

Алекс Новак

*Сам себе
психолог*

Другая

**КНИГА
КОТОРОЙ**

НЕТ

20

наиболее
эффективных
инструментов
саморазвития

 ПИТЕР®

Annotation

Вы держите в руках долгожданное продолжение. «Другая книга, которой нет» – прямой последователь дебютной работы и вторая часть заявленной трилогии. В ней читатель получает «ящик с инструментами» по саморазвитию – 20 наиболее эффективных и многократно апробированных на практике методов личностного роста. Все написано в формате пошагового чек-листа – читай и внедряй. Новая работа Новака – настоящий Клондайк для неординарных личностей, стремящихся реализовать свой потенциал. Красной линией сквозь произведение проходит идея наследия – сотворения человеком своего следа в истории. Автор поставил своей целью сделать так, чтобы каждый читатель успел в своей жизни создать нечто Великое, благодаря чему его (читателя) будут помнить с благодарностью еще многие века.

- [Алекс Новак](#)
 -
 - [Введение](#)
 - [Глава 1. Пять сегментов саморазвития](#)
 -
 - [Наследие](#)
 - [Деньги](#)
 - [Образование](#)
 - [Здоровье](#)
 - [Семья](#)
 - [Глава 2. Десять способов увеличения потока маны](#)
 -
 - [Секс](#)
 - [Влюбленность](#)
 - [Красота](#)
 - [Ощущение гармонии с самим собой](#)
 - [Новые впечатления](#)
 - [Движение со скоростью «один новый навык в год»](#)
 - [Бескорыстные поступки](#)
 - [Поиск и использование правильной музыки](#)
 - [Работа с ментором](#)

- Увеличение времени на отдых
 - Глава 3. Десять инструментов сокращения расхода маны
 -
 - Не берите потребительские кредиты
 - Выполняйте обещания
 - Избавьтесь от прокрастинации
 - Выбирайте правильные продукты питания
 - Уменьшите количество спиртного
 - Уменьшите время серфинга в Интернете
 - Избавьтесь от сомнений в собственной исключительности
 - Измените свое окружение
 - Берите жизнь в ручное управление и откажитесь от автопилота
 - Увеличьте физические нагрузки
 - Спасибо, что дочитали до конца
-

Алекс Новак

Другая книга, которой нет. 20 наиболее эффективных инструментов саморазвития

© ООО Издательство «Питер», 2016

*

Введение

Вы не должны довольствоваться малым. Я говорю о жизни вообще. Современное общество транслирует своему среднестатистическому члену следующее сообщение: *«Ты должен быть как все. Будь в толпе. Не высывайся. Не бери на себя ответственность»*. И многие соглашаются. На практике это означает, что, по сути, большинство современных людей не могут позволить себе высококлассный уровень жизни: дорогие автомобили, отдых на престижных курортах. Это удел звезд, на которых мы смотрим по телевизору, которых видим на обложках глянцевого журналов и т. д. Я не говорю о том, что каждый должен иметь все богатства мира, нет. Но каждый должен знать, что может себе их позволить при необходимости.

На самом деле все, разумеется, далеко не так. Но если человек сознательно или неосознанно все же выбирает минималистический стиль жизни, то именно так все и будет. У вас наверняка есть парочка знакомых, которые говорят: *«Я не хочу всю эту карьерную гонку, мне достаточно моей работы, пускай и малооплачиваемой, зато стабильной»*. *«Чистые погоны – чистая совесть»* – слышали такое? Это еще один отказ от ответственности. Также они могут сказать, к примеру, следующее: *«Я не хочу отдыхать или путешествовать, я лучше буду зашибать свою копейку, потому что за те деньги, которые просят турфирмы, дома можно такой пир устроить, что закачаешься»*. Однако при этом никто и никогда этот пир не устраивал, обращали внимание?

Эти люди сознательно отказываются от своих ярких целей и проживают незаметную жизнь. Я не берусь судить, хорошо это или плохо. Наверное, для сохранения баланса и такие люди в этом мире нужны. Но я хочу с радостью поприветствовать вас, уважаемый читатель, на страницах

своей книги, потому что вы явно не из их числа. Потому что люди, которых мы называем минималистами, никогда не возьмут в руки книгу, посвященную саморазвитию. Им жалко времени на такого рода досуг. Им не понять, что это и не досуг вовсе, а постоянная работа – работа над собой.

Для чего нужна эта книга и в чем она может быть полезна? Первое и самое важное – она помогает вам успевать больше в единицу времени. Личная продуктивность на профессиональном уровне. Это, в свою очередь, позволяет смело ставить и, главное, уверенно достигать *ярких целей*. Позже мы подробнее остановимся на этом понятии, поскольку оно требует детальной расшифровки. А пока знайте, что яркая цель – это та цель, при мысли о которой у вас загораются глаза.

Люди могут достигать ярких целей по разным причинам. Кто-то хочет это сделать для себя. К примеру, один человек решил сбросить 15 килограммов. Ему это нужно прежде всего, чтобы исчезли проблемы со здоровьем. Это его жизнь, и он хочет вывести ее на качественно новый уровень. Он хочет, чтобы ему снова нравилось отражение в зеркале. И диета, помноженная на регулярные занятия спортом, – та цена, которую он готов заплатить. Его яркая цель – сбросить лишний вес – зажигает в нем огонь.

Другие могут достигать ярких целей для своих близких. К примеру, отец троих детей проворачивает на работе успешные сделки, приносящие большую прибыль, чтобы дать своим отпрыскам хорошее образование. Результат (образование) достается не самому человеку, но он испытывает удовлетворение от осознания того, что именно благодаря ему это стало возможным.

Наконец, кто-то может достигать своих целей для чужих людей, как бы это странно ни звучало. К примеру, человек низкого роста может взять в жены девушку с длинными ногами, которая, соответственно, намного выше его. При этом он идет на встречу одноклассников, чтобы там все попадали от зависти. Да, такое бывает. К примеру, он может быть продюсером, а его жена – начинающей актрисой. Наши комплексы иногда могут сослужить нам добрую службу – они гонят нас вперед в стремлении их компенсировать. Если эту энергию обратить на благо, можно извлечь из этого пользу.

Об этом мы еще поговорим подробнее. Для начала нужно понять, что путь достижения цели – это системное саморазвитие. Оно означает, что вам нужно действовать сразу в нескольких направлениях, чтобы получить результат. Ибо если прикладывать усилия только в одном направлении,

одномоментно вы, конечно, можете получить выигрыш, но стратегически вы окажетесь ни с чем, потому что сильных мест у вас мало, а судьба и ваши противники, словно сговорившись, всегда будут бить как раз в слабые места.

Эта книга рассказывает о пяти сегментах, работать над которыми вам нужно будет комплексно. И конечно, книга, которую вы держите в руках, расскажет вам о мане – о той энергии, без которой замыслы остаются лишь мечтами. Если вы читали первую мою книгу, то помните пример, ярко иллюстрировавший роль маны. У вас есть автомобиль, и то, куда вы можете уехать, зависит от количества топлива. Чем больше бензина в бензобаке, тем более долгий путь вы можете себе позволить. То же самое в жизни: чем больше у человека маны, тем более яркие цели он способен достигать.

Эта книга – продолжение моей предыдущей работы «Книга, которой нет». Я пишу ее так, чтобы понять ее мог каждый, даже тот, кто предыдущую книгу не читал. Судьба – хитрая штука, и эта книга может попасть в руки случайному человеку. Моя задача заключается в том, чтобы даже тот, кто ничего не знает об авторе и его произведениях, прочтя ее, мог получить практически моментальный и, главное, заметный результат.

Еще одна важная мысль этой книги, которой я должен поделиться с вами: недовольство – двигатель эволюции. Мы всегда стремимся сделать так, чтобы оставаться в зоне комфорта. Чтобы сохранялось состояние покоя и стабильности в нашем нестабильном мире. Озарение приходит тогда, когда становится ясно, что стабильность иллюзорна. Ее не существует в принципе. Можно лишь на время ее себе купить или сотворить, но когда иллюзия рушится, падать еще больнее. Поэтому мы всегда должны быть немного недовольны тем, что происходит в нашей жизни.

Мы немного говорили об этом в предыдущей работе, но сейчас я хочу, чтобы вы были недовольны тем состоянием, в котором пребываете сегодня. Это не даст вам зазнаться и подстегнет для дальнейших действий. Я имею в виду скорее спортивную злость, чем ярость. Потому что сытый и довольный спортсмен никогда не показывает своих лучших результатов. Только со спортивной злостью внутри атлет способен на многое. Он не ненавидит соперника, он просто злится на него и хочет его превзойти. То же самое и здесь. Только в роли спортсмена, которого вы собрались превзойти, будете вы сами до прочтения этой книги.

Тем людям, кто читал первую книгу, я хочу сказать спасибо за отзывы, которые приходят на мою почту: write_to_novak@mail.ru и на сайт [alex-](#)

novak.ru. Благодарю тех, кто оставляет комментарии в социальных сетях. Позже будут отзывы и на эту книгу. Я понимаю, что не у всех получится оценивать не текст, а самого себя. На момент старта работы над книгой вы находились в одном положении, потом будете в другом. Качество «Другой книги, которой нет» в первую очередь измеряется тем рывком, который делает читатель. Поэтому я попрошу вас побольше анализировать собственные мысли и присылать мне на почту свои истории успеха. Возможно, в следующие издания книги я включу ваш рассказ о том, чего удалось добиться, работая над собой.

В завершение введения хочу сделать небольшое предупреждение. Я отдаю себе отчет, что некоторые читатели после этих слов закроют книгу и отложат в сторону. Но не сказать об этом было бы несправедливо. Я хочу сообщить, чтобы вы прямо сейчас отчетливо осознали, что на протяжении работы над книгой вам придется работать над собой. И вы должны терпеть некоторые ограничения. Что это значит? Все ваши действия в жизни привели к тому, что вы находитесь сейчас в том положении, в котором есть. Если вы хотите что-то изменить в своей жизни, то вы должны меняться сами. Возвращаюсь к уже озвученному примеру: если вы хотите похудеть, то вы должны изменить питание. И полумеры здесь не помогут. Вы либо должны меняться полностью, либо останетесь на месте. Третьего не дано.

Яркие цели, которые вы будете себе ставить, подразумевают, что прямо сейчас достигнуть их вы не можете, иначе это была бы не яркая цель, а просто задача на ближайшее время. Яркая цель тем и хороша, что кажется далекой, но ее свет мотивирует и манит к себе. И чтобы путь к ней оказался успешным, каждый из нас должен пойти на определенные ограничения. Банальная фраза «выйти из зоны комфорта» не совсем отражает то, что я имею в виду. Выходить из зоны комфорта означает входить в некий дискомфорт, а ограничения, которые вы будете сами на себя накладывать, наоборот, будут вводить вас в «продвинутую зону комфорта». То есть вы можете испытывать некоторые лишения, но от чувства приближения к своей цели вас не будет отпускать ощущение, что наконец-то вы делаете все правильно. Именно так, как нужно для достижения результата.

Я дам вам три обещания по поводу этих ограничений. Первое – ограничения вы будете ставить сами. Ни я, ни кто-либо другой не волен властвовать над вашей жизнью. Каждый из нас делает сознательный выбор ежедневно и по многу раз. И здесь вам также придется сделать самостоятельный выбор. Те ограничения, которые вы будете на себя

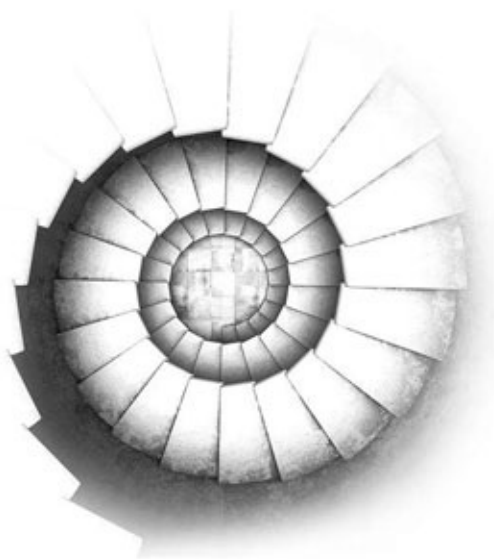
накладывая в рамках достижения цели, будут исключительно вашего собственного авторства.

Второе – ваши ограничения будут терпимыми. Не придется геройствовать, к примеру, голодать 30 дней, отказываться от всех привычек, коренным образом менять свою жизнь (скажем, подавшись в отшельники). Но определенные лишения на каких-то этапах вы испытывать все же будете. И мое обещание заключается в том, что вы справитесь. При желании и небольшой толике силы воли вы сможете пройти этот путь – получите от этого удовольствие.

И третье мое обещание: все лишения будут временными. Все, что вы задумаете, вы осуществите и после этого вернетесь в свой обычный ритм жизни. Ну, если захотите, конечно.

Вот такая информация от меня на старте. Я хочу пожелать вам удачи на вашем пути, она вам обязательно пригодится. И непременно пишите отзывы мне на почту: write_to_novak@mail.ru после того, как прочтете книгу.

Глава 1. Пять сегментов саморазвития



Сегмент саморазвития – это направление, работая в котором человек становится сильнее духовно. А соответственно, и успешнее по жизни.

