3-П.
- Продолжай использовать в повседневной жизни технику Т.О.М. (переводи себя в ресурсное состояние) и И.М.Я. (контролируй свои эмоции и осознанно ВЫБИРАЙ свои реакции и интерпретации). Повторяй свои позитивные навязчивые идеи.

- Всему и всем говори НЕТ!!! Кроме того, что ты уже запланировал для себя, обучаясь по этой книге. И тогда у тебя будет много силы для того, чтобы сказать ДА!!! – всему, что ты запланировал для себя.

МАКСИМУМ:

- Запиши видеоролик о твоём личном опыте использования техники «Скажи всему «НЕТ!!!» Что получилось? Какие выводы ты сделал? Размести ролик на своём канале в YouTube.

Шаг 5. Освобождение тела и интеллекта от лишних напряжений

Как говорил Суворов, тяжело в ученье, легко в бою. Чтобы не впадать в стресс, надо быть расслабленным и уметь управлять своими мыслями. Было бы очень странным готовить юношу к бою в уличных драках. Нужен тренировочный зал. Необходимо накачать мышцы, стать выносливым – и лишь потом выходить в экстремальные условия. То же можно сказать и о стрессе, и об эмоциональном состоянии.

Сейчас я хочу предложить лучшее тренировочное упражнение, которое научит тебя находиться в расслабленном, осознанном и гармоничном состоянии. Благодаря ему ты научишься концентрироваться и управлять своими мыслями. Кроме того, сила твоего ума и позитивного мышления вырастут в несколько раз. Этот метод тренировки сознания, подсознания и мышления называется МЕДИТАЦИЯ. А для тех, кому не нравится это слово, я придумал другое название: «фокусировка внимания и расслабление».

У медитации (фокусировки внимания и расслабления) есть три важных преимущества:

- она не позволяет стрессу проникнуть в твой организм
- она освобождает тебя от уже накопленного стресса
- она тренирует осознанность и концентрацию внимания.

Ты научишься контролировать свои мысли и находиться в состоянии «наружного наблюдения за мышлением». Как говорил Эйнштейн, системой можно управлять, только находясь вне системы. Другими словами, проблему нельзя решить на том уровне, где она возникла. Поэтому проблемы со стрессом и погружением в негатив можно решать, лишь выйдя из негативного мышления.

Научно доказано, что медитация:

- Увеличивает длину теломер, уменьшая количество стресса, плохое настроение и депрессию.
- Увеличивает амплитуду альфа-волн.
- Способствует уплотнению долей мозга, отвечающих за обучение, память и эмоции.
- Уменьшает количество часов сна, требуемых организму для отдыха.

Упражнение «Расслабление» научит тебя наблюдать за своим мышлением как бы извне. Овладев этим навыком, ты станешь замечать свои ИНТЕРПРЕТАЦИИ – и легко менять их на позитивные ИСТОРИИ.

Итак, упражнение «Расслабление» надо делать минимум 2 раза в день по 10 минут на протяжении ближайших 30 дней. Затем – один раз в день. Это лучший отдых и переключение между делами. Например, ты закончил работу и идешь домой – упражнение «Расслабление» поможет тебе полностью переключиться. Или ты закончил одну задачу и хочешь начать новую – упражнение «Расслабление» поможет тебе переключиться.

Упражнение «Расслабление»

- Сядь удобно в месте, где тебе никто не будет мешать.
- Если такого места у тебя нет, заготовь табличку на грудь «Я сплю, 10 минут мне не мешать» и наушники.

- Включи таймер телефона или часов на 10 минут.
- После этого надень наушники, закрой глаза и сосредоточь внимание на своем теле.
- Повторяй слово «Расслабление» и направляй его на разные группы мышц. Проводи вниманием по своему телу и говори слово «Расслабление» глазам и рукам. Ногам и губам. В общем, води по телу Лучом своего Внимания – и расслабляйся.
- Когда полностью расслабишь тело, направь внимание на свое мышление. Начни с наблюдения за тем, как появляется слово РАССЛАБЛЕНИЕ. Откуда оно приходит в сознание? Постарайся наблюдать за его появлением в сознании и за исчезновением... Откуда оно приходит и куда уплывает?
- Затем просто расслабься и наблюдай за мышлением. Наблюдай, как всплывают мысли. Не думай, а просто наблюдай. Направь внимание туда, откуда они всплывают. Найди этот момент появления мысли. Главная задача – наблюдать всплывающие мысли и найти тот момент тишины, откуда они появляются.
- Периодически мысленно произноси слово «Расслабление», чтобы удерживать внимание на упражнении.
- Когда пройдет 10 минут, ты встанешь расслабленным, отдохнувшим и осознанным. Будешь наблюдать за своими мыслями. А это более высокая позиция, чем просто думать о чем-то...



Тот, кто наблюдает, может управлять плывущими мыслями – и менять их на более эффективные и позитивные.

Например, я точно знаю – ТЫ МОЖЕШЬ!

«Главное, что мне удалось сделать – это приучить себя к спорту и медитации! Теперь мое утро начинается с медитации, зарядки, окунания в проруби. Вот тут я достигла многого!»

Татьяна Степанюк, участница тренинга «Действуй! Твой первый шаг»

Задание 12

Минимум:

Посмотри видео «Освобождение тела и мыслей от напряжения и негатива» на странице 5sfer.com/1step.

- примени систему 3-П к просмотренному материалу: обдумай то, что увидел, запланируй действия, которые СДЕЛАЕШЬ, и тех, кому ты расскажешь.
- Продолжай пользоваться бланком ежедневной продуктивности. Каждый день совершай действия, ведущие тебя к достижению твоих целей.
- 1 раз в день сделай 10 минут медитацию «Расслабление». Подготовь всё необходимое, чтобы начать делать ее КАЖДЫЙ ДЕНЬ. Напоминалки, место, наушники, чтобы никто не мешал. Подготовься – и до конца работы над книгой делай медитацию «Расслабление» 10 минут КАЖДЫЙ ДЕНЬ!

100 %:

- Продолжай заниматься спортом (ходить, слушая аудиозаписи – ЛУЧШИЙ СПОРТ)), делать то, что приносит удовольствие, повторять свои позитивные аффирмации, 3 слова о себе и цели на год, читать вдохновляющую, развивающую литературу, контролируя себя 3 рычагами и обрабатывая новую информацию по системе 3-П.
- Продолжай использовать в повседневной жизни технику Т.О.М. (переводи себя в ресурсное состояние) и И.М.Я. (контролируй свои эмоции и осознанно ВЫБИРАЙ свои реакции и интерпретации). Повторяй свои позитивные навязчивые идеи.
- Продолжай всему и всем говорить НЕТ!!! Кроме того, что ты уже запланировал для себя, обучаясь по этой книге.
- Делай 10-тиминутную медитацию «Расслабление» 2 раза в день.

МАКСИМУМ:

- Делай 10-тиминутную медитацию «Расслабление» 3 раза в день.
- Запиши видеоролик о твоём личном опыте выполнения медитации «Расслабление». Что ты чувствовал до и после медитации? Какие изменения в повседневной жизни заметил после применения? Размести ролик на своем канале в YouTube.

Итоговое задание по первой и второй частям книги

Минимум:

Просмотри еще раз материалы первой и второй части книги, выбери то, что не успел просмотреть или прочитать, и сделай это!

В первую неделю ты должен научиться и начать пользоваться:

- Системой сверх обучения 3-П
- Системой создания навыков 3 рычага (минимум-100 %-МАКСИМУМ)
- Постановкой целей, используя 5 СФЕР
- Постановкой 3 целей личностного развития: КАКОЙ Я?
- Написанием 2-х мотивационных историй: Почему я ХОЧУ? Почему я МОГУ?

Во вторую неделю ты должен был научиться и начать пользоваться:

- Управлением эмоциями Т.О.М.
- Выходом из негативного состояния И.М.Я.
- Новой Навязчивой Идеей
- Умением сказать всему, кроме своих целей, НЕТ!!!
- Медитацией «Расслабление».

100 %:

Продолжай выполнять все задания по первой и второй части книги: занимайся спортом, читай книги, планируй свои действия, контролируй и осознанно выбирай свои реакции, медитируй, повторяй аффирмации, свои 3 слова, свои навязчивые позитивные мысли и т. д.

МАКСИМУМ:

• Запиши итоговое видео об успехах, которых ты достиг, проработав 2 части книги. Размести его на своем канале в YouTube.

- Дочитай свою профессиональную книгу и сделай по ней 3-П отчет.
- Посмотри фильм «Эдди «Орел» 2016 года и примени к нему систему 3-П.

Поздравляю!!! Ты начал ДЕЙСТВОВАТЬ!!! И впереди – всего 1 шаг! И ты всегда МОЖЕШЬ ЕГО СДЕЛАТЬ – с Божьей Помощью и с минимумом усилий)))

«С точки зрения предпринимателя, это были не затраты на обучение, а инвестиция в свой быстрый дальнейший рост. Уже в процессе тренинга, за счёт улучшения навыков коммуникации и повышения КПД, я получила обратную экономическую отдачу (новые интересные заказы, рост ценовой планки, переход в новый сегмент своей ниши) + решила заняться коучингом – новым, невероятно интересным и перспективным направлением, которое абсолютно созвучно моему характеру, интересам и ценностям.»

Марьяна Герасименко, участница тренинга «Действуй! Твой первый шаг»

Часть 3

Шаг 1. Сила решений

«Оказываясь на распутье – мы каждый раз делаем свой выбор. В конце концов, то, что мы собой представляем, и есть наш выбор.»

Джефф Безос – основатель Amazon

Мы прекрасно продвигаемся к жизни на полной мощности. Ты уже умеешь заряжать свой интеллект новыми знаниями (Система Сверхобучения 3-П), а тело – новыми навыками (Система Создания Навыков 3 Рычага). Умеешь включать свои эмоции в самые ресурсные состояния (Система Т.О.М.) – и не выпадать из них (Система И.М.Я.) Даже негативная навязчивая идея теперь не страшна! (Техника: Позитивная Навязчивая Идея). Ты научился всему, кроме своих целей, сказать НЕТ! (Барьер из «НЕТ»). И при этом умеешь прекрасно расслабляться. (Медитация. Фокусировка Внимания и Расслабление). И ты, практически, СУПЕР-ГЕРОЙ!)

Теперь давай займемся решениями.

От твоих решений зависит твоя жизнь. От твоих решений зависит всё. Главная свобода, которая есть у человека – это свобода выбора. Каждый день большинство людей принимает сотни, а иногда и тысячи решений. Есть – ключевые. Например, чем заниматься, где жить, на ком жениться. Многие думают на тему детей. Вначале об их появлении. Потом – о воспитании. Все это – ключевые решения. Но есть также сотни важных решений, от которых зависит долгосрочное развитие. Например, заниматься спортом или нет. Что именно изучать. Потому что без изучения нового невозможно развиваться.



Кроме того, есть сотни менее важных решений, но эффект от них складывается в качество жизни. Например, во сколько лечь спать сегодня. Сколько чашек кофе выпить и сколько булочек съесть. С годами это $\pm$ 10 лет здоровой жизни. (А сегодня – всего лишь булочка или лишняя чашка кофе...)

Анекдот:

В любой ситуации выбор всегда за вами.

Вы либо гуляете под дождём, либо просто под ним мокнете.

В большинстве случаев выбор происходит автоматически. Как запрограммированная реакция. Есть входящие факторы (триггеры) и есть условный рефлекс (реакция). Осознанность – это прерывание автоматического процесса реагирования и перевод его в ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ. В этом случае человек становится ПРОАКТИВНЫМ (по Стивену Кови) или ОСОЗНАННЫМ.

Ты понимаешь, что от твоего решения пройти этот курс зависит твоя дальнейшая судьба? От того, насколько ответственно ты подойдешь к выполнению упражнений, зависит

твоё будущее, будущее твоей семьи и потомков. Ты можешь заложить фундамент для будущих поколений – и войти в историю.

«Я – мать четверых детей-погодков – уже девятый год нахожусь в декрете, в состоянии или беременности, или кормления, в постоянном однообразии: памперсы-садики-школы-кружки. При этом моральный дух, личностное развитие, забота о себе ушли в глубокий минус. Но после тренинга «Действуй! Твой первый шаг» я поняла, что мы сами – режиссеры своей жизни, и можем делать все: или сидеть и ныть, или активно развиваться. И нет таких преград, которые нельзя преодолеть! Нашлось все – и силы, и время, и мотивация! Вокруг меня стали меняться люди, моя семья, друзья. Главное – начала меняться я сама! После тренинга четко осознаешь свои цели в жизни, появляется желание их достигать, силы – и, главное, инструменты, которые отвечают на вопрос КАК это все делать! Желание идти дальше!»