Я считаю, что существует пять сегментов – направлений, работая в которых человек будет развиваться всесторонне. Что это за пять направлений? **Первое – наследие, второе – деньги, третье – образование, четвертое – семья, пятое – здоровье.** Каждый пункт равен всем другим по силе, не обращайтесь внимания на их очередность, здесь нет скрытого смысла. Один сегмент решает одну задачу, но вместе они дают возможность развиваться комплексно. Это как в футболе. Если у команды отличный вратарь, можно за нее только порадоваться. Но для победы в чемпионате требуется также игра на высоком уровне от других игроков, нападающих, к примеру. Поэтому тренер всегда уделяет внимание одновременно каждому звену коллектива. Только так можно рассчитывать на успех в долгосрочной перспективе. Так и у нас: невозможно надолго достигать чего-то значимого в одном из сегментов, проваливая работу в остальных. К примеру, семья развалится без денег. Даже если человек успешно развивает отношения со своими близкими и у него идеальная семья, но, скажем, при этом нет денег, рано или поздно возникнут проблемы. Еще один пример – когда при отсутствии здоровья невозможно заниматься образованием или зарабатывать деньги. Надеюсь, идея ясна.

Вы должны регулярно делать шаги в каждом из пяти направлений.

Каждый день следует совершать минимум три шага. Таким образом, работая по этой системе, вы сделаете двадцать один шаг за неделю. Можно больше. Но не торопитесь, иначе можете выгореть. Поначалу работайте хотя бы над этим минимумом – его достаточно. Получается, что каждый день вам предстоит три действия в различных сегментах. В каких именно – вы выбираете самостоятельно. Но помните, что по каждому из пяти в неделю должно быть не меньше трех шагов.

Не бойтесь, если сейчас вы чего-то не поняли. Это только на первый взгляд может показаться непонятным. Читайте дальше.

Давайте подробнее остановимся на сегментах. Если вы инертны, то ваш распорядок повторяется. Один день похож на другой. Среда похожа на пятницу, а февраль – на март. Все происходит в рамках одного постоянно действующего автопилота. Такие люди заказывают одни и те же блюда в одних и тех же ресторанах, по телефону говорят одинаковыми фразами и подсознательно считают, что в этом их стабильность и спокойствие. Проблема в том, что стабильности быть не может. Она в хаосе. Но так уж устроены некоторые люди – ищут тихой гавани всеми силами вместо того, чтобы отправиться в путешествие.

Это неправильная стратегия, на мой взгляд. Так человек отгораживается от остального мира и закрывает для себя новые возможности. Более грамотный подход заключается в том, чтобы пробовать что-то новое (в разумных пределах), но при этом не изменяя себе. Оставаясь последовательным, потихоньку открывать для себя что-то еще. Проще говоря, если вас не возбуждает мысль о прыжке с парашютом, то не нужно этого делать только для того, чтобы доказать самому себе, что, мол, я способен на поступки. Но если вы не умеете плавать и периодически жалеете об этом, то нанять инструктора и научиться – как раз то, что нужно.

Приятно смотреть на сегодняшних пенсионеров, которых дети отправляют отдыхать за рубеж. Советские люди, как известно, не привыкли отдыхать за границей. Максимум, куда они вылетали в те годы, – советские курорты, и естественно, что уровень сервиса там был не самым высоким. А когда сейчас, накопив денег или получив подарок от детей, люди после шестидесяти летят за рубеж, чтобы почувствовать все прелести качественного отдыха, то на них любо-дорого посмотреть, потому что они (пусть даже и в преклонном возрасте) сумели открыть для себя что-то новое. А если бы они не смогли переступить через себя, например, пожалели денег, то так бы и остались копать на дачных грядках или сидеть на скамейках во дворах – и лишились бы огромного количества

впечатлений. Улавливаете идею?

Пять сегментов переведут жизнь с автопилота на ручное управление. У вас появится яркая цель, в соответствии с которой вы вынуждены будете меняться и менять свой распорядок.

Если вы ленивы. Есть люди, которые хотят изменить мир, достичь чего-то стоящего, но только на словах. У вас наверняка имеется парочка знакомых, которых можно назвать пустомелями. Возможно, кто-то из читателей узнает в этих строках самого себя. Человек действительно настроен на работу над собой, он хочет изменить мир и сделать что-либо полезное для общества, то есть его намерения реальны. Но при этом он лишен способности действовать. Он может только рассуждать. Такие люди необязательно стремятся выглядеть умными, решительными и стойкими в глазах других – в основном они просто испытывают недостаток маны. В них нет энергии для того, чтобы попробовать что-то сделать. Их разговоры так и остаются пустой болтовней. Если вы замечаете за собой такую особенность, то пять сегментов вам помогут. Вы сможете систематизировать свои цели и начать двигаться в сторону их достижения. Более того, вы перестанете распространяться об этом налево и направо.

Если вы заносчивы. У вас с большой долей вероятности есть знакомые, которые считают себя важными людьми, которые любое, даже незначительное свое достижение стараются показать всем вокруг. Человек сел на диету и в первый же день заявил об этом всем окружающим. Кто-то решил стать вегетарианцем – и тотчас все его друзья в социальных сетях узнали об этом. При этом он может дать слабину и на третий день в кафе съесть пару бургеров, но писать об этом не будет. У него просто пропал запал.

В эту категорию можно отнести и тех, кто гордится, что не смотрит телевизор. При этом человек может не вылезать из смартфона или планшета, но постоянно всем твердить, что считает телевизор кладбищем информации. А десятки часов, потраченные на просмотр такой же бесполезной информации на просторах Интернета, почему-то не учитываются.

Еще нельзя не сказать о тех, кто работает сам на себя и любит указывать знакомым (которые продолжают работать по найму), что они работают на дядю, не способны открыть свой бизнес, в отличие от него. Такие люди могут испытывать похожие финансовые затруднения, как и все остальные. Они могут прослушать какую-то аудиокнигу и заработать свои первые сто рублей – и уже указывать всем остальным, что те живут неправильно. Я называю подобную публику псевдоважной.

Справедливости ради стоит отметить, что нечто подобное иногда просыпается внутри каждого из нас. Пять сегментов помогут избавиться от этого – они собьют с вас спесь (это очень отрезвляет).

И наконец, все мы знаем людей, которые не дружат с финансами. Кто-то писал, что непомерные траты можно назвать финансовым недержанием. Еще мне нравится определение «рак кошелька». Это когда человек безудержно тратит деньги на все подряд, получая удовольствие от самого процесса, а не от тех вещей, которые приобретает.

В жизни каждого из нас бывали случаи, когда хотелось потратить деньги на что-то непонятное, то, что в реальности не нужно, но чего очень хочется. Кто-то копил, другие занимали, третьи брали кредиты. Но с финансами нужно обращаться на «вы». Потребительские кредиты, импульсивные покупки, необязательные траты, отсутствие учета расходов – все это ведет к уменьшению ресурсов.

Пять сегментов помогут систематизировать и этот вопрос. Поэтому если вы любите спускать деньги на ненужные вещи, обязательно читайте дальше.

Если вы решили чего-то достичь, а чего – не знаете. Мне часто пишут: «Помогите мне выбрать цель. Я с удовольствием применяю ваши практики, и у меня получается. Но я не могу поставить перед собой цель. Мне нужна сторонняя помощь». На самом деле сторонняя помощь никому не нужна – следует просто провести глубокий самоанализ. Эта книга поможет вам и в этом вопросе.

А зачем все это нужно самому Алексу Новаку? Зачем помогать людям, наводить порядок в их головах, для чего нужно системное саморазвитие?

У меня тоже есть своя глобальная цель. Я иду своей дорогой, и наше с вами взаимодействие – часть моей миссии. Поэтому данная книга – своего рода общение в формате монолога. Мой путь диктует свои условия – я должен помогать людям вокруг. И я улыбаюсь, когда знаю, что вы со мной согласны.

Чем отличается успешный человек от неуспешного?

Чтобы ответить на этот вопрос, сначала нужно дать определение понятию успеха. И что же это такое? На первый взгляд хочется сказать, что успех – это деньги, статус, положение в обществе или популярность. Но это не совсем так. Есть множество успешных людей, которые не имеют всего (или почти всего) вышеперечисленного.

Я считаю, что успех – это прежде всего признание заслуг перед самим собой. Что это значит на практике? То, что вы можете заниматься любой деятельностью независимо от того, что о вас говорит общество, и давать

своим действиям высокую оценку. Хотите вы этого или нет, но вы так или иначе оцениваете свою деятельность. И если вы считаете, что все делаете правильно, это и есть ваш личный успех. Себя трудно обмануть, внутренний стержень тяжело согнуть – в глубине души вы все равно понимаете, на верном вы пути или нет. И даже если все вокруг вроде так, как надо, внутренний голос может противиться.

Сердце никогда не врет, и если вы считаете, что добились чего-то стоящего, значит, так оно и есть. Если же вы в глубине души понимаете, что заслуга не ваша (скорее это стечение обстоятельств), надо быть предельно честным с самим собой.

В этой книге вы натолкнетесь на мысли, которые помогут вам предельно точно давать оценку вашей деятельности. А пока нужно понять, что самая важная оценка, которая существует, – это ваша оценка. Много судеб разрушилось из-за того, что люди переоценивали мнение окружающих. Иногда, услышав критику от близких людей, человек прекращает навсегда заниматься тем, что ему нравится. Если, к примеру, девушка хочет поступить в театральную и стать звездой сцены, а родители, посетив один из школьных спектаклей, где она играла, раскритиковали ее – у нее могут опуститься руки, потому что их мнение для девушки важно. Но на самом деле если у человека есть цель и внутренний стержень, то даже мнение самых близких людей не может разрушить мечту и сбить с пути.

Тех, кто колеблется и чувствует зависимость от мнения окружающих, могу утешить: мнение близких людей не всегда является компетентным. И если ребенок имеет силы понять это, то он может достигнуть своей цели. И той девушке из примера нужно прежде всего задать вопрос самой себе: действительно ли я хорошо выступила? Как я могу оценить свои актерские способности? Кроме того, необходимо учитывать и сторонние факторы, влияющие на оценку вашей деятельности. В данном случае это может быть нехватка опыта, которая восполняется с течением времени, а также сильное волнение, возникающее на сцене. Стресс часто довлеет над человеком – и представители творческих или спортивных профессий могут перегореть во время выступления, не показав своих лучших результатов. Такая ошибка свойственна новичкам, и при оценке своей деятельности важно это учитывать.

Более того, я думаю, если эта гипотетическая девушка будет откровенна сама с собой и честно оценит свое выступление, найдя в нем ошибки, то получит повод не бросать театральные занятия, а лишь работать над собой дальше. Самосовершенствованию нет предела. Если человек будет искать ошибки в своей деятельности, то это даст отличную

возможность подтянуть слабые места. В перспективе такая привычка приведет к мастерству.

Можно смело утверждать одно: если критика поступает от людей, на которых вы не хотите быть похожими, то к ней можно не прислушиваться. И даже если бы на вышеупомянутом школьном спектакле присутствовал народный артист России, который также негативно оценил выступление девушки, то и его мнение можно было бы не учитывать. Ибо на него могут влиять сторонние факторы: артист мог быть в плохом настроении – и ему захотелось испортить день кому-нибудь еще. Или он склочный и завистливый человек, что и повлияло на его оценку.

Если вы чувствуете, что делаете все правильно, то мнения посторонних людей можно игнорировать. Конечно, не нужно впадать в другую крайность и при любой ситуации себя нахваливать. Иногда нужно и поругать. Часто родителям рекомендуют все время хвалить ребенка, даже если он ничего не достиг. Представьте: ваш сын на соревнованиях по плаванию пришел последним, но вы подходите к нему и говорите, что гордитесь им. Очевидно, что вы неискренни в этот момент (чем же тут гордиться-то?), а дети очень чутко чувствуют фальшь, более того – начинают действовать так же. Вокруг них разыгрывается театрализованное представление, к которому они начинают привыкать. В данном случае можно просто похвалить ребенка за то, что он нашел в себе силы выйти на старт, а затем подвести к тому, что перед ним открывается большое поле для развития: если он до этого тренировался раз в неделю, то настало время перейти к двухразовым тренировкам. Если они длились час, то пора взяться за двухчасовые занятия. Может, имеет смысл поменять школу, тренера или попробовать плавать в другом стиле. Ребенку нужно сказать, что теперь он должен взять на себя ответственность, и развиваться вместе с ним дальше. Пустые похвалы к продвижению вперед никогда не приводят.

Итак, теперь о том, чем все-таки успешные люди отличаются от неуспешных. Во-первых, успешные люди всегда готовы к ограничениям. Они понимают, что для достижения своих целей должны меняться сами, менять мир вокруг и пытаться менять людей, если это нужно. В любом случае это сопровождается определенной сменой модели поведения. А это означает, что человек должен отказываться от чего-либо и/или приобретать новые привычки. Иными словами, жить по-другому. Пускай и частично, но он постоянно должен что-то в себе менять. Мы по природе своей инертны и стремимся постоянно пребывать в состоянии покоя, поэтому наше нутро будет против нововведений. Успешный человек понимает это и знает, на что он идет. Когда он вводит ограничения и начинает работать над собой,

то получает удовольствие. Ведь он понимает, что ограничения терпимы, но они приведут его успеху, позволят возвыситься в своем развитии.

Во-вторых, успешные люди решают мелкие дела сразу. Мы постоянно загружены огромным количеством задач, которые нужно решать. С каждым днем жизнь становится быстрее, а это значит, что увеличивается и количество дел. Так появляются мелкие дела, которые любят забирать наше время. У большинства людей есть привычка откладывать незначительные дела на потом. Во многих случаях это сиюминутные задачи – их можно решить в течение нескольких минут: переслать письмо по почте, отнести в соседний отдел флешку с документами и т. д. Раз эти дела несрочные и их можно решить в течение дня, мы их откладываем. Но они психологическим грузом ложатся на наши плечи. И когда накапливается большое количество этих грузиков, их вес становится настолько ощутимым, что мы уже не можем работать над остальными задачами.

Если есть возможность моментально решить проблему, успешный человек так и сделает. Он сразу принесет флешку и тут же перешлет письмо. Поэтому если дело можно решить сразу, не добавляйте себе лишний психологический груз.

В-третьих, успешные люди делают сначала то, что важно, а не то, что срочно. Казалось бы, это противоречит предыдущему пункту, но это не так. Непродолжительные отвлечения на решение мелких задач могут как раз послужить перерывом при ведении больших дел. Если есть глобальная задача, решение которой может занимать даже годы, то успешный человек начинает день с продвижения к своей цели. Большую задачу необходимо разбить на такое количество маленьких заданий, чтобы каждое из них можно было решить в течение одного дня. Тогда вы будете ежедневно продвигаться к своей цели. Решив дневную часть своей глобальной задачи, успешный человек снова возвращается в этот мир и берется за решение насущных проблем.

Среднестатистический человек так не поступает. Сначала он пытается разгрести завалы, образовавшиеся за предыдущие дни, в надежде, что когда он все это сделает, у него появится время для решения основной задачи. Но обычно к концу дня уже не остается ни сил, ни времени. И естественно, главная задача переносится на завтра, послезавтра и т. д.

Нужно работать над своей яркой целью регулярно. Важно не столько качество, сколько объем работы, как бы парадоксально это ни звучало. Если вы будете работать над своей основной задачей хотя бы по часу в день (чтобы это вошло в привычку), гарантирую – вы продвинетесь

дальше, чем если будете выделять один день в неделю. Важна регулярность – запомните! Как у спортсменов, которые, готовясь к соревнованию, ежедневно тренируются. К часу икс они выводят себя на пик формы и показывают все, на что способны. Представьте, если бы некоторые тяжелоатлеты тренировались один день в неделю, пусть и на полную катушку (а все остальное время валялись на кровати), смогли бы они побеждать на состязаниях?

В том-то и дело, что нагрузка идет равномерно и постепенно. Да, где-то больше, где-то меньше, но каждый день человек продвигается к своей цели, делая пусть и маленький, но все же шаг.

В завершение я хотел бы вам предложить «налог Новака». Это ежедневный налог на один час вашего времени. Прошу обратить внимание, что вы будете платить не мне, а самим себе, работая каждый день по одному часу над продвижением к своей цели. И что бы у вас ни случилось в жизни – день рождения, свадьба лучшего друга, болезнь или отпуск, – 365 дней в году выделяйте по одному часу на «налог Новака». Это и будет ваша работа по достижению большой яркой цели.

Лучше всего «уплачивать налог» в первой половине дня, хуже – когда вы дотянули до вечера, когда мозг уже загружен делами уходящих суток, а вы стараетесь что-то сделать для цели. Этот вариант допустим, когда других нет, но нежелателен, поскольку в конце дня уставший человек может пойти на сделку с совестью и перенести «налог» на завтра. Так делать нельзя. Ибо в скором времени снежный ком перенесенных часов нарастет до такой степени, что вам уже нужно будет откладывать все остальные дела, чтобы заниматься собой. И в конечном итоге вы махнете на свою цель рукой.

Поэтому если вы сегодня не успели уделить своей цели час времени, то дайте себе слово, что уж завтра обязательно найдете этот час в своем плотном расписании. Если график действительно расписан по минутам, можете дробить час на более мелкие промежутки. Я часто так делаю, ни на минуту в итоге не останавливаясь на пути продвижения к своей цели. В случае форс-мажора не накапливайте «налог» – на следующий день нужно выделить для себя лишь один час времени.

Наследие

Первый из пяти сегментов саморазвития называется наследием. Как я уже отмечал, каждый из пяти сегментов обладает равной силой – и развиваться нужно одинаково равномерно в каждом из них. Но именно наследие я решил поставить на первое место, потому что люди, к сожалению, редко задумываются об этом. Если про деньги или образование мы думаем довольно часто, то с наследием не сталкиваемся ни в школе, ни в институте, ни на работе.

Нас с детства приучают к командам: как правильно держать ложку или тянуть руку и т. д. Если ты знаешь правильный ответ – у тебя все в порядке. Приучают приспособляться к конкретным моделям поведения. Человек с трудом проходит через все эти препятствия в надежде, что работа, за которую платят деньги, будет наградой за все годы, прожитые в ограничениях. Однако на практике прийти к должности своей мечты сразу получается далеко не у всех. Стажер вместо высокооплачиваемой ставки получает самую низкую, но с максимальной нагрузкой, что объясняется отсутствием у него опыта. И лишь в дальнейшем, набравшись этого пресловутого опыта и набив шишек, человек потихоньку начинает карабкаться по карьерной лестнице.

Если все идет хорошо, то денег и работы у него становится больше, а свободного времени практически не остается. Нет времени для создания своего наследия, для реализации творческого и научного потенциала. Человек гонится за какой-то идеей, которая навязана ему извне: то он должен получить образование, то набраться опыта, то занять следующую должность. И параллельно с этим он еще сталкивается с мелкими задачами, которые также отнимают время. В итоге больше не остается сил ни на что – и в конце дня хочется отключиться и заснуть.

Да, у многих развит инстинкт отхода от реальности. Это когда в пятницу вечером забиты все бары и рестораны, потому что люди «отмечают» окончание рабочей недели. На самом деле заполненные питейные заведения говорят лишь о том, что люди не совсем довольны тем, чем они занимаются в жизни. И самый простой способ погасить это недовольство и отвлечься от будничных проблем – принять хорошую порцию алкоголя, который создает иллюзию решения всех задач. Пусть и временно, зато доступно. Люди согласны на эту иллюзию, как видно.

Но есть другой способ разорвать этот замкнутый круг – заняться своим наследием. Вы можете работать на той работе, где вам нравится и/

или где вам платят деньги, можете продолжать двигаться в том же ритме. Единственное, что вам нужно сделать, – это параллельно заниматься своим наследием.

Давайте дадим определение: под наследием я понимаю то, что останется в этом мире после вас – книги, музыка, открытия, изобретения и т. д. Одним словом, это ваш вклад в развитие человечества.

Почему нужно думать о наследии? Казалось бы, прожил человек свою жизнь в достатке – и ладно. Но такая модель больше подходит примитивным организмам, которые оперируют только основными инстинктами. Человек же называется разумным как раз потому, что способен размышлять, быстро эволюционировать, идти вперед. И сейчас, в эпоху «дикого» прогресса, когда у человека действительно появилось время, чтобы заниматься своим наследием, жить по примитивной модели – просто преступление против человечества. Я не буду вас убеждать в том, что такая деятельность необходима каждому из нас. Если бы вы так не считали, то никогда не взяли бы эту книгу в руки.

Примитивные люди никогда не читают книг, особенно по психологии. В их понимании это пустая трата времени и денег. Но если вы читаете это произведение, значит, подобные вопросы вас волнуют и наследие для вас – это то, почему вы останетесь в памяти поколений.

На Земле живут 7,3 миллиарда человек. И лишь единицы оставляют после себя значимый след. Например, все слышали о Гае Юлии Цезаре и о том, что он мог выполнять несколько дел одновременно. Но если я задам вам вопрос, кто был римским правителем до него или после, наверняка ответят немногие. Римом же правили много достойных (и не очень) лидеров, но навскидку получится назвать лишь нескольких, ибо только они оставили подлинный след в истории. Задумайтесь: Цезарь умер более двух тысяч лет назад, но до сих пор о нем знает буквально каждый.

Что мы можем сделать такого, чтобы люди не только помнили о нас, но, в идеале, пользовались результатами нашего труда и передавали следующим поколениям наши творения? Следует помнить, что наследие не нужно тем, кто хочет быть рядовым и прожить серую жизнь (такая модель поведения существует – и я не вправе ее осуждать). Каждый выбирает свою дорогу самостоятельно. Если человеку проще перекладывать ответственность за собственную жизнь на других людей, то так тому и быть. К примеру, можно наблюдать, что мужчина часто отказывается брать на себя роль лидера и передает эту функцию супруге. Люди вокруг могут удивляться, как он мог жениться на стерве, которая им командует, но на самом деле мужчина может быть вполне счастлив, потому что в его модели

мира все наконец стало на свои места. Он получает четкие и понятные инструкции, его задача сводится к тому, чтобы их выполнять. Ему так удобно жить. Это сознательная позиция человека, он сам ее выбирает. Поэтому даже если вы видите подобную ситуацию у своих знакомых, не пытайтесь ее изменить – станете врагом обоих супругов.

Если вы не являетесь серым и заурядным человеком, то задумайтесь, что в вашей жизни достойно того, чтобы стать вашим наследием. Сначала надо определить хотя бы общее направление, в котором вы будете совершенствоваться. Вам нужно понять, в какую сторону начинать двигаться, чтобы оставить действительно стоящее наследие.

Какие рекомендации я могу дать по этому вопросу? Первое – не смотрите по сторонам, а выбирайте дело по душе. К примеру, если вы родились в семье врачей, то естественно, что все ваше окружение будет готовить вас к такой же судьбе, а вы можете вовсе не испытывать тяги к этой профессии. Может быть, вас тянет играть на бас-гитаре. В таком случае, несмотря на давление окружающих, вы все равно должны попробовать двигаться в том направлении, в каком хотите. В конечном итоге, если бы все люди шли по стопам своих родителей, то двадцатый век недосчитался бы практически всех своих выдающихся музыкантов. Взгляните хотя бы на «Битлз». Если бы эта четверка в свое время не переступила через мнение окружающих, то из них бы получились первоклассные... клерки и агенты по страхованию. Поэтому конечное решение всегда должно оставаться за вами.

Мое наследие, к примеру, будет заключаться в этой книге. Когда-нибудь Алекса Новака не будет на этой земле, а его книга останется и дальше будет мотивировать людей вставать с дивана и начинать чем-нибудь заниматься.

Вторая рекомендация – вам нужно определиться с целью. И момент принятия решения нельзя откладывать. Если будете крутить эту мысль неделями, то все закончится тем, что никакой цели вы так себе и не выберете. Рутинная забота затянет вас в пучину, и в конечном итоге вы забудете не только о цели, но и про эту книгу. Пару дней – и вы должны определиться, чем хотите заниматься в рамках наследия. Это необязательно должно быть делом всей вашей жизни. Просто сейчас вам следует подумать о чем-то великом, что может если и не изменить мир, то хотя бы оказать заметное влияние на отдельных его представителей.

Помощником в вашей ежедневной работе над наследием может оказаться «Еженедельник идеалиста». Это мое отдельное произведение, которое выполнено в формате рабочей тетради, где удобно планировать

дела, отчитываться перед самим собой о том, что сделано, ставить задачи на будущее и четко определять, получилось ли у вас достичь нужного результата. И если нет, то почему. «Еженедельник идеалиста» мотивирует анализировать происходящее в вашей жизни, ставить осознанные планы по достижению целей и действовать согласно графику. Вы станете сами себе судьей. Впрочем, «Еженедельник идеалиста» необязателен в этой работе. Это приятный бонус, а не дополнительное необходимое условие. Вы можете взять несколько чистых листов бумаги и вести все записи на них. Это не так удобно, но в целом вы справитесь. В общем, выбирайте сами.

И заключительная рекомендация по работе с наследием – не афишировать эту деятельность. По возможности сохраняйте ее как можно дольше втайне. Не нужно сразу же ставить всех в известность о том, что вы решили написать книгу, записать песню или изобрести новую диету. Конечно, вы можете привлекать посторонних людей к вашему делу, если вам потребуется помощь. Они становятся уже не наблюдателями-статистами, а вашими единомышленниками. Но я сейчас говорю про ваш обычный круг общения. Все ваши друзья, родные и знакомые живут размеренной жизнью. И ваша попытка вырваться из этого ритма, занявшись своим наследием, может их немного смутить. Сами они этим, скорее всего, никогда не занимались и вряд ли будут заниматься, ибо если человек к определенному возрасту не ставит перед собой подобных целей, то в дальнейшем он, вероятно, думать о них не станет вовсе. Да, это может показаться удивительным, но многие попросту не могут ответить на вопросы, для чего они живут, чего хотят достичь и тем более – что планируют оставить после себя. Это существование по инерции, когда разум все время занят решением рутинных проблем. Их действительно много, и если ничего специально не предпринимать, то вся жизнь уйдет на их решение.

Кому же в таком случае можно рассказать о своей работе над наследием? Вашему наставнику. Тому человеку, который кое-что понимает в вашей проблеме и может дать дельный совет. Или как минимум просто поддержать добрым словом. Моральная поддержка имеет просто магический эффект, позволяющий достигать нужного результата быстрее. Найдите вашего наставника – напишите несколько электронных писем тем людям, которых вы уважаете и к мнению которых прислушиваетесь. Не «лейте воду» – зачем рассказывать о себе слишком долго? Но обязательно задавайте вопросы. Обычно в качестве менторов выступают люди успешные, а значит – предельно занятые. Поэтому не тратьте их и свое время на пустые рассказы, которые и читать-то не будут, – сразу

переходите к делу.