Алла Барабаш, участница тренинга «Действуй! Твой первый шаг»

Анекдот:

- Доктор, у меня такой стресс от работы! Такой стресс!
- А кем вы работаете?
- Сортировщиком апельсинов.
- В чём же тут стресс?
- Доктор, я весь день принимаю решения!

От моих решений зависит моя дальнейшая судьба. Это похоже на стрелу, которую запускает лучник. Если он изменит направление кончика стрелы всего на сантиметр, через 100 метров полёта разница в направлении составит 10–15 метров.

Хочу поделиться с тобой историей возникновения семьи Ротшильд. Говорят, сегодня ей принадлежит чуть ли не 50 % мировых богатств. А как все начиналось?

История семьи Ротшильд

Майер Ротшильд работал помощником раввина. История семьи Ротшильдов начинается с города Франкфурт, хотя сейчас в нем почти ничто не напоминает об этом семействе. Когда-то, в еврейском гетто, Майер Ротшильд женился на Гутеле Шнаппер. Он открыл небольшой магазинчик. Через некоторое время раввин обнаружил, что из дома пропали деньги, которые он копил, чтобы выдать дочь замуж. Раввин был уверен в честности своего помощника, но жена настояла, чтобы он пошел к Ротшильду и потребовал вернуть деньги.

Когда он зашел к своему бывшему помощнику и рассказал о подозрении в краже денег, Майер задумался. Затем сказал, что вернет деньги – и сразу отдал половину суммы. Остальные пообещал отдать в ближайшее время. Удивленный раввин вернулся домой с деньгами.

Через некоторое время его позвали в полицию города. Там ему вернули мешочек с золотыми монетами, которые украла женщина, которая помогала его жене по хозяйству. Её муж пришел с золотой монетой в бар и,

напившись, рассказал бармену о том, что его жена украла у раввина мешок с золотыми монетами.

Удивленный раввин побежал к Ротшильду. «Зачем ты отдал деньги, которые не крал?» – спросил он. Майер Ротшильд ответил раввину, что без приданного его дочь не вышла бы замуж и осталась бы несчастной на всю жизнь. Просто помощь раввин бы от него не принял, так как знал, что ему самому нужны деньги. Поэтому он принял решение помочь таким способом. Раввин со слезами на глазах благословил Ротшильда и всю его семью на все поколения, чтобы Бог дал им богатство и благополучие. Как мы видим, благословение сбылось... А вот еще несколько фактов об удачных решениях Ротшильдов.

Коллекционирование монет

Восхождение Майера Амшеля началось с изучения и коллекционирования старинных монет. Поначалу это занятие казалось совершенно бесперспективным, а, учитывая тотальную бедность, еще и глупым. Кстати, Майер Амшель сделал судьбоносный выбор, отказавшись от «теплого» места в меняльной конторе Ганновера в пользу беспросветного еврейского гетто – с его постоянными унижениями и невозможностью заработать. Спустя 20 лет после учебы и практики в конторе Майер Ротшильд возвращается практически в «никуда» – и в результате делает целое состояние! Еще одно доказательство того, что перспективы не всегда бывают очевидными.

Трамплин для миллионеров

Каждый, кто когда-либо собирал коллекцию, знает, как трудно расставаться с любимым детищем. Ротшильд, однако, превозмог страсть собирательства и уже через несколько минут общения подарил свою самую ценную коллекцию заядлому собирателю древностей – принцу Фридриху Вильгельму IX Гессен-Ханнау, будущему курфюрсту и одному из самых богатых людей Германии. Принц, пораженный таким бескорыстием, с восторгом спросил: «Какую награду желает получить щедрый даритель?» «Мне не нужно наград, – смиренно ответил Майер Амшель. – Я и дальше готов бескорыстно служить Вашему Величеству». С тех пор Ротшильду было разрешено поставлять в Гессен антиквариат и другие товары. Над конторой антиквара появился новый герб с короной и надпись: «Поставщик двора Его Величества», но ее по привычке продолжали именовать «лавкой Ротшильда». Так основатель династии впервые понял преимущество «бренда» – и взял себе эту звучную фамилию. Очень скоро, оценив смекалку Ротшильда, сам ландграф назначил его своим личным банкиром и вскоре стал доверять ему свои денежные дела.

Секрет успеха

В сентябре 1812 года, когда Наполеон еще не вступил в Москву, Майер Амшель отошел в мир иной. Умирая, старый Ротшильд оставил завещание. Главным его смыслом был не раздел «движимого и недвижимого», а соблюдение семейного правила: всегда вести дела в содружестве.

«Решение рождает действие. Действия рождают навык. Навыки создают характер. Характер создает Судьбу.»

Старая английская поговорка

Как принимать лучшие решения? Это главный вопрос.

Стив Джобс, собрав команду для создания компании NEXT, сказал: «Нам предстоит в ближайшие годы принять совместно более 20 000 решений. Именно от них зависит успех нашего проекта. Главная задача на старте – принять правильные решения».

История показывает, что их совместные решения были, в основном, неудачны – и компания распалась. А вот личные выводы Джобса из сложившейся ситуации были очень удачны. Именно они в дальнейшем и сделали его миллиардером. Для людей, которые начинали вместе с ним, каждый день начинался с тех же вопросов.

Как принять правильные решения сегодня, чтобы они создали то ЗАВТРА, о котором я мечтаю?

В этой части тренинга я собрал те программы мышления, которыми пользуюсь сам для принятия решений. Но принимать решения так тяжело... Вернее, не столь тяжело принять, как потом выполнить. Поэтому и решать не очень хочется – проще жить, плывя по течению. Когда-то я тоже разочаровался в себе. Я принимал решения, потом происходил сбой, и я ничего не доводил до конца. Курить я собирался бросить сотни раз. Бросал чуть ли не каждую неделю. В то время я еще не знал того, что знаю сейчас. Поэтому просто решал ... и просто бросал.

Сейчас я всё делаю по простым и проверенным схемам. Можешь мне довериться: я проверил эти методы на себе и на сотнях тысяч учеников. Поэтому сейчас давай просто примем решение производить ПРАВИЛЬНЫЕ и необходимые действия. А чтобы не сбиваться – их надо вывести из поля «принятия решений». Они должны стать навыком, привычкой, твоей второй натурой.

Главное решение этого тренинга – СОЗДАТЬ ЭФФЕКТИВНЫЕ И ПРОДУКТИВНЫЕ РИТУАЛЫ, которые будут двигать тебя в выбранном направлении. Что я имею в виду?

- Физические упражнения!
- Изучение профессиональной литературы!
- Медитация-расслабление!
- Благодарность Богу и людям!
- Молитва и просьба к Богу о благословении В ПРИНЯТИИ РЕШЕНИЙ))))

Для превращения этих ЕЖЕДНЕВНЫХ ДЕЙСТВИЙ в автоматические навыки используй «Систему Создания Навыков 3 Рычага». 30-тидневные циклы. Делай их до тех пор, пока принятые тобой решения не станут навыками. Вода камень точит. Так ежедневными минимальными действиями ты создашь любой навык, о котором мечтаешь. Это – тема первой части книги.

Кому-то хватает 1 цикла из 30 дней с «минимумом» и внешним контролем. Кому-то необходимо 2 или 3 цикла. Но, в любом случае, ты создашь эти навыки, если поставишь такую цель. Каждый день с утра – зарядка! Каждый день хотя бы 25 минут – чтение профессиональной или развивающей литературы. Каждый день – медитация и молитва! И это работает! А для всего остального надо создать навык ежедневного планирования. На эту тему я написал книгу ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ – система управления жизнью и временем. Здесь же хочу предложить тебе простейший бланк для ежедневного планирования. Используй его. И твоя производительность и эффективность вырастут в несколько раз.

Ритуал «Планирование». Советую тебе ежедневно утром планировать свой день. Я для этого использую Бланк ежедневной продуктивности, с которым ты уже хорошо знаком. Если ты его еще не скачал, сделай это сейчас на странице 5sfer.com/1step.

Главное решение дня: успеть сделать 5 дел для достижения СВОИХ ЦЕЛЕЙ. Именно это решение позволит тебе прожить такую жизнь, после которой тебе точно НЕ БУДЕТ МУЧИТЕЛЬНО БОЛЬНО ЗА БЕСЦЕЛЬНО ПРОЖИТЫЕ ГОДЫ. Ты успеешь сделать ОЧЕНЬ МНОГОЕ, ибо жизнь меняется ТОЛЬКО ОТ ДЕЙСТВИЙ.

Задание 13

Минимум:

Посмотри видео «Главное решение делать 5 действий ежедневно для достижения целей» на странице 5sfer.com/1step.

- Прими систему 3-П к просмотренному материалу: обдумай то, что увидел, запланируй действия, которые СДЕЛАЕШЬ, и тех, кому ты расскажешь.
- Пользуйся бланком ежедневной продуктивности. Помни, главное решение каждого дня – успеть сделать 5 дел для достижения цели.

100 %:

- Продолжай выполнять все задания по первой и второй части книги: занимайся спортом, читай книги, планируй свои действия, контролируй эмоции и осознанно выбирай свои реакции, медитируй, повторяй аффирмации, свои 3 слова, свои навязчивые позитивные мысли, применяй систему 3-П в обучении и т. д.
- Напиши список твоих эффективных ритуалов, которые приведут тебя к цели, в виде аффирмаций. Сделай напоминатели на стикерах и повесь на видном месте. Например: я с удовольствием занимаюсь йогой, мое тело здоровое и гибкое; я быстро читаю книги, легко понимаю и усваиваю любой материал; я обожаю заниматься медитацией, она приносит мне умиротворение и покой; я благодарен Богу и людям за все, что имею; мои решения всегда основываются на принципах истины, я всегда принимаю правильные решения, мне помогает Бог.

МАКСИМУМ:

- Запиши видео, в котором ты рассказываешь о продуктивных ритуалах, которые будут двигать тебя в выбранном направлении. Размести его на своем канале в YouTube.

Шаг 2. Как оценить две примерно одинаковые возможности

«У истоков каждого успешного предприятия стоит однажды принятое смелое решение.»

Питер Друкер, американский экономист

«Ищите свой правильный ответ, но не останавливайтесь на нем. Вычислите, какой ответ ожидает услышать учитель, и затем найдите еще минимум два. Приобретя способность находить множество вариантов решения проблемы, вы обеспечите себя возможностью выбора. Неограниченный выбор – ключ к свободе. Кроме всего прочего, правильных ответов просто не существует; существует лишь неограниченное количество разных. Жизнь без такого разнообразия быстро превращается в ничтожную скуку.»

Роберт Киосаки, американский предприниматель, миллиардер, писатель

Часто перед тобой есть два примерно одинаковых по привлекательности пути. Какой выбрать? Этот выбор стоит перед человечеством тысячи лет. Помнишь, в сказках: налево пойдешь – коня потеряешь, направо пойдешь – сам пропадешь, прямо пойдешь – неизвестно, куда попадешь.

Большинство начинает советоваться. Хороший способ узнать, что думают окружающие. И какой выбор сделали бы они. Кстати, если человек, с которым ты советуешься, успешен, значит, его выборы привели его к успеху. Но, вполне возможно, его образ жизни тебе абсолютно не подходит. У человека есть 6 базовых потребностей:

- Стабильность
- Разнообразие
- Уникальность, индивидуальность
- Привязанность к кому-то
- Развитие
- Вклад

И, возможно, для него «разнообразие» – приоритетная потребность. А для тебя – «стабильность». Эти две потребности входят в полное противоречие. И когда он скажет тебе: «Переезжай в другую страну», для него это будет прекрасное решение, поскольку он любит разнообразие. А для тебя, если твоя главная потребность – «стабильность», переезд превратится в огромный жизненный и эмоциональный кризис.

Когда передо мной лежит такой выбор, я использую несколько методик проверки. Посоветоваться с умными и опытными людьми – одна из них. Только помни – он советует не тебе, а просто излагает свой ход мысли. Поэтому используй несколько проверок собственного выбора.

Анекдот:

Один психолог спрашивает у другого:

– Скажи, у тебя бывают приступы нерешительности?

– Как тебе сказать... И да, и нет...

Сейчас хочу предложить тебе первую: Бланк сравнения двух возможностей. Он поможет оценить обе возможности и принять максимально взвешенное решение. Будет ли оно правильным? Можно будет оценить только через годы – и то: приблизительно. Потому что никогда не удастся проверить, что было бы, если бы ты выбрал второй вариант. Поэтому надо выбирать один – и, с Божьей помощью, идти по нему. «Положись на Бога всем своим сердцем – а на сообразительность свою не полагайся» – Притчи Царя Соломона.

Если ты еще не скачал бланки, сделай это сейчас:

Бланк Сравнения Двух Возможностей

Какие возможности ты сравниваешь?

Возможность №1	Возможность №2
Шкала оценки от 1 до 5:	
• 1 — очень слабо • 5 — очень сильно	
• Что говорит твоё СЕРДЦЕ? (интуиция) Что больше хочется?	
Возможность №1	Возможность №2
1-2-3-4-5	1-2-3-4-5
• Что говорит твой РАЗУМ? (логика) Что правильнее выбрать?	
Возможность №1	Возможность №2
1-2-3-4-5	1-2-3-4-5
• Что позитивней влияет на твоё ОКРУЖЕНИЕ? (влияние) На семью? На друзей? На твои привычные занятия? На твоё будущее?	
Возможность №1	Возможность №2
1-2-3-4-5	1-2-3-4-5
• Что больше повлияет на твой РОСТ и РАЗВИТИЕ в перспективе? В ближайшем будущем? В далёком будущем?	
Возможность №1	Возможность №2
1-2-3-4-5	1-2-3-4-5

- Если у тебя в двух возможностях по 12 и меньше, то обе они – не твои.
- Если 12 и больше – выбери ту, где больше баллов.

Если сомневаешься – сделай по 1–2 шага в любом из направлений и снова сделай это упражнение.

«Когда необходимо сделать выбор, а вы его не делаете, – это тоже выбор.»

Уильям Джеймс, американский философ и психолог

«Воспользовавшись всего одним инструментом Ицхака, я добился колоссального прорыва в своей жизни. После первого же занятия тренинга я решил: буду писать свою книгу. Более 15 лет я готовил материал и ничего

с ним не делал. И вот, всего лишь за 30 дней, я надиктовал около 80 % всего текста книги. Я думаю, что не позже, чем через месяц, работа над книгой будет закончена, и она будет готова для печати. Сравните: 15 лет и 2 месяца!!! Я мог написать эту книгу уже 90 раз!!! Или 90 книг, если бы 15 лет назад я встретил Ицхака. Оказывается, все эти 15 лет у меня в руках были все ресурсы для написания моей книги.»

Роман Вишневский, участник тренинга «Действуй! Твой первый шаг»

Задание 14

Минимум

Посмотри видео «Выбор между двух возможностей» на странице 5sfer.com/1step.

- Прими систему 3-П к просмотренному материалу: обдумай то, что увидел, запланируй действия, которые СДЕЛАЕШЬ, и тех, кому ты расскажешь.
- Продолжай пользоваться бланком ежедневной продуктивности. Каждый день совершай действия, ведущие тебя к достижению твоих целей.
- Заполни «Бланк Сравнения Двух Возможностей».

100 %:

- Продолжай выполнять все задания по первой и второй части книги: занимайся спортом, читай книги, планируй свои действия, контролируй эмоции и осознанно выбирай свои реакции, медитируй, повторяй аффирмации, свои 3 слова, свои навязчивые позитивные мысли, применяй систему 3-П в обучении и т. д.
- Сравнивай все свои возможности, используя новую технику из этой главы, и помогай окружающим принимать решения и сравнивать возможности по 4 параметрам.
- Сделай напоминатели с новыми аффирмациями: я принимаю осознанные решения, я сравниваю возможности. Начни эмоционально повторять их при ходьбе или беге.

МАКСИМУМ:

- Запиши видео, в котором ты рассказываешь о продуктивных ритуалах, которые будут двигать тебя в выбранном направлении. Размести его на своем канале в YouTube.
- Читай каждую неделю по одной книге с применением системы 3-П. Максимально вдохновляй на ДЕЙСТВИЯ себя и окружающих тебя людей.

Шаг 3. Проверка уровня мотивации к выбранному решению

«Необходимость избавляет нас от трудностей выбора.»

Люк де Клапье Вовенарг, французский философ, писатель

Ты выбрал цель. Или принял решение. Ты полон решимости. Но путь твой лежит через дискомфорт, возможные ошибки и сопротивление окружающих. Всё это неизбежно понижает уровень мотивации. И когда он падает ниже определенного уровня, нет ни сил, ни желания двигаться дальше.

Я вспоминаю, как начал готовиться к марафону. Знал, что будет трудно, поэтому на тренинге объявил, что обязуюсь пробежать марафон. Сотни людей слышали моё обещание, и я начал готовиться. Бегать было очень тяжело и скучно. Болели ноги. И с каждой тренировки мне становилось всё сложнее. И тут – «счастливая случайность»! У меня открылась паховая грыжа. Начала вылезать с одной стороны, потом с другой. Врач сказал, что надо срочно делать операцию. Я не доверяю методам лечения, которые предлагают врачи. Не потому, что они не действуют. Врачи лечат конкретную болезнь. И часто – успешно. Но корень проблемы остается. И на месте одной появляется новая. Иногда сложнее, чем прошлая. По моему убеждению, болезнь сигнализирует о поломке системы. Поэтому я обычно обращаюсь к специалистам по здоровому образу жизни. В этом случае все специалисты сказали мне, что операция неизбежна. Но я купил бандаж и начал ходить в нём. Это была прекрасная причина отказаться от марафона. И я это сделал. Ведь в начале подготовки я не предполагал, что возникнет паховая грыжа. В общем, прекрасная отговорка, чтобы избавиться от дискомфорта подготовки – и, одновременно, от дискомфорта «несдержанного обещания».

В то время я брал интервью у многих успешных людей. Одним из них был Сергей Конюшок. Это был очень сильный человек, богатырь, который попал в Книгу Рекордов Гиннеса! Во время интервью он рассказал, что травмы его абсолютно не выбивают. После разрыва бицепса и операции он на следующий же день был на тренировке... Услышав это, я понял, что моя отговорка – мыльный пузырь. И снова начал бегать. Так и пробежал марафон в бандаже. И сделал операцию только через несколько лет.

В общем, скажу тебе сразу. Чем больше цель – тем больше на пути к ней дискомфорта. Дискомфорт убивает мотивацию. Ведь от боли и дискомфорта хочется убежать. А куда? В зону комфорта, то есть туда, откуда стартуешь.

Ситуация – не из приятных. Особенно, если полпути уже пройдено. Ресурсы и время потрачены, а до завершения еще очень и очень далеко, и нет мотивации к движению вперед. Сколько раз ты оказывался в таком положении? Я – много раз. Давай будем проверять на старте выбранное направление или решение! С тех пор, как начал использовать этот метод для проверки целей, я отказался от множества интересных проектов. Но из тех, которые всё-таки начал, я не бросил НИ ОДНОГО!

И проверь все свои цели! Если ты еще не скачал бланки, сделай это сейчас на странице 5sfer.com/1step.

Бланк проверки уровня мотивации

Моя цель для проверки _____

Категории, влияющие на мотивацию	Оценка 1 = НЕТ 10 = ДА
Видение себя — Образ, Цель. Насколько легко и с удовольствием я вижу себя, достигшим цели?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Внутренняя ценность цели. Эта цель вызывает у меня страсть сама по себе? Мне нравится процесс её достижения? Если убрать внешние награды (деньги, похвала, статус), я буду ее достигать?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Полезность цели. Достижение этой цели принесёт мне дополнительную пользу в жизни? В других сферах жизни? В будущем?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Инвестиция в цель. Смогу ли я достичь этой цели, не обделяя себя в других сферах жизни? Не выделяя на неё много времени, сил, денег, нервов? Моё расписание выдержит дополнительную нагрузку от этой цели?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Получение вознаграждения. Я смогу получить радость и пользу от достижения цели сразу? В процессе я буду получать удовольствие от результатов?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Персональный контроль. Действия по достижению этой цели находятся в рамках моей личной собственной деятельности?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Внешняя поддержка. Моё окружение будет поддерживать меня и мои усилия?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Ресурсы. У меня есть достаточно ресурсов для достижения этой цели? Эта цель достижима мной автономно?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Сумма оценок _____

Если сумма меньше 60, то у тебя возникнут сложности с мотивацией. Это не значит, что надо отказываться от цели. Но, очевидно, пришло время серьезно задуматься. Может быть, усилить оценку в каждой из сфер? Или подкорректировать цель? А может быть, лучше создать новую?

«Мои новые привычки, приобретенные за эти 30 дней: ежедневная йога, медитация и английский, делаю это на автомате, даже не планируя. Благодаря занятиям, я стала более проактивной, уравновешенной, позитивной и дисциплинированной. Также во время тренинга я создала очень полезную и мощную брошюру для своего бизнеса; уверена, в скором будущем она даст результат. Еще больше укрепились вера в себя, желание правильно питаться, следить за своим здоровьем и духовным состоянием.»
Евгения Белова, участница тренинга «Действуй! Твой первый шаг»

Задание 15

Минимум:

Посмотри видео «Проверка мотивации к цели или решению» на странице 5sfer.com/1step.

- Примени систему 3-П к просмотренному материалу: обдумай то, что увидел, запланируй действия, которые СДЕЛАЕШЬ, и тех, кому ты расскажешь.
- Продолжай пользоваться бланком ежедневной продуктивности. Каждый день совершай действия, ведущие тебя к достижению твоих целей.
- Проверь 1 свою цель на год, используя Бланк проверки уровня мотивации.

100 %:

- Продолжай выполнять все задания по первой и второй части книги: занимайся спортом, читай книги, планируй свои действия, контролируй эмоции и осознанно выбирай свои реакции, медитируй, повторяй аффирмации, свои 3 слова, свои навязчивые позитивные мысли, применяй систему 3-П в обучении и т. д.
- Проверь 3 свои главные цели на год, используя Бланк проверки уровня мотивации.
- В зависимости от результата п.6: усиль свои цели, подкорректируй их или выбери другие – из тех, что ты прописывал в главе о прояснении целей.

МАКСИМУМ:

- Проверь все свои цели, используя Бланк проверки уровня мотивации.
- Запиши видео о проделанной работе над целями с помощью бланка из этой главы. Какие результаты ты получил? Размести его на своем канале в YouTube.
- Читай каждую неделю по одной книге с применением системы 3-П. Максимально вдохновляй на ДЕЙСТВИЯ себя и окружающих тебя людей.

Шаг 4. Принятие решений. Медитация – «Услышь своё сердце»

Иногда вообще непонятно, куда двигаться. Или все возможности равны. Или ты хочешь чего-то абсолютно нового – того, что приведет к счастью. Логика молчит или предлагает некие скучные решения. Желания пугают и кажутся нереальными. В общем, как поёт Андрей Макаревич: «Перекрёсток семи дорог, вот и я. Перекрёсток семи дорог – жизнь моя».

В такие моменты очень хочется разобраться в себе. Я использую в такие моменты Медитацию – Услышь своё сердце.

Суть этого метода заключается в том, чтобы вспомнить самые счастливые моменты своего прошлого. Вспомнить, что радует именно тебя, что приносит настоящее счастье, о котором потом вспоминаешь многие годы. То счастье, которое ты будешь вспоминать в конце жизни и унесёшь с собой. После того, как вспомнишь эти моменты истинного счастья, надо обратиться к Богу и попросить его подсказки, куда двигаться дальше. И просто слушать себя. Так как это происходит с закрытыми глазами, и твоё внимание обращено в подсознание, возможно, ты услышишь голос своего сердца. Или голос интуиции. Или подсказку от Бога. А дальше тебе решать – следовать этой подсказке или нет.

Чтобы сделать все это, необходимо выбрать место, где тебе никто не мешает. Выделить минимум 15 минут на медитацию и осмысление полученного ответа.

«Если молитва – это твое обращение к Богу, то интуиция – это разговор Бога с тобой.»

Уэйн Дайер, известный американский психотерапевт

Любое человеческое знание начинается с интуиции, переходит к понятиям и завершается идеями.»