Методика работы над наследием

Изменить в нашей жизни нельзя только дату рождения. Все остальное нам подвластно в той или иной степени. Мы способны влиять на различные обстоятельства и ситуации. Это я к тому, что перед каждым из нас открыты практически все дороги. И наши желания могут быть ограничены исключительно собственными фантазиями, а также комплексами (куда уж без них?). Ибо фантазировать человек может много, но в глубине души он может быть уверен, что все это удел лишь сильных, а самому ему такого никогда не добиться. Однако есть немало закомплексованных людей, которые, стараясь избавиться от своих недостатков, стали суперпопулярными, богатыми и востребованными.

Сейчас я расскажу о методике работы над своим наследием, состоящей из семи шагов.

Первое – определить последовательность действий. К этому моменту у вас в голове уже должна быть осознанная цель, к которой вы хотели бы прийти в итоге. Когда вам понятно, как должна выглядеть победа, вам необходимо понять, что требуется сделать для ее достижения. Вам нужно разделить на блоки всю вашу последующую работу.

Давайте остановимся на моем примере. Как я уже говорил, для меня наследие – это в том числе и создание книги. Допустим, вы ставите себе подобную цель. В данном случае последовательность действий будет такая:

- 1) составить план книги;
- 2) определить ход работы над рукописью;
- 3) отредактировать и откорректировать рукопись;
- 4) найти издателя или спонсора.

В дальнейшем в плане могут возникать новые пункты, например продвижение и реклама книги.

Второй момент – определить ресурсы для достижения цели. Какие ресурсы нужны, чтобы написать книгу? Не так уж и много – компьютер, чтобы печатать текст, еженедельник, чтобы вести отчетность, выход в Интернет для общения с читателями и издателями и мобильный телефон, чтобы договариваться о встречах. Однако когда люди представляют себе свою будущую книгу, их почему-то начинает бить мелкая дрожь. Многим

кажется, что это непосильная работа, которая требует огромного количества ресурсов. Но как только вы действительно определитесь с тем, что вам нужно для создания вашего наследия, вы сразу поймете, с какой стороны лучше всего подступаться к делу, и начнете работу. Меньше страха – больше действий.

Третий пункт – установить срок. Я знаю нескольких людей, которые пишут свои книги уже более пяти лет, и конца этой работе не видно. С любыми другими целями вы также можете закопаться во времени. Поэтому если вы не указываете конечный срок работы, подсознание будет находиться в подвешенном состоянии и искать возможность отложить работу. Чтобы не ставить эту ловушку самому себе, всегда указывайте конкретные сроки завершения той или иной задачи.

Однако нужно избегать другой крайности – указывать сверхмалые сроки в надежде их скорейшей успешной реализации. Книгу невозможно написать за неделю. Хотя в принципе, конечно, можно. Но вы сами понимаете, что это будет некачественный и непродуманный текст. Поэтому геройствовать не следует – указывайте реальные сроки, даже с небольшим запасом. Реальный срок для написания книги – примерно три месяца. Так вы в ровном темпе завершите работу над своим наследием. Она требует трезвого ума и холодного сердца, а авралы оставьте для рутинных ежедневных действий. Творческая деятельность, как это ни удивительно, требует взвешенного подхода.

Итак, оцените ситуацию и свои возможности и определите себе срок. А если уж вы это сделали, то будьте любезны до конца следовать выбранной стратегии. Старайтесь не сдвигать дедлайны, несмотря ни на какие обстоятельства.

Четвертый пункт – разбить работу на ежедневные задачи. В случае с книгой три месяца (девяносто дней) – это девяносто шансов приблизить успешное завершение вашей работы. Теперь распланируйте их так, чтобы каждый день вы могли по чуть-чуть приближаться к своей цели. К примеру, вы можете поставить себе задачу писать три тысячи знаков в день (это не очень много). Таким образом, вы выйдете на необходимую дату – и у вас будет готовая книга (270 тысяч символов – средняя по объему книжка).

Пятый момент – ежедневно отчитываться о своей работе. Нужно в нескольких строчках в еженедельнике давать трезвую оценку своих действий на пути к цели: «Сегодня отлично поработал, написал столько-то знаков», «Сегодня получилось не очень: было очень мало времени, завтра наверстаю упущенное», «Сегодня пришла в голову идея, и я немного

переделал главу №...». Получится сводный отчет, который даст вам пищу для анализа: вы поймете, в какие дни и часы у вас получается писать лучше всего, замерите свою эффективность труда.

Шестой пункт – устраивать праздники по достижении майлстоунов (заметных вех в вашей работе). Например, вы написали первые десять глав книги, ее третью часть. Вам нужно организовать себе небольшой отдых, сходить, к примеру, в ресторан, парк развлечений или купить небольшой подарок. Одним словом, вам нужно сделать так, чтобы половина дня была потрачена на празднование ваших промежуточных достижений. Но не забывайте, что и в этот день вы должны отработать «налог Новака», а после праздника, на следующий день, двинуться вперед с новыми силами и вдохновением, держа в уме ориентировочную дату следующего майлстоуна.

После окончания работы необходимо написать полноценный отчет о том, как она прошла. В нем следует указать, какие трудности встретились на пути, что оказалось неожиданно сложным, а что, наоборот, легким. Чем вы довольны и чем не очень. Вам понадобится этот документ, когда будете планировать свою деятельность дальше. Вы увидите, где стоит прикладывать сил больше, а где есть опасность сорваться и вовсе остановиться.

И наконец, седьмой пункт – поставить новую цель в вашем наследии. Да, именно так. А вы как хотели? Один раз что-то стоящее сотворили и до конца жизни на заслуженный отдых? Нет. Когда в определенном деле вы достигли результата, необходимо двигаться дальше. Движение должно быть непрерывным. Это непросто, но зато вы оставите свой след в истории. На это не способно большинство людей – куш слишком велик, чтобы не попробовать его сорвать. Вы сейчас читаете эти строки, а я в это же время если не сплю, то, скорее всего, пишу следующую книгу, отвечаю на письма ([write to novak@mail.ru](mailto:write_to_novak@mail.ru)) или делаю что-то другое, подчиненное общей цели. Ибо наследие – это тот сегмент, где результатов много не бывает. Ну а после того, как вы поставите новую цель, возвращайтесь к пункту один...

Деньги

Второй сегмент саморазвития – деньги. В чем его смысл и почему именно такое название? Почему сегмент не называется карьерой, работой, а именно «деньги»?

Современный мир устроен очень интересно. Огромное количество людей может работать безостановочно целыми неделями и получать за это копейки. То же самое и с карьерой. Люди, делая молниеносную головокружительную карьеру, нередко затем теряют все в одно мгновение и остаются за чертой бедности. Но богатство не всегда измеряется количеством денег в вашем кошельке. Ибо не факт, что они пойдут на пользу и приведут в итоге к нужной цели (а значит, не будет никакого саморазвития). Есть много примеров, когда люди выигрывали в лотерею бешеные суммы, но совсем недолго оставались богатыми. Все дело в том, что они оказывались слабыми в рамках сегмента денег и абсолютно не были готовы к тому, чтобы получать такие суммы. Это миф, что энная сумма может решить все ваши проблемы. Люди очень часто любят рассуждать на тему, сколько нужно денег для счастья. Но на самом деле уже сама постановка вопроса некорректна.

Деньги напрямую счастья не приносят. Это всего лишь материя, и мы можем использовать ее так, как хотим – во благо или творя бесчинства. Но если у нас нет постоянного притока денег, то мы не можем достичь многих целей в жизни.

Если в целом говорить о деньгах, то можно сказать, что это универсальное средство, позволяющее нам делать многое. Но для начала необходимо отказаться от некоторых расходов, например трат на безделушки. Если у вас есть смартфон, которому два-три года, а вам вдруг захотелось купить новый, остановитесь и подумайте: действительно ли вам так необходима эта покупка? Если ваш старый смартфон отлично функционирует, то может, есть смысл пустить эти деньги на что-нибудь другое, например на саморазвитие? Не обращали внимания, что, к примеру, производители автомобилей периодически перевыпускают одну и ту же модель, но с минимальными изменениями. Чуть выше пороги, чуть изменен дизайн багажника. Немного переделана панель. Но на 95 % это все та же машина, что и была раньше. Спрашивается, для чего нужны такие инновации, которые ни на что не влияют? А для того, чтобы владельцы прошлого поколения автомобилей начали чувствовать себя отставшими от жизни. У них теперь старое авто. Ну и что, что с ним все в порядке?

Червячок внутри уже начинает грызть: нужно копить на новинку. То же самое происходит и с гаджетами, коллекциями одежды и многим другим.

Мы живем в мире, где без денег нельзя. Можно с этим спорить, но никуда от этого не деться. При этом до сих пор существует множество семей, в которых говорить о деньгах не принято. Это пошло с советских времен, когда человек мог проработать на одной и той же работе всю жизнь, получая одну и ту же зарплату. Поэтому интересоваться деньгами тогда считалось некультурным, эта тема была уделом «торгашей» и коммерсантов (эти профессии были хотя и прибыльными, но непрестижными). Даже сейчас при слове «продавец» у многих в голове возникает образ, созданный советской системой, – этакая сорокалетняя тетя, продающая в палатке разливное пиво.

Для чего же нам нужны деньги в глобальном смысле? Во-первых, для поддержания уровня жизни. Мы должны что-то есть и где-то жить, а также обеспечивать себе хотя бы минимальный уровень комфорта, который выражается в наборе одежды, наличии бытовых и технических устройств. Для всего этого и требуются дензнаки.

Парадоксальность ситуации заключается в том, что разницы в уровне жизни людей, получающих 50 и 100 тысяч рублей в месяц, практически нет. А все дело в том, что уровень расходов растет пропорционально уровню доходов. Чем больше человек зарабатывает, тем больше начинает тратить. Тот, кто получает 100 тысяч в месяц, отличается от того, у кого в кармане 30 тысяч, лишь названиями ресторанов, в которые он ходит, и качеством одежды, которую он носит. В лучшем случае – уровнем отдыха, который он себе может позволить. Но кардинальной разницы между ними нет, ибо даже с зарплатой в 100 тысяч в месяц очень трудно купить новую машину, не говоря уже о жилье. А тем более если эти 100 тысяч распределяются на всю семью. Поэтому новый уровень при такой пропорции начинается где-то с дохода в 500 тысяч рублей в месяц. Здесь уже можно пускать определенную крупную сумму на саморазвитие. Это в общем, если говорить о предназначении денег. Уровень жизни и соответствующая свобода – самое важное их предназначение.

Во-вторых, деньги нужны для достижения целей. К примеру, вы решили снять фильм. Вы сами выступаете в роли сценариста, но для съемочного процесса нужна команда. И труд этих людей надо оплачивать. Хотя многие начинающие бизнесмены и пытаются использовать бесплатный труд, я предостерегаю вас от этого: люди, которые работают за бесплатно, ничем не мотивированы, кроме, возможно, идеи. Но как только человек получает хотя бы один рубль за свою работу, он тут же становится

материально ответственным. Конкретное (пускай и невысокое) вознаграждение за труд сегодня мотивирует куда лучше, чем обещания золотых гор в будущем. Синица в их руках должна быть прежде, чем вы начнете обещать журавля в небе.

Почему нельзя пользоваться услугами энтузиастов, если люди сами просятся взять их в команду? У вас не будет на них никаких рычагов давления. Если вы не платите человеку, то не можете, к примеру, его отчитывать или требовать от него что-нибудь. Он здесь как волонтер: в любой момент может уйти. В таком случае весь ваш проект попадает в зависимость от настроения других людей.

Люди не только в России, но и во всем мире не очень любят что-то делать без денег. Считается, что тогда они не выкладываются на полную. Но когда труд оплачен, человек показывает весь максимум, на который способен. Признаю, в большинстве случаев это так. Конечно, для полноты эффекта нужно, чтобы наемный работник был близок вам по духу и испытывал удовольствие от работы, но это уж совсем идеальный вариант. Поэтому для достижения вашей цели найдите хотя бы какую-то минимальную часть необходимого бюджета и обеспечьте деньгами своих сотрудников. В конце концов, это справедливо.

Посмотрите на самых успешных людей в мире бизнеса – Билла Гейтса, Стива Джобса, Тони Шейя и других. Многие из них начинали как рядовые сотрудники, то есть сами работали по найму. И когда они основали свои компании, то сразу же наняли высококвалифицированный персонал, которому, естественно, платили хорошую зарплату.

И в-третьих, деньги нужны для благотворительности. Правило звучит так: если хотите что-то получить, сначала должны что-то отдать. Многие с этим не согласны: почему я должен отдавать кому-то свои кровно заработанные? Но вы можете жертвовать средства кому захотите и сколько захотите. Благотворительность – это необязательно перевод огромных сумм на счета детского фонда. Вы можете помочь нищему в переходе метро.

У меня для вас задание: вы должны дать денег первому встречному бродячему музыканту. Киньте ему ту сумму, которую не жалко. Если вы скажете, что вам жалко даже одной копейки, то вы лукавите, потому что такая патологическая жадность – почти болезнь. Вы должны себя пересилить, даже если никогда прежде этого не делали, ибо таким образом открываете для ваших денег окно в новую жизнь – запускаете круговорот. Круг замкнется – и вы будете как получать, так и отдавать. Я прошу подать музыканту всего однажды. Если вы дальше захотите это делать – это ваше

право, но я прошу пожертвовать какую-либо сумму всего однажды, чтобы вы почувствовали круговорот денег.