Иммануил Кант

«Любовь подобна таланту: ей тоже свойственна интуиция.»

Оноре де Бальзак

Медитация для поиска ответа через сердце. 10–15 минут

• Дыши через сердце. Расслабься, убери стресс из тела и мышления. Используй медитацию «Расслабление».

- Вспомни 2–3 события твоей жизни, в которых ты испытывал истинное счастье.
- Скажи: Я люблю тебя (назови свое имя). Спасибо.
- Попроси помощи и совета у Бога.
- И подумай о вопросе, который тебя волнует. Что подскажет тебе сердце?



А вот что говорили великие люди разных поколений о внутреннем голосе. Об интуиции в принятии решений:

«Много замыслов в сердце человека – а замысел Бога исполнится.»
Мишлей (Притчи Царя Соломона)

«Надейся на Господа всем сердцем своим и не полагайся на разум твой.
Во всех путях твоих познавай (волю) Его, и Он выпрямит дороги твои.»
Мишлей (Притчи Царя Соломона)

«Тому, кем овладевает гнев, зависть и другие негативные эмоции,
лучше повременить с принятием решения.»
Сенека

«Никакую проблему нельзя решить на том же уровне, на котором она
возникла.»
Альберт Эйнштейн

«Без интуиции и риска не обойтись. Во-первых, потому что даже самое
правильное решение может в любой момент стать ошибочным, если вы

промедлили с его принятием. Во-вторых, нет такого понятия, как абсолютная уверенность, ее просто не существует в природе.»

Ли Якокка

«Пока вы идете по жизни, вам попадаются тысячи узких боковых тропинок, но действительно широкие развилки, определяющие выбор дальнейшего пути, встречаются очень редко – это момент критического испытания, момент истины.»

Ли Якокка

«Заглядывать слишком далеко вперед – недальновидно.»

Уинстон Черчилль

«Все приходит для того, кто умеет ждать.»

Бенджамин Дизраэли

А вот, что говорил о принятии решений Стив Джобс, один из самых успешных «решателей» последнего столетия:

Когда вы приступаете к решению какой-то проблемы, сначала в голову лезут самые сложные решения, и большинство людей на этом останавливается. Но если продолжить думать дальше, если вникнуть в проблему, если слой за слоем убрать шелуху, будто чистишь лук, то приходишь к наиболее элегантному и простому решению. У большинства людей просто не хватает на это сил или времени.

Выбери время. Человек, у которого нет 15 минут, чтобы побыть с собой наедине, послушать себя, находится в очень сложной ситуации. Это не жизнь. Ты себе не принадлежишь. Поэтому твоя первая цель – научиться каждый день уединяться с собой и размышлять. Без этого жизнь превращается в бесконечную реактивную беготню. Научись останавливаться и осознавать себя и свои цели.

Я ЗНАЮ – ТЫ МОЖЕШЬ!

Задание 16

Минимум:

Посмотри видео «Медитация «Услышь свое сердце» на странице 5sfer.com/1step.

- примени систему 3-П к просмотренному материалу: обдумай то, что увидел, запланируй действия, которые СДЕЛАЕШЬ, и тех, кому ты расскажешь.
- Продолжай пользоваться бланком ежедневной продуктивности. Каждый день совершай действия, ведущие тебя к достижению твоих целей.
- Сделай медитацию «Услышь своё сердце». Запиши те мысли, которые пришли тебе.

100 %:

• Продолжай выполнять все задания по первой и второй части книги: занимайся спортом, читай книги, планируй свои действия, контролируй эмоции и осознанно выбирай свои реакции, медитируй, повторяй аффирмации, свои 3 слова, свои навязчивые позитивные мысли, применяй систему 3-П в обучении и т. д.

- Делай медитацию «Услышь свое сердце» каждый вечер 7 дней. Результаты записывай в блокнот.

МАКСИМУМ:

- Делай медитацию «Услышь свое сердце» каждый вечер 7 дней и проси ночью, во сне, прислать тебе дополнительные подсказки. Записывай с утра всё, что тебе снилось. Сразу даю тебе расшифровку: Всё, что Бог подсказывает тебе во сне – для твоего добра. Все сны – к счастью, долголетию, процветанию!
- Запиши видео о личном опыте выполнения этой медитации. Какие результаты ты получил? Размести его на своем канале в YouTube.
- Читай каждую неделю по одной книге с применением системы 3-П. Максимально вдохновляй на ДЕЙСТВИЯ себя и окружающих тебя людей.

Часть 4

Шаг 1. Сверхмотивация для РОСТА

«Вера в уникальность собственной миссии и собственную непогрешимость порой толкала его на поступки, которые многие из нас нашли бы предосудительными.»

Брент Шлендер, Рик Тетцели. «Становление Стива Джобса»

Я уверен, что каждый человек может ПРОЖИТЬ ВЕЛИКУЮ ЖИЗНЬ. И для этого необходим только один компонент. МОТИВАЦИЯ. Внутренний огонь. СТРАСТЬ. Когда это появляется у человека, окружающие говорят о ХАРИЗМЕ.

Если есть МОТИВАЦИЯ, которая не отпускает тебя ни днём, ни ночью, знай: ты найдешь учителей. Поставишь правильную цель. И научишься всему, что необходимо для достижения цели.

«Профессия изначально должна быть актом любви. И никак не браком по расчету. И, пока не поздно, не забывайте о том, что дело всей жизни – это не дело, а жизнь.»

Харуки Мураками

У большинства людей нет МОТИВАЦИИ. Они быстро загораются – и быстро гаснут. Их не хватает на 10 000 часов необходимых действий. Поэтому единицы достигают уровня МАСТЕРСТВА. А МОГУТ – АБСОЛЮТНО ВСЕ.

«Прекрасен Человек, что создан по образу Бога.»

Тора

В этой части я подобрал для тебя инструменты для СВЕРХМОТИВАЦИИ. Такой мотивации, которая не отпускает. Это мощный внутренний огонь, который называют ХАРИЗМОЙ или воодушевлением. Зачем тебе это? Чтобы прожить жизнь на 100 %. Зачем мне это? Потому что моя Миссия – помогать людям идти к осознанной гармоничной жизни.

Я верю, что Бог именно для этого дал мне талант писать интересные книги и проводить тренинги. Представь, как бы ты действовал, если бы от достижения цели зависела твоя жизнь! А если бы и твоя жизнь, и существование близких? Ты бы мог ГОРЫ СВЕРНУТЬ! С Божьей помощью мы зажжем внутри тебя огонь сверх-мотивации. У нас просто нет других вариантов))) Потому что у меня есть сверх-мотивация, и я не отступлю. Я буду слать тебе письма, готовить коучей и бизнес-тренеров, писать книги и снимать видео. Мой голос будет звучать в тебе и вокруг тебя. И в тебе зажжется огонь твоей сверх-мотивации! Для того чтобы ты прожил свою жизнь на 100 %!!! Чтобы реализовал то предназначение, ради которого Бог сотворил тебя – и мир для тебя! И когда ты включишься на 100 % – значит, и я выполнил своё предназначение!!! Поэтому мы – одна команда.

СВЕРХМОТИВАЦИЯ – это СОЗДАНИЕ МИССИИ своей жизни и получение ДУХОВНОЙ СИЛЫ для её РЕАЛИЗАЦИИ. Ты пришёл в этот мир не просто так. У БОГА есть для тебя ПЛАН. Чтобы создать свою Миссию, предлагаю тебе простое упражнение, состоящее из 3-х действий. Не надо усложнять и ждать голубя, который в клюве принесет тебе Миссию. Надо просто брать и делать)))

«Джобс чувствовал глубокое желание изменить мир, а не просто зарабатывать деньги.»

Брент Шлендер, Рик Тетцели. «Становление Стива Джобса»

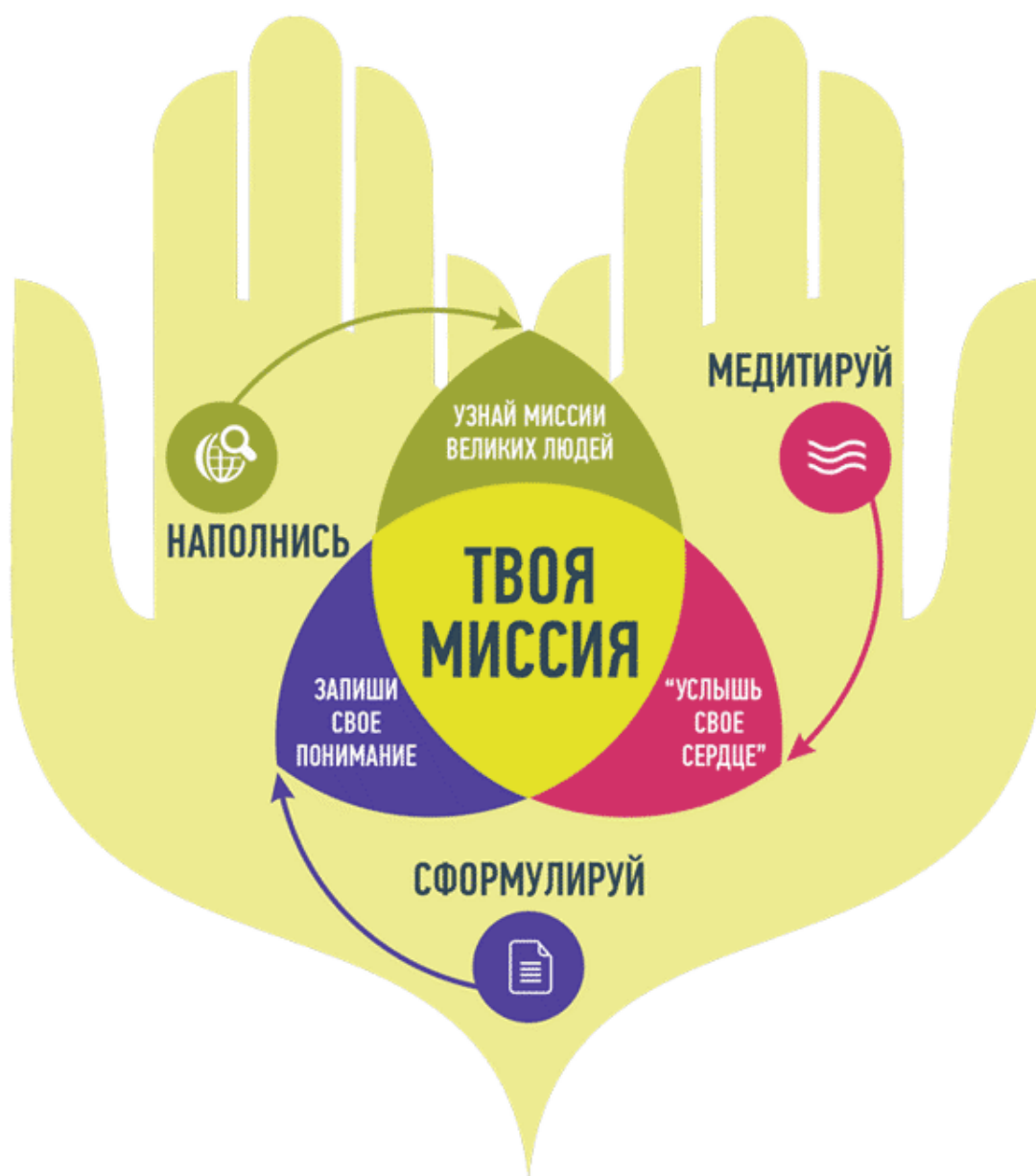
Упражнение «Сформулируй свою Миссию»

Шаг 1 – Прочти, как формулировали свои Миссии и цели жизни великие люди.

Шаг 2 – Сделай медитацию «Услышь своё сердце» из предыдущей главы книги.

Шаг 3 – Сформулируй свою Миссию.

Когда сформулируешь – начни упрощать ее, пока она не превратится в одно простое и понятное предложение. Настолько простое и понятное, что ты всегда сможешь его вспомнить.



Например, моя Миссия: Создавать лучшие обучающие программы и приближать людей к Богу.

Раньше я думал, что Миссия – это что-то очень сложное и большое. И у меня её не было. А теперь я понял, что всё очень просто. Моя Миссия – создавать обучающие программы для людей, прославляющие БОГА.

Примеры Миссий ВЕЛИКИХ людей:

Миссия Генри Форда, отца американского массового автомобилестроения, была четкой и понятной всем. Она предусматривала образование гигантской автомобильной корпорации: *«Каждый американец поедет на автомобиле черного цвета марки «Форд».*

Миссия великого мультипликатора-сказочника Уолта Диснея звучала просто: *«Каждый американец в течение своей жизни сохранит для себя мир детства и сказки».*

Богатейший человек мира Билл Гейтс видит свою Миссию в том, чтобы *«в информационную эпоху каждый человек имел свободный доступ к информации и безграничную возможность общения с миром».*

Один из величайших бизнес-консультантов мира Ицхак Адизес свою миссию формулирует просто: *«Исправить этот мир».*

Вот еще примеры Миссий:

- Всегда быть готовым помогать людям
- Посвятить свою жизнь творчеству
- Любить семью
- Любить свою страну
- Помогать людям в поисках своего пути
- Делать жизнь своей семьи и близких людей счастливой
- Помогать людям гармонично развиваться
- Помогать окружающим жить более осознанно
- Излучать любовь, доброту, сознательность, спокойствие и уверенность
- Делать мир лучше
- Вдохновлять
- Относиться к другим с сознанием того, что все мы – часть единого целого
- Помогать людям жить полноценно, повышать качество жизни.

Вспоминаю рассказ одного из самых известных лидеров МЛМ в СНГ Алексея Севрука. Свой успех он связал именно с появлением у себя Миссии. Как только он понял, что работает не для себя, а для того, чтобы тысячи людей стали миллионерами, появились сверхрезультаты.

«Доброе имя предпочтительнее большого богатства, добрый нрав лучше серебра и золота.»

Мишлей (Притчи Царя Соломона)

Внутренняя приверженность Миссии или Сверхцели дает огромные силы. Виктор Франкл в концлагере нашел силы для того, чтобы выйти и рассказать миру о тех ужасах, которые он видел. Вот что он сказал о силе СМЫСЛА: *«Пока есть смысл жизни, пока есть ДЛЯ ЧЕГО, человек может вынести любое КАК».*

Лев Николаевич Толстой всю жизнь стремился к самоусовершенствованию; многие его произведения выросли из этого зерна.

Антон Павлович Чехов боролся с пошлостью, с мещанством и мечтал о лучшей жизни. Эта борьба и стремление к свету стали сверх-задачей многих его произведений.

Миссия Google состоит в организации мировой информации, обеспечении ее доступности и пользы для всех.

Миссия Apple – «Мы предлагаем компьютеры самого высокого качества для людей во всем мире».

Миссия Sony Corporation – «Мы – группа молодых людей, которые наделены достаточной энергией для бесконечного творческого поиска».

«Моя миссия – делать людей счастливыми.»

Ресторатор Нобу Мацухиса

«Миссия – это самое большое, что вы можете дать людям, и это дело, ради которого вы живете. Когда у вас есть миссия, у вас всегда есть смысл жизни.»

Роберт Дилтс

Миссия – это самое большое, что вы можете дать людям; дело, ради которого вы живете. Когда есть миссия – есть смысл жизни. Единственное, чего у вас тогда не хватает – это времени и сил сделать все то, что вы обязаны. Близкие понятия – предназначение, призвание. Всех гениев объединяет то, что они воспринимают свою работу как служение чему-то большему, чем они сами и их стремления.

Во введении к своей книге «Анатомия» Леонардо да Винчи смело заметил: *«Я хочу делать чудеса, даже если я буду иметь меньше покоя в жизни, чем другие люди, и мне придется долгое время жить в крайней бедности».*

О причинах своих занятий физикой великий Эйнштейн писал: *«Я хочу знать мысли Бога, все остальное – детали».*

А вот история о том, как Стив Джобс сообщил миру о своей Миссии. Он вернулся в Apple, откуда его изгнали за несколько лет до этого. После 11 лет вынужденного отсутствия, в 1997 году, когда Apple был на грани банкротства. Через месяц Apple запустила рекламную кампанию под названием «Думай иначе», на которую были возложены большие надежды по восстановлению имиджа после череды неудач последних лет. Кампания оказалась невероятно успешной, вернув потребителям уверенность в том, что они имеют дело с брендом и с людьми, которые отлично понимают их образ мыслей.

Вот что сам Стив Джобс говорил о смысле этой рекламной кампании: *«Основная предпосылка кампании «Думай иначе» заключалась в том, что люди забыли, за что боролась Apple, забыли даже её работники. Мы долго и тщательно обдумывали, как рассказать кому-то, за что сражаешься, каковы твои ценности, и тут до нас дошло, что если вы не знаете кого-то достаточно хорошо, то можете спросить его: «Кто твой герой?» Вы можете узнать многое о людях, услышав, кто их герои. Поэтому мы сказали: «Хорошо, мы расскажем им, кто наши герои».*

Вот таким был текст рекламного ролика, где были показаны люди, которыми восхищался Стив Джобс: *«Хвала безумцам. Бунтарям. Смутьянам. Неудачникам. Тем, кто всегда нехстати и невпопад. Тем, кто видит мир иначе. Они не соблюдают правила. Они смеются*

над устоями. Их можно цитировать, спорить с ними, прославлять или проклинать их. Но только игнорировать их – невозможно. Ведь они несут перемены. Они толкают человечество вперёд. И пусть кто-то говорит: безумцы, мы говорим: гении. Ведь только люди достаточно безумные, чтобы считать себя способными изменить мир, и есть те, кто его меняет».

Посмотри рекламный ролик Apple на странице 5sfer.com/1step.

А какова твоя Миссия?

Еще раз перечитай Миссии великих людей – и сделай Медитацию «Услышь своё сердце». Только вместо моментов радости вспомни 2 события своей жизни, когда ты чувствовал максимальный духовный подъем. Что тогда происходило? Когда ты услышишь себя и поймёшь, что есть для тебя духовный рост и помощь людям, то легко сформулируешь свою Миссию. И станешь ВЕЛИКИМ ЧЕЛОВЕКОМ.

Потому что просто человек живет для себя. А ВЕЛИКИЙ ЧЕЛОВЕК – для улучшения мира и жизни других людей. В этом его самореализация. И в историю входят именно те люди, которые улучшили жизнь окружающих. И у них была Миссия.

«Эти 30 дней выдернули меня из болота привычной жизни, сформировали привычки целеустремленного и достигающего человека. А самое главное – благодарю Ицхака за это! Я стала концентрировать внимание на счастливых моментах жизни и ощущать себя счастливой! Наконец-то я осознала свою Миссию и теперь буду строить свою жизнь осознанно и целенаправленно! Я – новая, сильная, с огромным потенциалом!»

Елена Иванько, участница тренинга «Действуй! Твой первый шаг»

Задание 17

Минимум:

Посмотри видео «Создаю свою миссию» на странице 5sfer.com/1step.

- Прими систему 3-П к просмотренному материалу: обдумай то, что увидел, запланируй действия, которые СДЕЛАЕШЬ, и тех, кому ты расскажешь.
- Продолжай пользоваться бланком ежедневной продуктивности. Каждый день совершай действия, ведущие тебя к достижению твоих целей.
- Создай свою Миссию по схеме, описанной в этой главе. Напиши её в комментариях к видео о Миссии.

100 %:

- Продолжай ежедневно выполнять все задания по первой, второй и третьей части книги: занимайся спортом, читай книги, планируй свои действия, контролируй эмоции и осознанно выбирай свои реакции, медитируй, повторяй аффирмации, свои 3 слова, свои навязчивые позитивные мысли, сравнивай возможности, принимай осознанные решения, проверяй цели на уровень мотивации, применяй систему 3-П в обучении и т. д.

- Прочитай книгу Виктора Франкла «Человек в поисках смысла» с применением системы 3-П. Максимально вдохновляй на ДЕЙСТВИЯ себя и окружающих тебя людей.

МАКСИМУМ:

- Запиши видео о том, как ты создавал свою Миссию. Какие результаты ты получил? Размести его на своем канале в YouTube.

Шаг 2. Напиши свой Манифест

«Наша жизнь начинает подходить к концу, когда мы перестаём говорить о действительно важных вещах.»

Мартин Лютер Кинг-младший

Мы прошли очень серьезный путь вместе. Если ты дошел до этого места, значит, у тебя уже есть огромная внутренняя сила. Та сила, которой нет у 99 % людей на этой планете. Ты умеешь учиться и ДЕЙСТВОВАТЬ. И для тебя открыты все двери.

Давай теперь сделаем следующий шаг. Он называется – Создать свой Манифест.

«Манифест коммунистической партии» (нем. *Das Manifest der Kommunistischen Partei*) – работа Карла Маркса и Фридриха Энгельса, в которой они декларируют и обосновывают цели, задачи и методы борьбы зарождавшихся коммунистических организаций и партий. Авторы провозглашают неотвратимость гибели капитализма от рук пролетариата. Манифест начинается словами: «*Призрак бродит по Европе – призрак коммунизма*», а заканчивается знаменитым историческим лозунгом: «*Пролетарии всех стран соединяйтесь!*»

Когда-то один человек собрался и написал Манифест. Ему помогал второй человек. (Свойство любого лидера – найти себе помощников). Звали этого лидера Карл Маркс. И он сел и написал, а миллионы хороших и добрых людей не смогли.

«Сам Маркс представлял из себя тип человека, сложенного из энергии, воли и несокрушимого убеждения. Он имел вид человека, имеющего право и власть требовать уважения, каким бы не являлся перед вами и что бы ни делал. Все его движения были смелы и самонадеянны. Все приемы были горды и как-то презрительны, а резкий голос, звучавший как металл, шел удивительно к радикальным приговорам над лицами и предметами, которые он произносил.»

П. В. Анненков, «Замечательные десятилетия»

И мир начал меняться по его ужасным идеям. А мог бы меняться по чьим-то хорошим. Я верю, что твой личный Манифест поможет тебе и всему миру стать лучше. Надо просто сесть и написать его. В этой первой версии Манифеста будет выражена твоя сегодняшняя жизненная философия. То, что ты понял и открыл для себя и о себе в последние 3 недели. Кстати, мне очень интересно прочитать твой Манифест. Размести его на странице: 5sfer.com/1step. Там же можешь оставить свой отзыв о книге, которую сейчас изучаешь.

Дальше можно совершенствовать свой Манифест и, как многие великие люди, передать его потомкам. Все большие достижения начинались одинаково: были идеей – или мечтой – в головах определенных людей. Именно идеи сделали своих авторов великими людьми!

«Ты можешь сказать, что у тебя плохая генетика, плохой обмен веществ, а можешь просто поднять свою задницу с дивана и начать работать над собой, задаться целью и верить в себя. В этом случае ты обязательно добьешься успеха.»

Арнольд Шварценеггер

Напиши свой Манифест (свое видение себя, твоей будущей жизни, твоих ценностей и главных убеждений, твоих принципов и правил)

Шаг № 1

Выбери уединенное место, где тебе не будут мешать. Сделай себе чай или возьми бутылочку воды, подготовь вдохновляющую музыку, возьми тетрадь или пиши за компьютером. Выдели на этот процесс минимум 30 минут, а лучше – 1 час.

Шаг № 2

Сделай 10 минут медитацию «Услышь свое сердце». Вспомни то, что приносит тебе радость и счастье, и попроси совета у Бога.

Теперь начинай составлять план своей жизни на 5–7 лет. Запиши все мечты во всех сферах жизни. Это твой выбор – и очень важно жить по своему плану и быть счастливым. Поэтому расслабься и напиши всё, о чем мечтаешь.

Шаг № 3

Напиши, почему так важно прожить именно такую жизнь. Почему тебе важно идти по своему видению и реализовать свои мечты.

Шаг № 4

Один раз в неделю перечитывай свой Манифест. Сверяй по нему свои цели и проекты. Каждый твой день и каждая неделя – как пазл; он должен сложиться в картину счастливой жизни, которую ты написал в своём Манифесте.