Почему нужно подать именно музыканту, а не цыганам, старым бабушкам и инвалидам? Я считаю, что музыканты из всех категорий просящих людей самые честные. Они не просто хотят получить ваши деньги, они для вас играют музыку. Вы можете послушать песню и не дать ни копейки – этот человек ничего вам не скажет, ведь он музыкант и его основная задача – играть. Если хотите подать ему денег – это ваше право. Если хотите просто постоять рядом и уйти – это тоже ваше право. Музыканты близки нам по духу, потому что их позиция – не простое получение денег, а работа перед аудиторией. Выйти в переход и сыграть – это уже достижение. Возле них проходит больше людей, чем собирается на концерты во многих залах.

И в заключение главная мысль этого блока: ваша задача – придумать, как зарабатывать деньги. У вас должно быть более одного источника дохода. Мы еще поговорим о том, как эти источники находить, а пока сосредоточьтесь на мысли, что у вас будет несколько вариантов. Подумайте, с какой суммой денег вам было бы комфортно чувствовать себя в этой жизни.

Десять способов работы в сегменте

Пришло время поговорить о практической составляющей наших рассуждений. Деньги – это материя, требующая постоянной вовлеченности человека, который хочет их иметь. Они редко сыплются на голову (только когда, например, кто-то получает наследство). Обычно среднестатистический человек должен прикладывать усилия, чтобы получать деньги. И его зарплата не всегда пропорциональна этим усилиям.

Поэтому сейчас я расскажу о методах работы, способных повысить доходы.

Первый способ – придумать, как вы можете получать больше денег на работе или вне ее. На сегодняшний день вы нашей Вселенной оценены ровно в ту сумму, которую получаете ежемесячно. Вы можете быть с этим согласны или не согласны. Причем несогласные могут быть с обеих сторон: есть те, которые считают, что им мало платят, а есть люди, которые искренне уверены, что им переплачивают.

И если текущая сумма вас не устраивает, то ваша стартовая задача –

придумать, как сделать ее больше. Самое простое решение – начать делать что-то, чего вы сейчас пока не делаете. Очень часто люди просят или даже требуют у начальства повысить им зарплату или перевести на более высокооплачиваемую работу. Но такой подход редко приносит результаты. У начальника это потребует лишних средств, времени и нервов, эти дополнительные телодвижения способны вывести его из состояния равновесия, поэтому он обычно с крайней неохотой идет на повышение зарплаты или перевод на новую должность. Запомните: если бы он хотел это сделать, то давно бы уже сделал. А так шеф постоянно будет ссылаться на то, что сейчас тяжелые времена, кризис и т. д.

Есть альтернативный подход. В данном случае ваше мышление работает следующим образом. Оно говорит вам: если ты получаешь мало денег, то возьми больше ответственности на работе. И вы взваливаете на себя дополнительную нагрузку в ущерб своему свободному времени. Денег действительно в таком случае станет больше. Конечно, долго выдерживать чрезмерные нагрузки нельзя, но какое-то время (полгода или больше) человек способен работать за двоих, получая адекватный результат. Конечно, после такого марафона обязательно нужно отдохнуть и восстановить силы.

Поэтому своему начальнику можете заявить, что не просто просите больше денег, но готовы за них выполнять дополнительную работу и нести ответственность. В идеале вы должны предложить свой вариант. Например, в конце рабочего дня заниматься рассылкой или разбирать корреспонденцию. Посмотрите вокруг – возможно, есть обязанности, которые ни за кем конкретно не закреплены и требуют более тщательного и ответственного подхода к их выполнению, а не отрывочных поручений разным сотрудникам. Вы способны этим заняться и наладить работу компании в этой области? Если так – действуйте. Например, в последние годы стало трендом развитие компании в социальных сетях. Однако многие фирмы старого образца не имеют конкретного сотрудника, которому можно было бы поручить эту работу, либо нанимают людей, «далеких от темы», что называется.

Вам же достаточно будет просто пройти пару тренингов, прочесть несколько профильных книг – и вы с большой долей вероятности уже будете уметь больше, чем коллеги. А значит, сможете предложить начальству вести аккаунты компании в социальных сетях за значимую для вас денежную доплату (как вариант +15 % от текущей ставки). Это разумная плата, которую руководитель может выделить из бюджета. В общем, ищите варианты и экспериментируйте – любая работа располагает

к этому. Я призываю вас хотя бы просто задуматься над тем, как увеличить доход. Делать больше на текущей работе или находить параллельные варианты. Мы живем в такое время, когда уже не нужно всю жизнь ходить на завод. Открыть собственное небольшое дело или найти несколько удаленных работ сейчас просто как никогда. Пользуйтесь этим. Как минимум настойчиво пробуйте отыскать такие варианты. У других получается – получится и у вас, начните заниматься делом.

Второй способ – денежные действия, то есть совершение любых действий, которые будут непосредственно влиять на увеличение дохода. Например, у вас есть домашний мини-склад ненужных вещей. И одним выходным днем вы садитесь и заполняете в Интернете на досках объявлений различные формы для их продажи. Это пример денежного действия. Такая политика ведет к непосредственному увеличению денег в вашем кармане. Естественно, это пример разовой меры. Это не панацея, а «финансовая заплатка». Но в какой-то момент и подобные меры оказываются эффективными.

Вы должны дать себе задание каждый день работать над денежным действием. Быть в его постоянном поиске как минимум. И найдя, сразу же тестировать на предмет извлечения пользы. Если вы дадите себе установку совершать нечто подобное ежедневно, то ваш мозг будет все время работать в нужном направлении, подсказывая новые варианты, как заработать денег. Естественно, что все должно быть в рамках законодательства.

Третий способ – учитывайте расходы. Большинство людей никогда не считают своих трат. Вы имеете какое-то количество денег в кошельке, которое уходит на повседневную жизнь. В лучшем случае вы ведете учет дорогостоящих покупок, которые случаются не так уж и часто. Однако у вас должен быть ежедневный отчет о потраченных суммах. Для чего это необходимо? Чтобы вычислить, к примеру, ненужные регулярные траты, на которых можно сэкономить. Само осознание того, что за каждую потраченную копейку придется нести отчет, пусть и перед самим собой, уже дисциплинирует. Если вы поставите себе цель на этой неделе потратить меньше, чем на предыдущей, то это будет подстегивать вас к дальнейшей экономии. Разделите ваш месячный доход на количество часов, проведенных на работе, и вы выясните, сколько стоит 60 минут вашего времени. И когда эта цифра будет перед вами, сразу станет проще оценивать необходимость той или иной покупки. Если вы видите, что кофе в престижном кафе стоит полтора часа вашей работы, то желания его купить сразу поубавится.

Четвертый способ – найдите возможность для экономии. Какую-то сумму вам в любом случае нужно «спасать», как я это называю. Учитесь жить по средствам, искать любые способы сокращения трат. Продолжаем приведенный пример. Итак, вы ежедневно тратите 200 рублей на кофе в дорогой кофейне. За рабочую неделю это 1000 рублей, а за месяц – примерно 4000. Подумайте, может, рядом есть более бюджетная кофейня, где кофе такой же вкусный, но более дешевый, что позволит вам сэкономить значительную сумму? Если вы не сноб, то имеет смысл на кофе-паузу заглянуть в какое-нибудь заведение быстрого питания. Бывает, там подают хороший кофе за 50 рублей. Таким образом, в месяц вы сэкономите около 3000 рублей только лишь на кофе. Согласитесь, это существенная сумма для такой, казалось бы, незаметной статьи расхода. Да, вам придется разгуливать по улицам не с таким престижным стаканчиком. Но не расстраивайтесь, пусть звонкая монета в вашем кошельке прибавляет оптимизма.

Этот простой пример показывает, что даже если мы тратим понемногу, но каждый день, то все равно это в итоге выливается в существенные траты. Когда мы заказываем кофе за 200 рублей, нам не кажется, что мы делаем дорогостоящую покупку. «Да, это дорогой кофе. Но я же могу это позволить – хороший напиток в отличном местечке», – говорите вы себе. Конечно, вы можете себе это позволить. Но не превращайте подобные вещи в рутину. Сделайте так, чтобы хороший кофе стал праздником, наградой за какое-то достижение. Если вы делаете ароматный капучино с вкусным десертом обыденным событием, это входит в привычку – скучную, стандартную и дорогостоящую.

Интересно также курильщикам подсчитать, сколько денег уходит на сигареты. Я не призываю вас отказаться от курения – это личное дело каждого. Просто подсчитайте, какая сумма улетучивается с сигаретным дымом – за год, за пять лет (особенно с учетом того, что табачная продукция все время дорожает).

Ваша задача – выявить в вашем бюджете определенные траты, которые можно оптимизировать или вовсе от них отказаться. На старте важно удерживать при себе максимально большое количество денег (потому что это ресурс), и отказ от определенных привычек поможет этому.

Пятый способ – трижды подумайте перед покупкой развлечений. Мы привыкли себя баловать еще с детства. Тогда мы тратили карманные деньги на шоколадки, конфетки, прочие сладости и развлечения. С тех пор у нас траты ассоциируются с чем-то приятным. Так рождается шопоголизм

(то есть покупки ради покупок), очень похожий на игроманию. И в том и в другом случае проблема сидит в голове человека, который испытывает удовольствие от самой процедуры расставания с деньгами. Разумеется, умелые маркетологи только и думают о том, как сделать так, чтобы искушению поддались как можно больше людей. Не будьте в их числе – останавливайте себя перед эмоциональными и спонтанными тратами.

Нужно сознательно себе говорить «стоп» в тот момент, когда вы хотите приобрести что-то такое желанное, но по сути не очень-то и нужное. Свежая версия смартфона, новая коллекция одежды, первоклассная бытовая техника – подумайте, действительно ли вам так уж необходимы эти вещи и без них ваша жизнь невысказана? Или все же можно какое-то время еще пользоваться тем, что есть? Думаю, вы и сами можете вспомнить пару примеров, когда, поддавшись веянию моды или рекламе, покупали что-то, о чем спустя какое-то время думали: «Зачем я вообще это приобрел?» Кивните, если такое бывало.

На этапе активного сбора средств крайне важно отказаться от дорогостоящих ненужных покупок, которые напрямую не влияют на достижение цели. К примеру, для набора текста вашей будущей книги вовсе не обязательно покупать супернавороченный ноутбук. С этой функцией отлично справится и обычная бюджетная модель (возможно, подержанная).

Шестой способ – составление месячного отчета с динамикой развития. Если расходы важно учитывать ежедневно, то доходы можно подсчитывать раз в месяц. Большинству из нас доходы (даже из нескольких источников) приходят не так уж часто, поэтому каждый день такую работу вести смысла не имеет. Но раз в месяц нужно обязательно составить отчет – указать общую сумму дохода и разделить ее по источникам, откуда она пришла: зарплата с основной работы, подработка фрилансом, деньги от сдачи в аренду гаража, деньги от продажи ненужных вещей и другие возможные варианты. Так наглядно будет видно, из каких источников вы получаете деньги. Если вести такой отчет как минимум полгода, вы сможете проанализировать, какие инструменты заработка появились, какие исчезли, какие из них наиболее прибыльные (на них нужно сделать наибольший упор), а от каких лучше отказаться ввиду малоприбыльности (и поискать что-нибудь иное или, как вариант, освободить время для чего-то более ценного).

Этот график всегда должен быть перед глазами, поскольку, скажем, если за два месяца ваши доходы упадут, то вы всегда оперативно заметите это и сможете вовремя задуматься, как исправить ситуацию.

Седьмой способ – закройте кредиты. Сейчас модно брать кредиты (в этой книге мы еще вернемся к этой теме), и мы просто дошли до исступления в этой бешеной гонке по выдаче пластиковых карт. Обратите внимание: если раньше, чтобы получить кредит, нужно было пройти настоящий квест со сбором кучи документов, потерей времени и тратой нервов, то сейчас процедура значительно упростилась. Есть банки, куда даже не нужно приходить: все оформят дистанционно. Кредитная карта – самое большое зло в мире кредитов. Ее обычно берут не для того, чтобы решать какие-то жизненно важные вопросы, а для покупки безделушек и повседневных расходов. Сумма, которая находится на карте, обычно небольшая – ее не хватит для покупки автомобиля или жилья. Кредитные карты традиционно оформляют люди, которые не могут дотянуть до зарплаты, и вместо того, чтобы экономить, предпочитают залезать в долги. При первой же осечке с просрочкой платежа (такое случается, это же жизнь) сразу включается цепная реакция и запускается адская машина – тут же начисляются проценты, и держатель карты становится «финансовой батареей» для банка. Если хотите больше об этом узнать, почитайте на досуге о том, что такое частичное банковское резервирование. Вы поймете, как работает банковская система.

Я считаю, что нет смысла брать кредиты, если вы не находитесь в критической ситуации, когда действительно решается вопрос жизни и смерти. Если у вас, к примеру, нет работы и вам нужна машина, чтобы начать таксовать и получать хоть какие-то деньги, то кредит действительно может стать выходом из положения. Но если вы подумываете о кредите для покупки нового смартфона, ноутбука, путевки на море или шубы для жены, то лучше откажитесь от этой мысли (надо понимать, какой ценой достанутся эти удовольствия).