НАПИШИ СВОЙ МАНИФЕСТ

ТВОЕ ВИДЕНИЕ СЕБЯ, БУДУЩЕЙ ЖИЗНИ,
ЦЕННОСТЕЙ И ГЛАВНЫХ УБЕЖДЕНИЙ,
ПРИНЦИПОВ И ПРАВИЛ

Шаг №1. Выбери уединенное место, где тебе никто не будет мешать. Сделай себе чай или возьми бутылочку воды, подготовь хорошую музыку, возьми тетрадь или пиши в компьютере. Выдели себе на этот процесс минимум 30 минут, а лучше 1 час. Шаг №2. Сделай 10 минут медитацию «Услышь свое сердце». Вспомни то, что приносит тебе радость и счастье и попроси совета у Бога. И после этого начни писать план своей жизни на следующие 5–7 лет. Напиши все свои мечты во всех сферах жизни. Шаг №3. Напиши, почему тебе важно прожить именно такую жизнь. Шаг №4. Один раз в неделю прочитывай свой Манифест. Сверяй по нему свои цели и проекты.

Для более точного планирования действий используй Бланк реализации манифеста. Если ты еще не скачал бланки, сделай это сейчас на странице 5sfer.com/1step.

Бланк реализации манифеста

Какие у меня есть важные цели на 5–7 лет?

№ 1 _____

№ 2 _____

№ 3 _____
№ 4 _____
№ 5 _____
№ 6 _____
№ 7 _____

Главные действия по достижению	Крайний срок	Ресурсы, необходимые для достижения	Навыки, которые необходимо развить в себе

Люди, чью поддержку мне надо получить	Как я узнаю, что достиг своей цели? Критерии достижения	Как я буду праздновать?	Почему это важно для меня и моего будущего?

«Очень большим достижением, важным для меня, было определение цели! Появилась картинка – видение! А Миссия родилась, как ребенок! Это чудо! В результате всего этого написан Манифест! И это так вдохновляет меня сейчас! Я стала более открытой: стало легче говорить с людьми о своих чувствах, желаниях, планах, мечтах! Стало больше осознанности! И, что очень ценно для меня, я стала сразу же делать! Прочитала, прослушала – внедрила! Расширились горизонты! Появились новые идеи! Они – как из рога изобилия! Мне намного легче стало писать, излагать свои мысли. Чувствую заряд энергии, горение, сильное желание идти дальше!»

Нина Уральская, участница тренинга «Действуй! Твой первый шаг»

Задание 18

Минимум:

Посмотри видео «Напиши Свой Манифест» на странице 5sfer.com/1step.

- примени систему 3-П к просмотренному материалу: обдумай то, что увидел, запланируй действия, которые СДЕЛАЕШЬ, и тех, кому ты расскажешь.
- Продолжай пользоваться бланком ежедневной продуктивности. Каждый день совершай действия, ведущие тебя к достижению твоих целей.

- Напиши свой Манифест. Какую жизнь ты хочешь построить в следующие 5–7 лет? Какие принципы будешь исповедовать? Что ты хочешь привнести в этот мир? Почему так важно прожить именно такую жизнь? Какие мечты надеешься воплотить в жизнь?
- Раз в неделю перечитывай Манифест.

100 %:

- Распечатай Бланк реализации Манифеста и заполни его. Раз в неделю просматривай Бланк и вноси в него коррективы, если необходимо.
- Продолжай ежедневно выполнять все задания по первой, второй и третьей части книги: занимайся спортом, читай книги, планируй свои действия, контролируй эмоции и осознанно выбирай свои реакции, медитируй, повторяй аффирмации, свои 3 слова, свои навязчивые позитивные мысли, сравнивай возможности, принимай осознанные решения, проверяй цели на уровень мотивации, применяй систему 3-П в обучении и т. д.

МАКСИМУМ:

- Запиши видео о том, как ты писал свой Манифест. Какие изменения в себе почувствовал? Размести его на своем канале в YouTube.
- Читай каждую неделю по одной книге с применением системы 3-П. Максимально вдохновляй на ДЕЙСТВИЯ себя и окружающих тебя людей.

Шаг 3. Страх и разочарование от возможной неудачи

«Не бойся. Непреодолимых препятствий нет, и все сомнения живут только в твоей голове. Не обязательно быть воином, достаточно лишь видеть цель, обходить препятствия и знать, что ты добьешься ее без единого шанса испытать неудачу.»

Павел Дуров, создатель Сети ВКонтакте

После 3-х недель активных действий ты набрал уже прекрасную скорость. Ты Действуешь! Манифест и Миссия, ежедневное обучение самым эффективным идеям в мире (книги). Создание навыков с помощью 30-тидневных циклов по «Системе Создания Навыков «Три Рычага». Ты похож на самолёт, который набирает скорость на взлётной полосе жизни. А может быть, ты – космический корабль? И пришёл в этот мир с особенной Миссией? И только то, что ты не веришь в это, не даёт возможности реализовать эту Миссию?

Большинство людей с детства были «запрограммированы» на стремление к результатам. Так как постоянно достигать результатов НЕВОЗМОЖНО, то 99 % людей ОТКАЗАЛИСЬ от целей. Они боятся не получить ожидаемых РЕЗУЛЬТАТОВ, поэтому или занижают цели, или вообще отказываются от них. Но если не стремиться к высоким результатам, они не появятся.

Полетели бы американцы на Луну, если бы очень сильно не хотели? Любое великое достижение начинается с великой цели. А великая цель – с преодоления страха её не достигнуть. Страх неудачи иногда очень глубоко маскируется. Например, может показаться, что нет никаких желаний. На самом деле, они есть, но глубоко в подсознании их блокирует «вирус страха». Это – как условный рефлекс в мышлении обычных людей. Как только уровень их ожиданий от жизни поднимается выше нормы – срабатывает страх. И желание исчезает.

Сиюю я сейчас и думаю: может, поехать в Индию на месяц? Я уже давно думаю об этом. Значит, есть такое желание. Но сразу за этой мыслью приходят различные рациональные отговорки. Которые маскируют «страх неудачи». В общем, как в анекдоте:

- Я опять хочу в Париж!
- А ты разве там был?
- Нет, но хотел уже много раз...

А есть такие люди, как Джон Кеннеди. Он захотел, поставил цель и... сделал. Речь Президента Кеннеди из выступления в Университете Раиса, Хьюстон, штат Техас, 12 сентября 1962 года:

«Мы решили лететь на Луну. Мы решили полететь на Луну в этом десятилетии и сделать другие вещи не потому, что это легко, а потому что это трудно, потому что эта цель заставит нас собрать и оценить свои силы и способности, потому что это вызов, который мы готовы принять, это задача, которую мы не хотим откладывать и с которой мы намерены успешно справиться – так же, как со всеми остальными... Но если бы я сказал, мои дорогие соотечественники, что нам придётся отправить на Луну, за 240 тысяч миль от центра управления в Хьюстоне, огромную ракету высотой более 300 футов и длиной с это футбольное поле, сделанную из новых металлических сплавов, некоторые из которых ещё не созданы, способную выдержать температуру и нагрузки в несколько раз

больше тех, с которыми когда-либо приходилось сталкиваться, собранную с большей точностью, чем самый тонкий часовой механизм, оснащённую всем оборудованием, необходимым для полёта, прокладки курса, контроля, связи, питания и выживания; отправить её с беспрецедентной миссией к неизвестному небесному телу и затем благополучно вернуть на Землю, войти в атмосферу на скорости больше 25 тысяч миль в час, выдержать нагрев до температуры лишь наполовину меньше, чем температура Солнца – это почти так же жарко, как сегодня – и нам нужно всё это сделать, сделать правильно и сделать не позже конца этого десятилетия – тогда это означало бы, что мы должны проявить настоящую смелость. Кстати, самую трудную часть работы я беру на себя, поэтому вы пока можете посидеть в холодке».

И таких, как он, много. Именно они двигают мир вперед. Именно о них пишут книги и снимают фильмы. И на их месте может быть каждый из вас. Просто надо научиться доверять своему сердцу и Богу. Всё остальное мы уже умеем. Умеем ставить цели. Обучаться у экспертов с помощью «Системы Сверхобучения 3-П». Умеем создавать навыки. Поддерживать суперресурсное эмоциональное состояние. И принимать лучшие решения. Осталось только найти свою СТРАСТЬ, свою мечту, убрать СТРАХ НЕУДАЧИ и... сделать ПЕРВЫЙ ШАГ. Вот, что я предлагаю тебе в этой сфере.

Есть универсальный способ, который поможет тебе преодолеть страх неудачи и страх потери, а заодно и страх достичь цели и разочароваться в ней. Именно эти страхи заставляют отказываться от великих целей и, как следствие, от великих достижений.

Я уважаю путь «дауншифтеров», которые решили отказаться от полноценной жизни. Им есть на кого положиться. Первым «дауншифтером» (человек, который отказался от борьбы за достижение материальных целей) был Царь Соломон. Вначале он достиг всех возможных материальных целей. Построил Храм в Иерусалиме. А потом сказал: «Всё Суета сует....». И закончил свою книгу словами: «В конце концов, всё понятно. Бога бойся, заповеди ЕГО соблюдай, потому что в этом ВЕСЬ ЧЕЛОВЕК».

Здесь ты можешь посмотреть мои видеоуроки по его книге КОЭЛЕТ: <https://goo.gl/fOpEZN>.

По книге ЭККЛЕСИАСТ: <https://youtu.be/NCAGZqXUx3M>

Вторым «дауншифтером» был Будда: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Будда>

Третьим – Вовочка.

Четвертым – дядя Фёдор.

Для всех остальных, кто хочет действовать на 100 % и убрать из своей жизни Страх Неудачи и его модификации, предлагаю свой научно обоснованный способ.

Анекдоты:

Вовочка лежал на диване, ничего не делал и ничего не хотел. И с каждой секундой становился всё более успешным с точки зрения буддизма.

Дядя Фёдор из Простоквашино поехал в Шаолинь изучать безоценочное описание мира. Оттуда он написал письмо своим родителям.

«Здравствуйте!

Я в Шаолине, изучаю безоценочное описание мира.

*Так что дела у меня теперь НИКАК.
Дядя Фёдор».*

НЕУДАЧ НЕ СУЩЕСТВУЕТ. Их не надо бояться, потому что их нет.

Анекдот:

*Сын спрашивает у отца: Пап, а кого ты боишься больше всего?
Отец: Ну, сынок, стоматологов и темноты.
Сын удивленно: Допустим, стоматологов – это понятно, а темноты почему?
Ты же взрослый?
Отец: А кто знает, сколько их там, в темноте, стоматологов этих?*

Это не значит, что любая цель, которую ты ставишь, будет достигнута. Это не значит, что ты реализуешь свой план по её достижению. Это значит, что когда всё пойдёт НЕ по твоему плану, ты получишь ценнейший опыт. Всегда. И ценность этого опыта больше, чем ценность твоей цели. Именно такой подход убирает страх. Ты начинаешь учиться на каждом своём шаге. Как по системе сверх-обучения 3-П ты выбираешь из прочитанного или услышанного главный смысл, так из действий по достижению цели выбираются УРОКИ и ОПЫТ. Именно они называются ЖИЗНЬ – и именно о них говорил Николай Островский: «Жизнь надо прожить так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы».

Об этом же говорил великий баскетболист Майкл Джордан: «Я пропустил 9 000 бросков за всю мою карьеру. Я проиграл 300 игр. 26 раз мне доверяли забить штрафной, и я подводил команду, не попадал. Я проигрывал, проигрывал, проигрывал снова и снова. И именно поэтому я преуспел».

«Если Вы пытаетесь добиться успеха, на Вашем пути будут препятствия. Они были у меня, они есть у каждого. Но препятствия не должны останавливать Вас. Если Вы бежите в направлении стены, не сворачивайте и не сдавайтесь. Выясните, как можно подняться на нее, пройти через нее или обойти ее».

«Препятствия – это то, что подготавливает Вас к успеху. Как Вы можете пойти в 10-й класс, если еще не ходили в 5-й? 5-й, 6-й, 7-й, 8-й и 9-й классы служат препятствиями для 10-го класса. Они существуют, чтобы удерживать Вас до тех пор, пока Вы не будете «готовы» продолжить. Они существуют, чтобы предостеречь Вас от преждевременных действий. Они существуют, чтобы обеспечить Вашу готовность, когда это будет необходимо. Препятствия не являются плохими явлениями, они являются тренировочной площадкой для достижения успеха»

«Я в сотый раз опять начну с начала, пока не меркнет свет, пока горит свеча.»
Андрей Макаревич

Прочитай статью «9 историй об успехе, который родился из неудач» на странице 5sfer.com/1step.

Корень всего, что происходит с человеком – в его детстве. В воспитании, которое потом приходится «перекодировать». В классическом школьном образовании ставят оценки. Эти оценки «рушат таланты». Если мы посмотрим на гениев, которые меняют мир, увидим: большинство из них не воспринимали школьную систему. Они были заядлыми троечниками по

большинству предметов – кроме тех, разумеется, которые любили. Вот при таком подходе к человеку и приклеивают ярлык – НЕУДАЧНИК. От него не ждут высоких результатов. Мотивация к сверх-достижениям – очень тонкая штука. С одной стороны, признание необходимо человеку для роста. С другой, в современном образовании добиться признания можно только убрав творческое начало и подчинив себя системе оценок.

Вот одно из классических исследований в области мотивации. Исследование Мюллера и Двека (1998) раскрыло влияние похвалы на производительность. Предполагается, что хвала должна поощрять людей и мотивировать их к тому, чтобы быть более успешными. Исследователи задались вопросом о пользе похвалы ученикам и о том, как она может повлиять на них. Ученые разработали шесть экспериментов для изучения влияния похвалы за ум и за усилия и для того, чтобы посмотреть, как они воздействуют на участников эксперимента. Они обнаружили, что успехи и мотивация у учеников, которых хвалили за ум, были ниже, чем у тех, кого хвалили за прикладываемые усилия. Дети, которых хвалили за высокий интеллект, больше заботились о целевых показателях-оценках, в то время как детей, поощряемых за усилия, больше заботило непосредственно обучение. Кроме этого, ученики, которых хвалили за интеллект, имели более низкие показатели относительно настойчивости в выполнении поставленной задачи, получали меньше удовольствия от ее выполнения. Испытав неудачу, они демонстрировали меньшие способности и хуже выполняли поставленную задачу, чем дети, которых хвалили за усилия. Другой важный результат исследования касается сложившихся у детей представлений об интеллекте. Ученики из первой группы, которых хвалили за ум, полагали, что их интеллект – это фиксированная (неизменная) характеристика, в то время как другая группа считала его гибкой. Если участники первой группы (ученики, которых хвалили за ум) пытались выглядеть умными, даже жертвуя при этом обучением, то вторая группа (ученики, которых хвалили за усилия) пыталась узнать что-то новое, даже если это было сложно или рискованно. Другой интересный результат связан с показателями двух групп учеников в случаях, когда они сталкивались с трудностями в выполнении поставленных задач. Исследование показало, что в этом случае производительность учеников из первой группы снижалась по сравнению с производительностью второй группы, чьи показатели возросли.

Вот мы и нашли «ключ» к отсутствию страха перед неудачей!!! Главное – это не результат, а активный процесс по его достижению. Только тот, кто ДЛИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ системно действует для достижения результатов, создаст в этом мире что-то по-настоящему великое. Именно за это надо хвалить детей и себя.

- Когда ты ставишь цель – ты молодец!!!
- Когда ты делаешь план – ты герой!!!
- Когда ты действуешь по этому плану – ты супермен или супервумен!!!
- Когда ты получаешь результаты, которых не ожидал – это нормально.
- Когда начинаешь их изучать – ты гений!!!
- Когда ты советуешься с экспертами, как действовать дальше – ты суперразумный человек!!!
- Когда ты увеличиваешь количество действий – ты мегамотивированный человек!!!
- Когда ты сдался – ты лузер.
- Когда ты опустил руки – ты лишил себя шансов.
- Когда ты полностью остановился – ты умер(((
- Жизнь – это ДВИЖЕНИЕ, ОБУЧЕНИЕ И ОПЫТ.
- Жизнь – это развитие.
- Жизнь – это улучшение себя и окружающего мира.

Если что-то не получается – ЭТО НЕ НЕУДАЧА. Это опыт. Это обучение.

Упражнение: Вспомни свои последние неудавшиеся ЦЕЛИ И ПЛАНЫ и подумай, что из них можно извлечь полезного.

Моя цель, или план № 1:

Что я понял из нереализованных планов?

Чему я научился?

Какой мой вывод на будущее?

Подумай, какие книги (тренинги) можно прочитать и изучить, какие ещё действия совершить, чтобы продолжать движение:

Какие книги я могу прочитать?

Какие тренинги я могу пройти?

С кем я могу посоветоваться и получить рекомендации?

Моя цель, или план № 2:

Что я понял из нереализованных планов?

Чему я научился?

Какой мой вывод на будущее?

Подумай, какие книги (тренинги) можно прочитать и изучить, какие ещё действия совершить, чтобы продолжать движение:

Какие книги я могу прочитать?

Какие тренинги я могу пройти?

С кем я могу посоветоваться и получить рекомендации?

«Успех – это путь от провала к провалу, без потери энтузиазма»
Уинстон Черчилль

«Время, настойчивость и 10 лет непрекращающихся попыток приведут к тому, что однажды вы проснётесь знаменитым.»
Биз Стоун

«Не проблема, если вам что-то не удалось, проблема, если вы довольны своей неудачей.»

Авраам Линкольн

«Многие люди даже представить не могут, насколько близки они были к достижению своей цели в тот момент, когда решили отказаться от неё.»

Томас Эдисон

«Успех – паршивый учитель. Он заставляет умных людей думать, что они не могут проиграть.»

Билл Гейтс

«Если вы не терпите неудачи время от времени, это знак, что вы не делаете ничего инновационного.»

Вуди Аллен

«Единственная настоящая ошибка – не исправлять своих прошлых ошибок.»

Конфуций

В конце 80-х годов XX века в Германии под руководством профессора И. Бренгельманна было проведено масштабное исследование факторов, которые способствовали успеху немецких менеджеров. Исследователи обнаружили, что успех в бизнесе напрямую связан с уровнем стресса, что стабильность часто означает начало неизбежного проигрыша предприятия в конкурентной борьбе. Так вот, как это ни парадоксально, у исследователей создалось впечатление, что успешные менеджеры стремились к стрессу, который, будучи переформулированным в задачу, давал им повод насладиться новыми победами. Ошибки и неудачи становятся факторами успеха, если из них удастся вывести простое и выполнимое правило на будущее или выполнимую задачу.

Формула: ПРОБЛЕМА → АНАЛИЗ → ЗАДАЧИ → ДВИЖЕНИЕ!



Великий психолог Альфред Адлер, посвятивший жизнь изучению человека и его скрытых резервов, заявил, что одна из самых поразительных способностей личности – умение «обращать минус в плюс». Он описывает следующую историю. Однажды во Флориде он посетил зажиточного фермера, который обратил в лимонад даже ядовитый «лимон». Вначале, когда человек этот стал владельцем фермы, он пришел в уныние. Земля была настолько плохой, что он не мог ни выращивать, ни разводить скот. Ничего на ней не приживалось, кроме корявых дубов и гремучих змей. Но когда Адлер заехал к нему через несколько лет, то узнал, что многие туристы наезжают сюда, чтобы посетить его ферму и посмотреть... на гремучих змей. Доход фермера составлял 20 тысяч долларов в год. Змеиный яд доставлялся в лаборатории, шкуры шли на изготовление дамских туфель и сумочек. Мясо шло в продажу во многие страны мира. Он купил почтовую карточку с фотографией этого места и отправил ее с почты в деревне, которая была переименована в честь расположенной вблизи фермы. Она называлась «гремучая змея» – в честь человека, который ядовитый лимон сумел превратить в сладкий лимонад.

* * *

У успешного бизнесмена брали интервью:

– Вы очень многого добились. Неужели на вашем пути были только подъемы, вам постоянно сопутствовал успех, не было ни одного падения, вас не предавали близкие, не было ошибок?!

– Нет, только уроки!

* * *

Ну, как? Убрал страх неудачи? Неудач не существует!!!! Есть только опыт. И приобретать его лучше, занимаясь любимым делом. Живи, радуйся и помни, что жизнь не закачивается со смертью тела. Изучи, что хочет и любит твоя ДУША. Потому что главные уроки жизни ведут к духовному росту – тому, что человек забирает с собой в ВЕЧНОСТЬ....

«Раньше где-то ленилась или не хватало веры, а сейчас я поверила в себя. Я ВСЕ МОГУ! У меня просто выросли крылья, и прибавилось энергии, благодаря Вашему настрою, что неудач нет, есть опыт и задачи, которые можно решить!»

Анна Егоркина, участница тренинга «Действуй! Твой первый шаг»

Задание 19

Минимум:

- Посмотри видео «Как убрать страх неудачи» на странице 5sfer.com/1step.
- Примени систему 3-П к просмотренному материалу: обдумай то, что увидел, запланируй действия, которые СДЕЛАЕШЬ, и тех, кому ты расскажешь.
- Продолжай пользоваться бланком ежедневной продуктивности. Каждый день совершай действия, ведущие тебя к достижению твоих целей.
- Замени слово «неудача» (и все однокоренные слова) в своем лексиконе на слово «опыт».
- Напиши, что ты потеряешь, если не сделаешь того, что хочешь. Что самое плохое может произойти, если ты опять упустишь свой шанс? Напиши, что ты получишь, если сделаешь то, что хочешь. Что хорошего может произойти, если ты будешь целенаправленно действовать? ВЫБИРАЙ, ЧЕГО БОЯТЬСЯ – своей фантазии о том, что произойдет, если ты сделаешь? Или своей фантазии о том, что произойдет, если не сделаешь?

100 %:

- Продолжай ежедневно выполнять все задания по первой, второй и третьей части книги: занимайся спортом, читай книги, планируй свои действия, контролируй эмоции и осознанно выбирай свои реакции, медитируй, повторяй аффирмации, свои 3 слова, свои навязчивые позитивные мысли, сравнивай возможности, принимай осознанные решения, проверяй цели на уровень мотивации, применяй систему 3-П в обучении и т. д.
- Придумай специальную фразу для себя, которая будет тебя мотивировать в периоды негативного опыта. Как ты будешь называть ОПЫТ, который тебя обучает?
- Сделай эту аффирмацию ярким напоминателем на стикере и размести на видном месте.

МАКСИМУМ:

- Запиши видео о том, как ты убирал страх неудачи. Какую мотивирующую фразу для себя ты придумал? Что у тебя получилось? Какого результата ты достиг? Размести его на своем канале в YouTube.
- Читай каждую неделю по одной книге с применением системы 3-П. Максимально вдохновляй на ДЕЙСТВИЯ себя и окружающих тебя людей

Шаг 4. Пять ключевых моментов для продуктивной жизни

Вот мы и подошли к финишной прямой 30-тидневного путешествия к АКТИВНОЙ жизни, полной **ДЕЙСТВИЙ!** Хочу соединить всю информацию в пять простых ключевых моментов. Эти 5 осознанных действий помогут тебе взять **ЖИЗНЬ** в свои руки.

Подготовка к жизни закончилась прямо сейчас. С этой секунды начинается именно **ЖИЗНЬ**. Главное – полностью сосредоточиться на следующем шаге. Именно он существует в реальности. Прошлое уже закончилось. И оно привело тебя к этому моменту. Будущее еще не началось. Есть твои мечты. И зависят они от твоего следующего шага. Делай каждый следующий шаг на 100 % – и жизнь пойдет на 100 %!!!

«Теперь перейдем к результатам, которые дал тренинг. Только факты по пяти сферам: Действуй – ежедневное планирование и контроль выполнения поставленных задач. Живи – ежедневный спорт, подготовка к марафону – пробежал 23.5 км за 2 часа 40 минут. Влияй – создал аккаунты в соцсетях, начал писать статьи, снимать видео, создал свою рассылку. Богатей – понял, сколько денег и для чего мне надо, а главное – как я их могу заработать. Люби – стал уделять больше времени семье, ценить близких и друзей.»

Григорий Дегтерев, участник тренинга «Действуй! Твой первый шаг»

Сфокусируйся, сконцентрируйся, пробудись, проснись, соберись и... сделай 1 мощный шаг! Всегда помни, что жизнь – в твоей руке. В твоих пяти пальцах. 5 ключевых моментов создадут тебе **ВЕЛИКУЮ ЖИЗНЬ**.

Ключевой Момент № 1. Час Создания Ресурса.

Стивен Кови разделял все действия эффективного человека на 2 главные категории. Достижение Результатов и Создание Ресурса. Если сосредоточиться только на достижении результатов, очень скоро Ресурс истощится. Человек остановится, как машина без бензина. И не важно, что в GPS вбита цель. Если нет бензина – здоровья, энергии, мотивации – машина не едет!!! Поэтому каждый день необходимо 1 час уделять **СОЗДАНИЮ РЕСУРСА**.