Финансовая дисциплина – это то, что вам нужно. Если у вас есть потребительские кредиты, я не собираюсь вас критиковать, но признаю, что рекламные кампании сработали в вашем случае на отлично. Многие просто не могут устоять и решают испробовать более высокий уровень жизни (пускай и ненадолго). Но если вы хорошенько подумаете, то поймете, что в жизни мало ситуаций, когда без кредита просто не обойтись. В большинстве случаев можно ограничить себя, успокоиться и не залезать в долги, то есть потушить пожар желания срочно приобрести тот или иной товар/услугу. Поэтому основная мысль данного пункта – не берите кредиты без жизненной необходимости.

Восьмой способ – откладывайте деньги. Отныне у вас должен быть отдельный счет. Пускай не в банке, а хотя бы на книжной полке. Заведите

отдельный конверт, куда будете складывать 10 % от вашего ежемесячного дохода. И эту десятину вы будете платить не церкви, а самому себе. От любых доходов, которые вы получаете, 10 % должны оказываться в конверте. Что бы ни случилось, он должен пополняться при получении вами прибыли. При этом дайте себе слово никогда туда не залезать. Поскольку как только вы начнете брать оттуда деньги, они все моментом могут улетучиться. Считайте, будто этого конверта вовсе не существует. Это ваш капитал, который в будущем пойдет на достижение яркой цели. Ваша финансовая крепость. Ваша кубышка. Пополняйте ее постоянно – и у вас будут средства, когда это окажется действительно необходимым.

Девятый способ – составьте смету для достижения вашей цели. Пропишите в денежном отношении конкретные суммы, которые нужно потратить, чтобы начать работу. При прочих равных выбирайте самые доступные варианты, потому что самое главное здесь – быстро запуститься. Нет смысла копить на дорогую аппаратуру, если можно взять бюджетную и/или бывшую в употреблении (но в нормальном состоянии) и начать работать прямо сейчас. Ваша задача – минимизировать расходы и сделать так, чтобы траты привели как можно к более раннему старту работы над вашим проектом. Таким образом, в смете нужно указать суммы, необходимые для начала деятельности по наследию, для ее продолжения и успешного завершения. Необходимо также предварительно прописать зарплаты ваших будущих сотрудников, если таковые имеются. Эти расходы нужно учитывать изначально. В противном случае, когда подойдет время платить, средств у вас может просто не оказаться.

Десятый способ – обозначьте сроки заработка денег. Предположим, для запуска вам нужно 70 тысяч рублей. Ваша задача – понять, за какое время вы можете собрать эту сумму. Не нужно отказываться от еды и экономить на самом необходимом, чтобы начать дело. В данном случае вы никуда не торопитесь и, сохраняя определенный уровень комфорта, начинаете копить деньги для вашей цели, исключая излишки (помните про кофе за 200 рублей?). Сейчас вам нужно примерно обозначить сроки зарабатывания денег, ибо когда мозг будет знать, сколько месяцев осталось до дня икс, он будет активно искать варианты заработка. Если этого не сделать, то вы всегда будете откладывать все на потом и ждать лучших времен. Лучше дисциплинировать себя в самом начале, настроиться на этот марафон и изначально равномерно распределить нагрузку.

Образование

Вы должны сразу понять, что образование и получение диплома – это не одно и то же. Борьба за отметки и записи в зачетных книжках, на мой взгляд, это устаревшая форма получения знаний. В свое время наблюдался некий кризис в нише институтского образования в России. Студенты, в начале 2000-х годов поступившие в технические вузы на специальности, связанные с программированием, столкнулись с отставшими от времени образовательными программами. Технологии давно ушли вперед, и будущие специалисты изучали в наших вузах науки, знакомство с которыми имело смысл разве что в рамках исторической справки. Новшества в институтах не рассматривались. И те студенты, кто действительно хотел стать современным программистом, вынуждены были искать информацию за пределами альма-матер, то есть фактически заниматься самообразованием.

Сейчас ситуация немного изменилась, однако этот пример показывает, что классическое образование в плане получения навыков, пригодных в жизни, далеко не всегда является оптимальным решением. При решении любой задачи нужно искать оригинальные ходы, которыми пользуются далеко не все. Поступить в вуз, чтобы получить профессию, – это обычный (можно сказать, стандартный) способ устроиться в этой жизни, которым пользуются практически все. В этом и есть его минус – он приходит в голову всем. Вот другая картина для вас. Если парень решил познакомиться с красивой девушкой, то у него будет гораздо больше шансов, если он придумает какой-нибудь оригинальный и нестандартный способ знакомства, не так ли? И наоборот, шансов на успех (при прочих равных) меньше у того, кто банально подойдет и спросит: «Можно с вами познакомиться?» То же самое касается образования.

Итак, получение диплома на сегодняшний день не может полностью устроить в плане получения качественного образования. Что же в таком случае необходимо? На самом деле вокруг огромное количество способов получения знаний и навыков усвоения новой информации. Для вас открыты все двери. Современное поколение имеет огромное преимущество перед предыдущими. И имя этого преимущества – Интернет. Сейчас на расстоянии вытянутой руки есть доступ практически ко всей информации, накопленной в мире. Большинство людей не осознают мощь Интернета и стабильно посещают максимум десять сайтов (половина из них – развлекательные). Да, в Сети действительно можно слушать музыку,

смотреть сериалы и общаться с друзьями. Но кроме этого открываются неограниченные возможности для работы над собой. К примеру, при желании можно найти практически любой документальный фильм.

В этом плане Глобальную паутину можно сравнить с деньгами: хорошо это или плохо – сказать трудно, все зависит от того, какую цель вы преследуете. Человек с деньгами может накормить бездомных детей, а может проигратся в карты. Обе цели требуют наличия определенной суммы. Так и с Сетью. Один человек будет заходить в Интернет, чтобы заниматься саморазвитием, другой – для просмотра картинок. Они будут проводить там одинаковое количество времени, но их жизненный успех измеряется совершенно разным калибром.

Вот ключ – нужно постоянно стремиться к тому, чтобы получать знания в практически применимых областях. Если ваша цель не связана с полетом в космос, то нет смысла постоянно смотреть научные фильмы на эту тему. Если вы не ставите себе целью саморазвитие в физике, то нет необходимости читать методические пособия по этому предмету. Экономьте свое время! Помните о том, что это самый ценный невозможный ресурс. Всегда осознавайте, что время важнее всего остального. Оно гораздо дороже денег. Каждый день вы не сможете тратить на собственное образование много времени – у вас и так полно дел. Образованию после семьи, работы и других забот обычно достаются временные крохи. Поэтому вы должны четко выбирать направление, в котором планируете действовать. Каждый раз, когда хотите заняться каким-либо новым делом, спросите себя: «Это поможет в достижении текущей цели или нет?» Например, если вы решили стать предпринимателем и заработать денег на поездку на Канарские острова, то просмотр тренингов по рекламе в Интернете будет весьма полезен, поскольку поможет вам запустить свой бизнес, а значит – приблизить главную цель (отдых на Канарах). Если же вы будете в Интернете искать общую информацию про Канарские острова, то это, конечно, поможет вам больше узнать о предстоящем месте отдыха, но вряд ли приблизит его момент (вы ведь уже решили туда ехать, значит, нет смысла себя мотивировать дополнительно).

Еще один важный тезис: образование требует усилий. Бездумно читать книгу, слушать ее аудиовersion в пробке, при этом думая о текущих делах, – эти варианты вам не помогут. Ваша задача – не пропустить через себя как можно больше информации, чтобы потом отчитаться, что было сделано немало, а конкретно применить полученные знания в областях, которые непосредственно влияют на достижение цели. Лучше меньше, да

лучше – не забывайте об этом.

Знания нужно постоянно применять на практике. Информация должна превращаться в навыки. Каждый образовательный урок, который вы получаете, следует опробовать на деле. Ваша задача – просмотрев тренинг или прочитав книгу, тут же задать себе вопрос, как это можно применить на практике. Хотя бы частично, но вы должны сделать что-то моментально, молниеносно внедрить идеи. Ибо если будете откладывать все на потом, то, во-первых, можете забыть часть ваших мыслей. Во-вторых, у вас пропадет запал, потому что вы будете сосредоточены уже на другом объекте. В-третьих, знания не будут усвоены в том объеме, в каком это необходимо. Именно практическая работа приведет вас к успеху – закреплению знаний и переводу их в навыки. Соответственно, чем больше у вас навыков, тем больше вы умеете.

Все мы встречали людей, которые знают практически все на свете и считают себя не иначе как экспертами по всем вопросам. С ними интересно разговаривать, они могут дать дельный совет. Но при этом сами они ничего не будут делать, потому что всю информацию, которую они получают, используют практически исключительно для хвастовства. Человек кажется умным в разговоре, но он не зарабатывает от этого больше денег и не приближается к своей мечте. Естественно, вам нужно избегать такого поведения – следите за собой.

Полученную информацию всегда нужно обсуждать. Статистика говорит, что мозг усваивает только 15 % информации, остальная проходит мимо и со временем забывается. Поэтому, прочитав книгу или просмотрев тренинг, результаты которого вы не можете по тем или иным причинам моментально применить на практике, постарайтесь обсудить их содержание с кем-либо из знакомых, кто действительно разбирается в теме или как минимум заинтересован ею. Вам нужен собеседник, который будет принимать активное участие в обсуждении.

Записывайте в вашем еженедельнике в графе «Образование» все мысли, которые приходят в голову. Пусть он станет своеобразным архивом. Когда придет время важных решений, а вы не будете знать, что делать, или станете колебаться, именно этот архив ваших мыслей поможет определиться с предпочтениями, наведет на новые идеи – и вы с честью выйдете из затруднительной ситуации.

Вам нужно продолжать работать над собой, но не заикливаться на этом. Если вы будете все делать самостоятельно, то остерегайтесь другой ловушки: в какой-то момент вы можете решить, что вам все по силам. Но вы должны, например, уметь настроить рекламу в Интернете ровно

настолько, насколько она начнет работать и приносить вам пользу. Скажем, на оценку «удовлетворительно». И вы должны при этом прекрасно осознавать, что есть люди, которые профессиональнее вас в этом вопросе. Вы можете связаться с ними, чтобы они настроили вашу рекламу на «хорошо» или даже на «отлично». И владея базовыми знаниями по этому вопросу, вы сможете проконтролировать их работу. Поэтому вовсе не обязательно становиться экспертом в каждой области. Это еще одно заблуждение – синдром перфекциониста. Человек считает, что переходить к практической работе следует только тогда, когда будут получены абсолютно все знания по данному предмету. Но в итоге, как оказывается, конца и края этому не видно, и для практики просто не остается времени – новая информация появляется быстрее, чем вы успеваете ее усваивать.

А есть другой тип людей. Прочитав всего лишь одну книгу, они сразу берутся за дело. У них многое не получается, но они анализируют свои ошибки, прибегают к помощи других и все-таки доводят дело до успеха, пускай и относительного. Именно этим путем я рекомендую вам идти – постоянно работать над собой и, избегая ловушки под названием «я сам все могу сделать», искать исполнителей, когда это нужно.

То же самое касается и ловушки «я самый умный». Когда человек начинает действительно неплохо разбираться во многих вопросах и видит, что окружающие люди понимают в этом меньше его, у него может начаться звездная болезнь. Но это показатель низкого развития. Подавляющее большинство великих людей, которые были гениями в своих областях, никогда этой болезнью не страдали, а были простыми в общении и в работе. Имейте в виду: они могли быть эксцентричными самодурами, но при этом оставаться своими в доску.

Звездная болезнь способна привести к печальным последствиям. Человек может начать считать себя непобедимым. Но мы на самом деле знаем, что такого никогда не бывает: нет абсолютных экспертов ни в одной области. Мир постоянно меняется, и нам нужно все время обновлять свои знания и способности, не стоять на месте. Поэтому позиция «я самый умный» ведет к банкротству в долгосрочной перспективе. Выбирайте лучше позицию искателя.

Никогда не сравнивайте себя со своими одноклассниками, которые пьют пиво или работают за копейки семь дней в неделю, а вы организовали свой бизнес, получаете стабильный доход и купили машину не в кредит. Дескать, вот я – молодец. А они все – идиоты. Надо понимать, что эти люди – минималисты, они сознательно отказались от гонки за успехом,

найдя свое место в жизни – тихую гавань, где им комфортно. Лучше почитайте в Интернете информацию про успешных и молодых предпринимателей, которые уже достигли небывалых высот в своих отраслях. Они моложе вас и амбициознее, и именно на них вам нужно равняться. У вас всегда должен быть идеал, к которому вы стремитесь. Найдите таких людей в вашем окружении – тех, на кого хотелось бы равняться. Общайтесь с ними, задавайте им вопросы, узнавайте и анализируйте, каким образом они пришли к успеху. Просите у них совета – это самое дорогое, что человек может дать. Для них это ничего не будет стоить, а вам принесет много пользы.

Еще один важный момент – оплачивайте полученные знания. Если у вас есть выбор – скачать книгу из Интернета бесплатно или купить ее в интернет-магазине, – всегда выбирайте второй вариант. Потому что когда вы платите за доступ к информации, то всегда мотивированы «отбить свои деньги», а это значит, что вы извлечете максимум пользы из купленной вами книги. Ну и, конечно же, вы оплачиваете труд автора, который делится с вами своими мыслями. Поверьте, что знания, которые вы получите после оплаты книги, станут в разы полезнее, чем знания из книги, сворованной в Интернете.

После первой книги я получил массу гневных отзывов от читателей, которые рассказывали мне, что бесплатно скачали мою книгу в Интернете. Да, мол, они за нее ничего не заплатили, зато потратили, как они говорили, самое дорогое – свое время, которое ушло на прочтение произведения. Сейчас вы, наверное, улыбаетесь. Да, это действительно смешно – получать такие письма, написанные на полном серьезе. По их логике, приходя в магазин, они берут колбасу с полки и сразу начинают ее есть, а на вопрос охранника, что они делают и почему едят колбасу, еще не расплатившись на кассе, отвечают, что они потратили на поедание этой колбасы самое дорогое – свое время. Пример абсурден, но он наглядно демонстрирует логику многих наших людей, которые давно уже привыкли бесплатно пользоваться плодами чужого труда. Я не пытаюсь их образумить и переделать. Это невозможно. Есть надежда, что в какой-то момент они прозреют и сами осознают, что древние слова «за все нужно платить» – истина, проверенная веками. И такие примеры, к счастью, встречаются все чаще. Люди пишут: «Я скачал книгу, а теперь хочу ее активировать. Что сделать для этого?» Ничего особенного – приобретите свой экземпляр. Он будет заряжен вашей энергией и поможет в дальнейшем.

В завершение темы обрисую один характерный момент. Никто из тех,

кто с вызовом хвалился передо мной, что скачал мою книгу бесплатно, ни разу не рассказал о том, какую пользу извлек из моих уроков и каким образом применил полученные знания на практике. В отличие от писем со словами благодарности: их авторы в подробностях рассказывали, как они, купив мою книгу легально, смогли с ее помощью наладить свою жизнь. Почему? Потому что те, кто привык ни за что не платить, ничего обычно не делают. У таких людей мана стремится к нулю.

Ну а теперь позвольте напомнить, что ваша задача – постоянно заполнять свой еженедельник. Как только вы прочли главу новой книги или посмотрели очередную тренинг, сразу же ответьте в еженедельнике на два вопроса: «Что нового я узнал? И как я могу применить полученные знания на практике?» Учитесь формулировать мысли кратко. Если вы не можете ответить на эти два вопроса несколькими предложениями, то это значит, что вы либо не поняли, о чем эта книга/тренинг, либо не узнали из нее ничего нового. Краткость – сестра таланта.

И помните: большинство людей на этой планете не записывает НИЧЕ-ГО. Они стараются все удержать в памяти, однако это невозможно, и вы, ведя еженедельник, получаете преимущество. Ведь, обратившись к нему, вы оперативно сможете найти решение проблемы и еще на шаг продвинуться к вашей цели.

Далее я расскажу, где искать источники информации в сегменте образования, чтобы это было наиболее эффективно.

Десять источников информации

Первый и самый главный источник – это **книги**. Даже сейчас, в эти самые секунды, вы получаете информацию, читая книгу. Она была, есть и будет неисчерпаемым источником важных знаний. Сколько раз изданиям предрекали гибель, но литературные произведения по-прежнему существуют, а крупные издательства, несмотря на кризисы, извлекают прибыль из своей продукции. Обратите внимание, что книги – это единственный товар, который выжил после цифровой революции. Кассеты и диски (как и магазины, которые их продавали) исчезли из нашей жизни под давлением МРЗ. Фильмы перекочевали на цифровые носители. Однако книжные магазины продолжают здравствовать. Это, согласитесь, показатель. Конечно, сегодня все больше людей выбирают книги в электронном варианте. Технический прогресс нельзя отрицать.

Электронные книги не хороши и не плохи – из них вы можете получить точно такую же информацию, как из их бумажного варианта.

Вам необязательно искать исключительно целевые книги по вашему вопросу. Интерес могут представлять и книги, косвенно затрагивающие вашу тему. Например, люди, которые хотят научиться играть на бирже, конечно же, сразу набросятся на учебники по экономике и финансам. Но жизнь Уолл-стрит отлично описана и в художественной литературе, которая может дать много полезной информации (читали «Покер лжецов»?). Подобные книги меняют представление людей – и из скучных столбиков циферок торговля на бирже превращается в азартный бизнес, сравнимый с игрой. Поэтому расширяйте кругозор во всех направлениях той ниши, которую выбрали для себя.

Второй источник информации – **видео**. Его можно разделить на несколько категорий. Первая – документальные фильмы. Такой контент порой приходится поискать. Я бы порекомендовал также посмотреть старые видео, которые отличаются яркостью идей. В те времена, когда не было спецэффектов, режиссерам приходилось очень тонко прописывать сценарий, чтобы было интересно смотреть. К тому же раньше фильмы проходили жесткий отбор – и откровенную халтуру в эфир не пускали. Поэтому все фильмы, снятые в СССР, идут под знаком качества (со скидкой на идеологию, конечно же. В этом плане вам необходимо сохранять определенную отстраненность. Ибо фильмы вы смотрите не для того, чтобы проникнуться политическими или общественными идеями, а ради извлечения информации.

Вторая категория – любительское видео. На крупных хостингах пользователи Интернета выкладывают огромное количество видео, которое они сняли сами (это еще одна характеристика нашего поколения). Здесь только важен грамотный поиск, ибо на человечество хлынул поток любительского видео, многое из которого не самого высокого качества. То же самое в свое время случилось и с писательским делом. И сегодня в лавине текстовых и видеоработ найти жемчужину стоит больших хлопот. Тем интереснее задача! Ищите видео по рекомендации знакомых и людей, у которых вы спрашиваете совета в вашем деле. Я еще делаю так: если понимаю, что в течение первых пяти-десяти минут видео мне неинтересно и реально вряд ли принесет пользу, закрываю его. Поищите что-нибудь другое, например видеоматериал, где люди высказывают различные точки зрения на какую-либо проблему. Именно от такого контента вы получите наибольшую пользу – сможете составить собственное видение проблемы.

Третий источник информации – **живые тренинги**. Сейчас проводится

большое количество лекций, семинаров, интенсивов с различными форматами общения с тренерами, и здесь существуют две ниши – мягкая и жесткая. Жесткими нишами называются те тренинги, по итогам которых человек сразу может ощутить эффект. К примеру, если сразу после тренинга по рекламе в Интернете вы смогли увеличить продажи в своем небольшом интернет-магазине, то занятие прошло не зря. Или наоборот: тренинг оказался неэффективным, но вы моментально поняли это и решили больше не ходить к этому тренеру.

Мягкие ниши – это тренинги, после которых сразу нельзя сказать, были они полезными или нет. Например, тренинги по мотивации. После такого тренинга невозможно сразу понять, стал человек более мотивированным или нет. И если стал, то насколько. Необходимо внутренне ощущать, дает вам пользу этот тренинг или нет. И поменьше обращать внимания на отзывы. Ибо десятерым может не понравиться семинар, а вы будете от него в восторге – и в итоге выиграете.

Тренинги в онлайн – **вебинары** – я выделил как отдельный источник информации. Как вы, наверное, знаете, вебинары бывают платными и бесплатными. Бесплатные обычно являются вводными: тренер ставит перед собой цель не столько дать вам новую информацию, сколько заинтересовать, чтобы вы купили вторую (платную) часть вебинара.

Однако, как показывает практика, не все вебинары полезны. В эту нишу хлынула молодежь, которая считает, что там можно разжиться легкими деньгами. Как обычно делается: человек прочитал пару книжек по определенной теме и решил, что стал экспертом, потом он делает свой сайт и рекламирует себя как тренера. Поэтому ваша задача – слушать тех людей, которые действительно этого заслуживают. Самый простой пример – тренинги по актерскому мастерству Аль Пачино. Этот великий актер раз в год дает мастер-классы, на которых новички действительно могут почерпнуть массу полезной информации. Вы с удовольствием туда пойдете, если хотите овладеть азами профессии, потому что любому, кто хоть раз видел фильмы с участием Аль Пачино, понятно – это человек мастер своего дела. Имя тренера и его достижения являются ключевыми. Обязательно поинтересуйтесь, чего достигли сам тренер и его ученики.

Следующий пункт – **мейл-рассылки**. Существует большое количество сервисов, которые позволяют подписаться на рассылки по интересам. Как эти сервисы работают? Вы заходите на ресурс, вбиваете в поисковик название необходимого предмета и сразу попадаете в каталог с рассылками нужных авторов. Обязательно смотрите, на кого подписано больше человек. Чем больше подписчиков – тем больше народ доверяет

этому автору. Значит, информация у него, вероятно, более актуальная.

Рекомендую рассмотреть этот источник информации – он не требует больших усилий с вашей стороны. Подписавшись однажды, вы будете каждую неделю получать письмо со ссылками на необходимые вам статьи. Это удобно: у вас будет время ознакомиться с материалом, сделать по нему какие-то пометки в еженедельнике и переварить информацию прежде, чем придет другая статья. То есть у вас не будет излишнего наплыва информации, которую вы не успеете обработать, – знания будут приходиться порциями. На подобных сайтах вы также без проблем получите доступ к архиву рассылок, если вдруг посчитаете, что что-то упустили. Таким образом, если рассылка действительно стоящая, то вы получаете практически неисчерпаемый источник информации, который будет помогать вам двигаться к вашей цели.

Шестой источник информации – **аудиокниги и аудиотренинги**. Я выделил их в отдельный пункт, потому что, в отличие от просмотра видео и прочтения книги, вы можете заниматься своими делами, прослушивая аудиотекст. На сегодняшний день аудиоинформация набирает популярность, поэтому уже сейчас вы можете выбирать из большого числа подобной продукции. Аудиокниг меньше, чем обычных книг, но все они высокого качества, потому что если издательство решило вложиться в аудиоверсию книги, это значит, что проект действительно интересный. Тратить деньги на нерентабельные и неинтересные проекты никто не будет. Повторюсь: вам следует сконцентрироваться на предмете производства. Если за рулем вам трудно одновременно следить за дорогой и вникать в суть получаемой информации, то закачивайте аудиокнигу в плеер и отправляйтесь на пешие прогулки – эффекта будет заметно больше.

Следующий пункт – **тематические форумы**. Речь необязательно идет о социальных сетях, хотя и там хватает интересных сообществ, участие в жизни которых может принести вам пользу. Несмотря на жесткую конкуренцию со стороны соцсетей и их сообществ, тематические форумы продолжают развиваться. Там вы можете отыскать узкоспециализированные темы и специалистов, которых не найдете практически нигде в Интернете. Там же вы можете не просто получать и анализировать информацию, но и задавать вопросы и просить совета у специалистов, а значит – использовать их опыт для достижения своей цели. Только делайте это без особой наглости и будьте готовы в свою очередь помочь другому человеку, если ситуация потребует.

Далее идут **подборки журналов**. Журналы – это те же тематические

форумы, только на бумаге и без возможности обратной связи. Поскольку журнал всегда посвящен определенной теме, подшивка целевых изданий – это настоящий Клондайк для искателя. Поэтому если вы нашли доступ к подборке тематических журналов по вашей теме, считайте, что вам повезло. Искать их сейчас проще всего в Интернете, поскольку многие современные журналы «оцифровались» – перевели свои архивы в электронный вариант.

Следующий источник информации – **встречи в клубах**. Обычно у людей, которые объединены общим интересом, возникает желание встретиться лично. И не только для того, чтобы выпить пива и посмеяться. На таких встречах обсуждают разные вопросы и обмениваются мнениями. Ведь от живого общения всегда больше толку, чем от переписки в Интернете. В клубах вы наверняка получите больше информации хотя бы потому, что на ваши вопросы будут отвечать быстрее, чем при переписке. Посмотрите, существуют ли такие клубы в вашей нише, есть ли у вас возможность к ним присоединиться (если да – обязательно это сделайте; в большинстве случаев такое общение не займет у вас много времени – встречи клуба редко проходят чаще, чем один раз в неделю и длятся обычно два-три часа).

И наконец, десятый источник получения информации – **телевидение**. Я не случайно поставил его на последнее место. Считаю, что ТВ в нынешнем его формате доживает свои последние дни. Классическое вещание понемногу уходит в прошлое, уступая место SMART-технологиям, «второму экрану» и многому другому. Но когда я говорю о телевидении как об источнике информации, то имею в виду не программу «Время» на Первом канале, а различные тематические каналы, посвященные документалистике. Одни каналы рассказывают об истории, другие – о географии, третьи повествуют о науке и технике... В общем, на этих не самых популярных телеканалах вы с большой долей вероятности всегда можете найти что-то полезное для себя. Даже если вы просто жарите яичницу на завтрак, можете включить фоном такой канал. Если вас что-то заинтересует, потом можете углубиться в эту тему в Интернете.

Здоровье

В этом разделе затронем важную тему: без здоровья нет возможности заниматься саморазвитием в целом. Все наши устремления так или иначе требуют концентрации сил и напряженной работы мозга. С ослабленным здоровьем достигнуть высочайших целей вряд ли получится.