Для этого есть 3 главных составляющих:

- 25 минут – спорт
- 25 минут – изучение книги или тренингов по системе 3-П
- 10 минут – стратегическое планирование, обязательно, после того, как вспомнишь свои цели.

Давай прямо сейчас вспомним о твоих целях. Чем чаще ты будешь о них вспоминать и действовать, тем быстрее их достигнешь. Ты каждый день добавляешь **РЕСУРС** (физическая энергия, новые знания и навыки). Значит, с каждым днем можешь все быстрее продвигаться к своей цели. А новые знания укажут самый короткий путь.

Моя главная цель на год. Запиши ее здесь еще раз. Это – адрес в твоём GPS. Интеллект надо постоянно включать на движение в правильном направлении. Иначе автоматический режим реакций на случайные внешние раздражители заведет в тупик.

Кто Я? (мои три слова)

Что я Хочу? Почему это для меня важно? (раз в неделю надо перечитывать свой Манифест)

Один час в день на Создание Ресурса даст тебе «корни» для достижения суперрезультатов во всех сферах жизни.

Напомню тебе о моих главных программах в сфере Создания Ресурса.

«Genesis – Создатель Игры» с огнехождением. Создание новой точки отсчета в жизни. Перекодирование прошлых программ и освобождение себя от их определяющей роли. Создание проекта себя и своей жизни. На физическом, эмоциональном и интеллектуальном уровне – старт нового этапа в жизни.

ПоБеДА!!! PintosevichBodyDesign. Это программа по перекодированию пищевых и двигательных привычек. Создание за 7 недель навыков здорового образа жизни. Питание, движение, мышление.

Ключевой Момент № 2

Установи напоминатели. Осознанных людей встретишь нечасто. Большую часть дня (и всей жизни) обычный человек проводит в режиме реагирования на внешние раздражители. Если же хочешь управлять своей жизнью, запрограммируй внешний мир, чтобы он «включал» тебя по твоему плану. Для этого придётся научиться «отключать» внешние источники доступа к твоим эмоциям. Телефон, всплывающие окна, соцсети... Иначе ты перестаёшь быть хозяином себя, своей жизни и своего времени. Я предлагаю использовать систему, которой пользуюсь сам. Это – ПОМИДОР. Метод назван в честь кухонного таймера-помидора.

Метод «Помидора» – техника управления временем, предложенная Франческо Чирилло в конце 1980-х. Техника предполагает разбиение задач на 25-минутные периоды, называемые «помидорами» и сопровождаемые короткими перерывами.

Базовые принципы:

- Определитесь с задачей, которую будете выполнять.
- Поставьте помидор (таймер) на 25 мин.
- Работайте, не отвлекаясь, пока таймер не прозвонит.
- Сделайте короткий перерыв (3–5 мин).
- После каждого 4-го «помидора» делайте длинный перерыв (15–30 мин).

Пользуйся системой Помидор. Зарядка – 5 минут каждый час. Работай сфокусировано циклами по 25 минут, отключая всё остальное. Посмотри видео о методе: <https://goo.gl/LNgsyN>

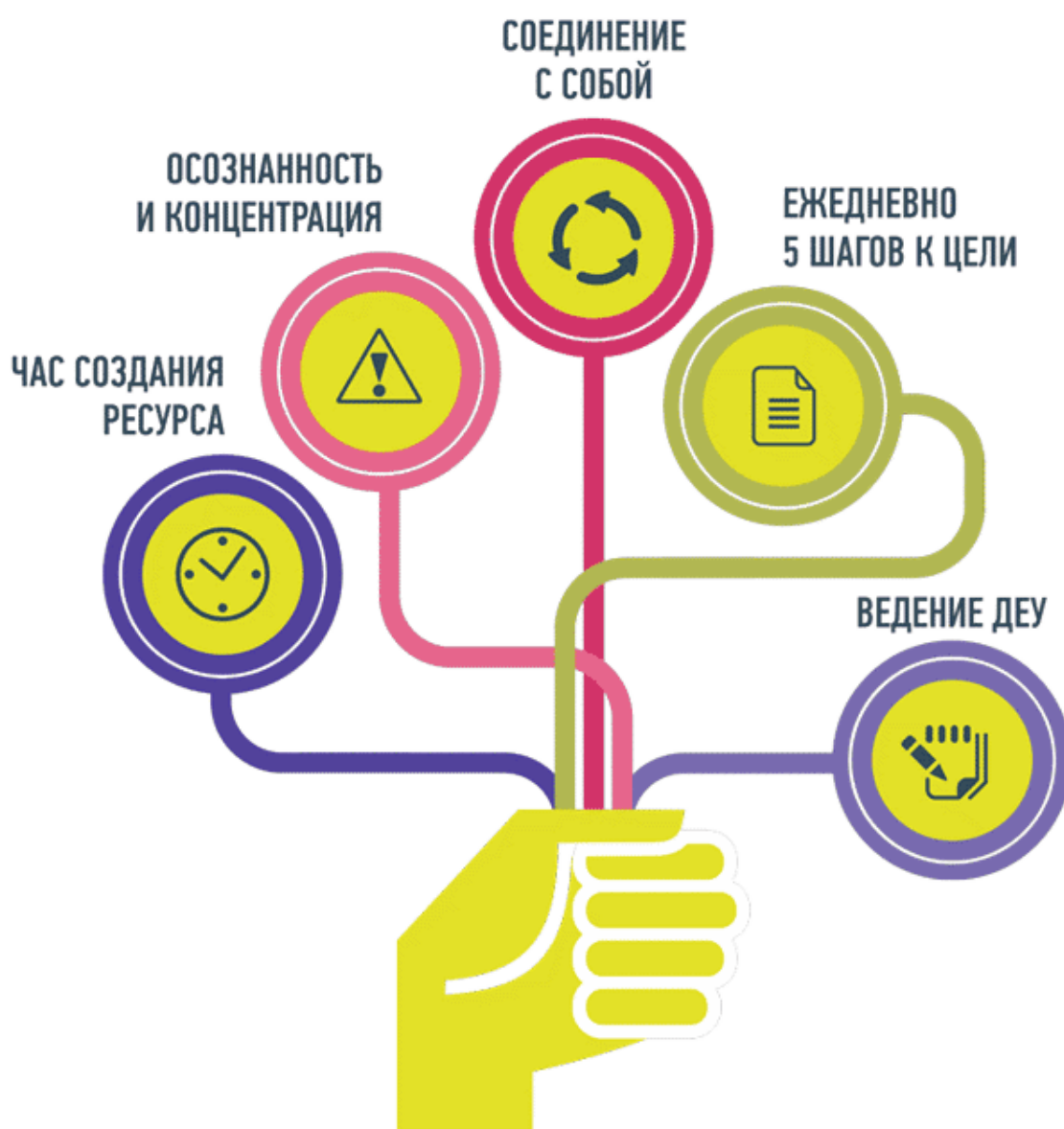
Ключевой Момент № 3

Медитации «Расслабление» и «Услышь своё Сердце». Каждый день. Мы уже говорили о пользе медитаций для мышления, отдыха и восстановления. Для более плотного контакта с собой. Кроме того, во время медитации ты тренируешь фокус внимания. Вот что посоветую

товал один из самых известных в мире бизнес-консультантов Ицхак Адизес руководителям и владельцам бизнесов (отрывок из интервью):

– И напоследок, что бы Вы посоветовали современному руководителю для развития, помимо использования методологии Адизеса?

– Я постоянно учусь. И это мой персональный выбор. Как узнать больше о себе? Занимайтесь йогой: это сделает вас более глубокой личностью. У всех нас есть страхи из детства, а также накопленные в течение жизни. Как контролировать свои мысли? Фантастически сильная вещь – медитация. Эти два инструмента – йога и медитация – помогут вам стать лучшим руководителем, чем вы являетесь сегодня. Поверьте, это действенное любого управленческого курса, который вы можете пройти в своей жизни.



Ключевой Момент № 4

Делай по 5 действий каждый день для достижения главной цели. Это – волшебное и главное условие ее достижения. Без этих 5 действий НЕВОЗМОЖНО НИЧЕГО ДОБИТЬСЯ. Результаты – это следствие действий. Учти, что для достижения любой цели необходимо

сделать 1000 правильных действий. А для того, чтобы сделать 1000 правильных, иногда приходится сделать 10 000 неправильных. И корректировать себя, и вновь начинать сначала. В итоге получится 1000 правильных действий, и твоя цель будет достигнута с Божьей помощью. Бог любит настойчивых людей. Поэтому всё очень просто. Каждый день – МИНИМУМ 5 действий для достижения своей цели. Я уверен, что за год ты сделаешь 1500 действий, и какое-то их количество будет очень успешным. А остальные? А за все остальные действия я восхищаюсь тобой! Потому что ГЛАВНОЕ – ДЕЙСТВОВАТЬ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ. Достичь ее – это секундная радость. А действовать – это процесс. И именно за этот процесс я тебя уважаю.

«Цель жизни – это жизнь с целью.»

Робин Шарма

Ключевой Момент № 5

Веди Дневник Ежедневного Успеха. Каждый день, неделю и месяц подводи итог. Находи, что приносит тебе счастье и результаты, и делай это все БОЛЬШЕ И БОЛЬШЕ. Я предлагаю тебе вести Дневник Ежедневного Успеха в Фейсбуке. Там тысячи продвинутых людей ведут свои Дневники.

«Начни вести блог или личный интернет-дневник. Все равно о чем. Не беда, что ты не обладаешь красноречием, и у тебя будет не больше 10 читателей. Главное, что на его страницах ты сможешь думать и рассуждать. А если ты просто регулярно пишешь о том, что ты любишь, читатели обязательно придут.»

Павел Дуров

Задание 20

Минимум:

Посмотри видео «5 ключевых моментов для жизни на 100 %» на странице 5sfer.com/1step.

- Примени систему 3-П к просмотренному материалу: обдумай то, что увидел, запланируй действия, которые СДЕЛАЕШЬ, и тех, кому ты расскажешь.
- Продолжай пользоваться бланком ежедневной продуктивности. Каждый день совершай действия, ведущие тебя к достижению твоих целей.
- Еще раз перечитай 5 ключевых моментов и сделай пометки для себя. Что еще может сделать твои действия более эффективными? Запиши свои мысли.

100 %:

- Научись пользоваться техникой управления временем «Помидор».
- Продолжай ежедневно выполнять все задания по первой, второй, третьей и четвертой части книги: занимайся спортом, читай книги, планируй свои действия, контролируй эмоции и осознанно выбирай свои реакции, медитируй, повторяй аффирмации, свои 3 слова, свои навязчивые позитивные мысли, сравнивай возможности, принимай осознанные решения, проверяй цели на уровень мотивации, применяй систему 3-П в обучении и т. д.

МАКСИМУМ:

- Начни вести блог или интернет дневник в соцсети.
- Запиши финальное видео о работе над этой книгой-тренингом. Какие изменения произошли в твоей жизни с момента начала чтения и выполнения заданий? Каких результатов ты достиг за месяц работы? Размести ролик на своем канале в YouTube.
- Напиши отзыв о книге на странице: 5sfer.com/1step.
- Максимально вдохновляй на ДЕЙСТВИЯ себя и окружающих тебя людей.

Заключение

Одно из самых приятных занятий для меня – заканчивать книгу. Невероятное удовольствие от законченного произведения! Сегодня 25 апреля ($2+5=7$). Через неделю мне исполнится 43 года. $4+3$ в сумме даёт 7. Это счастливое число. Я желаю счастья этой книге и каждому её читателю. В этом году выйдет с Божьей Помощью моя книга «Сделай! Твой первый шаг».

Когда я написал «Действуй! 10 заповедей успеха» мне было 33 года. $3+3=6$. А издали книгу, когда мне было 34. $3+4=7$. Верю, что и эта книга-тренинг поможет миллионам людей начать эффективно действовать.

Я благодарен всем, кто помогал мне в жизни и в работе.

Я благодарен всем людям, которые хотят развиваться, и дают мне возможность им помогать. Я благодарен своей жене и детям.

Я благодарен своим родителям, дай им Бог здоровья и долголетия. Я благодарен Богу.

Я благодарен ...

Действуй! Живи! Влияй! Богатей! Люби!

Я ЗНАЮ – ТЫ МОЖЕШЬ!

Ицхак