Проблема заключается в том, что большинство людей не думают о состоянии своего здоровья, пока с ними все в порядке. Это напоминает то, как мы водим машину: пока не загорится одна из лампочек, мы не заглянем под капот. А как только она загорится, мы сразу же мчимся в сервис выяснять, в чем же проблема. Но машина каждый год должна проходить техосмотр, который помогает выявить технические неполадки. А мы? Да, кому-то необходимо проходить медкомиссию по работе, но большинство людей освобождено от подобных забот. Вывод – вы должны сами заботиться о себе. Конечно, каждый год ходить по врачам для комплексного осмотра для многих довольно непросто. Для этого нужны время (которого всегда не хватает) и деньги, которых также недостает, особенно при плановой экономии, которую вы ввели для достижения вашей цели. Да и качество услуг в бюджетных поликлиниках многих отталкивает от их посещения. В бесплатных о качестве можно и не мечтать, а в платных все поставлено так, чтобы вы вышли оттуда без денег.

Чтобы жить и работать активно, человек должен хорошо себя чувствовать. Однако здоровье надо расценивать немного глубже: это то, что продлевает жизнь и дает время – наиболее важный ресурс. Поэтому здоровье следует поддерживать в любом случае, и этот вопрос гораздо шире, чем просто ходить по врачам каждый год, хотя и это нелишне. Далее я дам десять рекомендаций, как улучшить здоровье, а сейчас поговорим о том, почему мы не заботимся о здоровье, пока оно не напомнит о себе.

С детства мы привыкаем, что у нас все в порядке с самочувствием. Конечно, периодически мы боеем, но это проходит, и мы снова радуемся жизни. В молодости, располагая большим запасом здоровья, человек многое может себе позволить. Позже ситуация меняется. Например, вам, возможно, доводилось слышать, как мужчина, которому за тридцать, жалуется на то, что уже не может выпить столько, как в молодости, – организм плохо переносит похмелье. Только тут он впервые вообще задумывается о том, что с течением времени здоровье не улучшается. Многие люди в вопросах здоровья – авральщики. Да, они начинают лечить зубы только тогда, когда те уже невыносимо болят. И они готовы ехать

ночью в клинику и платить любые деньги, чтобы проблему решили прямо сейчас. Хотя до этого можно было в течение нескольких месяцев обратиться в клинику и, потратив гораздо меньшую сумму, решить вопрос, ведь уже было ясно, что зуб разрушается. Но есть одно «но»: тогда не было острой боли.

Идем дальше. Все мы знаем, что такое атрофия: это когда за ненадобностью мышцы перестают функционировать. Если не пользоваться какой-либо конечностью, то со временем она перестанет работать или как минимум станет дряблой. То же самое происходит и с внутренними органами. Сердце, печень и другие важные органы следует укреплять так же, как и бицепсы (а то и больше). Средняя продолжительность жизни в России сегодня составляет около 70 лет. Получается, что к 35 годам человек уже прожил половину жизни.

А чего он успел добиться к этому времени? В большинстве случаев, к сожалению, немного. А в 35 лет уже наступает кризис среднего возраста. Это тот момент, когда приходит осознание того, что молодость прошла и мечты не сбылись. С детства, когда мы начинаем ходить в детский сад, потом в школе, университете нас кормят завтраками: мол, все у нас получится, все будет хорошо на следующем этапе (школа готовит к университету, а он, в свою очередь, – к первой работе). Но получая работу, мы одновременно получаем разочарование в наших планах и идеях. А время меж тем практически упущено. Посмотрите на некоторые виды спорта – футбол, к примеру. Игрок, который старше 28 лет, уже считается ветераном. А футболисты, которые могут играть на высоком уровне после тридцати, считаются чуть ли не уникальными. Это и неудивительно. Будь ты трижды мотивированным, организм в этом возрасте уже с трудом может справляться с огромными нагрузками, которые постоянно выдвигает профессиональный спорт, а в спину дышит молодое поколение, всегда готовое выйти на замену. Поэтому на одних морально-волевых качествах далеко не уедешь, требуются определенные кондиции, надо набрать форму.

То же самое и в других областях жизни – до тридцати лет нужно успеть сделать многое. Очень мало музыкантов, которые стали знаменитыми после тридцати. Все нынешние кумиры достигли популярности еще в молодости. Это не исчерпывающий показатель, но он дает пищу к размышлению. Люди достигали успеха в тот момент, когда их жизненные силы были на пике, то есть в молодости, когда здоровье не беспокоило.

Если у человека ничего не болит, то он и не переживает по поводу

здоровья, даже если у него есть вредные привычки. Кстати, мне кажется, что само определение «вредные привычки» немного неверное. Привычка – это не закрывать тюбик зубной пасты или съесть фрукт после обеда. А если человека тянет курить каждые полчаса, то это называется зависимостью. Я не морализирую и не призываю курильщиков отказываться от курения. Считаю, что каждый взрослый человек сам волен определять, что ему делать. Я говорю про курение и алкоголь с точки зрения их влияния на здоровье.

Некоторые люди считают, что у них нет проблем с курением, поскольку они курят от случая к случаю или предпочитают легкие сигареты. Это заблуждение. Важен сам факт зависимости, которая разрушает внутренние органы и сокращает отпущенное время. Конечно, у каждого из нас есть знакомый дядя Вася, которому 90 лет и который всю жизнь курил. Но, во-первых, посмотрите, так ли уж здорово чувствовал себя дядя Вася всю свою жизнь, выкуривая сигарету за сигаретой, и не мешали ли ему проблемы со здоровьем добиваться чего-то в жизни. А во-вторых, расспросите дядю Васю, может, он давно хотел бросить курить, но не смог избавиться от зависимости. Ну и еще одно: известны случаи, когда при разрушении самолета в воздухе люди выживали. Да, есть такие, кто падал с высоты в десять тысяч метров и оставался живым, – почитайте про Весну Вулович. Но то, что она упала с такой высоты и не умерла, не доказывает, что так делать безопасно, верно? То же самое и с нашим дядей Васей. Но это же не доказательство.

Отдельная тема – люди, которые считают, что умеренное употребление алкоголя не вредит здоровью. Я считаю, что любое количество алкоголя вредит. Смысл алкоголя прост – это дешевый и разрешенный законом способ стать счастливым. Я не сужу людей за то, что они выбирают этот способ, а просто призываю вас не питать иллюзий по поводу «умеренного употребления». Конечно, кто-то может сказать, что есть алкоголики, которые пьют водку каждый день, а я лишь пиво раз в неделю и вино по праздникам. Но посмотрите на этих алкоголиков: разве они начинали с таких объемов, которые употребляют сейчас? Эти люди тоже когда-то пили умеренно: был повод, хорошая компания и легкие напитки. Но со временем стала развиваться зависимость: понадобилось что-то покрепче, закуска и компания оказались необязательными. Ну и, разумеется, всегда найдется повод. Поэтому мы их видим уже на завершающей стадии зависимости. А себя можем наблюдать на начальной, но просто отказываемся понимать это. Еще раз повторяю: я не морализирую и не призываю вас отказаться от спиртного. Я просто прошу

не лгать самим себе и понимать, чем вам это может грозить.

Угрожают своему здоровью, по моему мнению, и люди, которые не умеренны в еде. Пища низкого качества не менее опасна, чем сигареты или спиртное. Без еды мы не сможем жить, и, чтобы продолжать активную жизнедеятельность, нам нужна качественная и здоровая пища. Но редко так бывает, чтобы мы думали: «Если я сейчас не поем, то умру». В основном мы едим по расписанию. Я никогда не понимал, почему приемы пищи разделены на завтрак, обед и ужин. У меня есть знакомые, которые не ужинают, но зато плотно обедают и чувствуют себя при этом хорошо. А есть и другие, у которых кроме завтрака, обеда и ужина есть еще ленч, полдник, а в 11 часов вечера холодильник становится их лучшим другом. Это можно объяснить желанием снять стресс: когда мозгу необходимо питание, он посылает определенные импульсы, заставляя нас что-нибудь жевать, в особенности сладкое. Здесь нужно жестко себя контролировать, как и со спиртным, тут не может быть полумер. Если вы едите утром и вечером фастфуд, а днем пьете обезжиренный кефир, то этим вы только обманываете сами себя – стройной фигуры не будет. Вам нужно коренным образом перестраивать питание, если хотите помогать своему организму укрепляться. Но чтобы не скатиться в другую крайность – голодовку, – узнавайте больше о составе еды. Вы должны получать информацию о белках, жирах, углеводах и всем прочем, из чего состоит пища. С помощью такого информационного базиса вы сможете проанализировать свой рацион и, возможно, что-то исключить. С этой целью я рекомендую вам книгу академика Уголева «Академия здорового питания». После ее прочтения у вас появится понимание общей ситуации, касающейся пищи.

Здоровье – это также наша работа над собой. Мы можем помогать нашему организму помимо того, что будем контролировать себя в еде и откажемся от вредных привычек. Самый простой пример – спортзал. Есть еще, конечно, модные фитнес-клубы с высокооплачиваемыми тренерами, но если вы просто хотите поддерживать себя в хорошей физической форме, то я бы рекомендовал ходить в обычные спортзалы (их посещение обойдется значительно дешевле).

Самый важный момент заключается в том, что вы должны мотивировать себя посещать спортзал. На первых порах вам предстоит, возможно, непривычно большие физические нагрузки. Однако потренировавшись некоторое время, вы будете получать такой заряд бодрости и энергии, что вам уже больше не захочется возвращаться к прежнему вялому состоянию. Поэтому очень важно изначально втянуться в работу над собой. Отдавая энергию в спортзале, вы получаете ману. Как

рок-музыкант, который выкладывается по полной на концерте, но после выступления чувствует подъем сил – его зарядила маной толпа поклонников.

Также я рекомендую регулярно сдавать анализы, чтобы контролировать процессы, происходящие в организме. К примеру, сдавая раз в год кровь, вы будете в курсе уровня сахара.

Десять способов укрепления здоровья

Самое главное – нужно **сконцентрироваться на знаках, которые подают организм**. Тело периодически посылает сигналы, которые необходимо уметь расшифровывать. Одним из таких сигналов является боль. Когда у нас что-то болит, мы делаем все, чтобы уменьшить боль. Иногда боль проходит сама, порой мы прибегаем к помощи медикаментов.

На самом деле боль – это хорошо. Болевые ощущения организм посылает, указывая, что в определенном узле что-то не в порядке. Боль говорит о том, что есть проблема, которую нужно решать. А мы решать эту проблему не хотим и принимаем болеутоляющие средства. Мы перестаем чувствовать боль и радуемся, что все вроде бы в порядке. Но на самом деле проблема никуда не делась, мы просто убрали сигнал, с помощью которого организм сообщал о проблеме. И в следующий раз, когда боль появится в этом месте снова, мы просто увеличим дозу болеутоляющего. Представьте, что вы работаете на ноутбуке и внизу экрана появляется предупреждение от перегрева. Машина пишет, что ей следует на какое-то время перестать работать, чтобы охладиться и, соответственно, не допустить поломки деталей. Вы начинаете нервничать, думать о том, что можно предпринять. И тут в голову приходит неплохая идея. Вы берете пластырь и просто заклеиваете монитор в том месте, где появилось предупреждение. И все – вы его не видите, проблемы нет! Вот примерно такая же логика движет нами, когда в ход идут болеутоляющие средства.

Подобная тактика может привести к катастрофическим последствиям. Не решая проблему, мы просто загоняем ее вглубь, но в какой-то момент она может «рвануть» – и тогда станет действительно плохо. Поэтому нужно разбираться, что происходит в организме, почему возникла боль. Боль – это следствие, а ее причину необходимо выяснить.

Как только станет ясна причина, ее следует устранить – и тогда боли не будет больше вообще (как минимум продолжительный период). Однако

такой подход требует затрат времени и денег, а таблетка – вот она; приняв ее, нам кажется, что все нормализуется.

Также обращайтесь внимание на аллергию. Она показывает, с чем организм не хочет иметь дело. Существует немало видов аллергии; это не всегда распространенная аллергия на пыльцу или шерсть животных. Существует, к примеру, аллергия на собственный пот. Ее очень трудно установить, поэтому человек часто не может понять, с чем имеет дело. Одним словом, важно самому изучить свой организм, ибо даже врач, если вы пришли к нему впервые, в определенных ситуациях не всегда вам сможет подсказать, что делать.

Следующий момент – **правильное питание**. Во-первых, нужно устраивать разгрузочные дни. Я предлагаю разгрузочные дни, основанные на диете Дюкана. Это белковая диета: можно есть мясо и рыбу (нельзя жарить на масле), но без гарнира, сладкого и мучного. Параллельно нужно выпивать более полутора литров воды в день, чтобы организм смог очиститься (вода помогает работе почек). В идеале такие дни нужно устраивать раз в неделю, но даже если раз в две недели, то это тоже будет большим шагом вперед.

Во-вторых, старайтесь ограничить употребление продуктов, напичканных химией. Я общался с людьми, которые работают на производстве пищевых добавок, используемых, к примеру, при приготовлении чипсов и подобной продукции. Сами они ее не употребляют и советуют своим знакомым держаться от нее подальше, потому что она может быть опасна для здоровья. При ее производстве применяются химические вещества, которые обманывают вкусовые рецепторы. Мы едим химию, изготовленную в лабораториях, а наш мозг введен в заблуждение и говорит о том, что мы едим, к примеру, икру или бекон. Эта иллюзия очень вредна. Думаю, вы и сами это понимаете. Мы можем химией обмануть свой разум, однако нужно понимать, что так жизнь мы себе не продлеваем.

Еще одна рекомендация – **выпивайте около полутора литров воды в день** (а не только в разгрузочные дни). Вода – это жизнь. Она лучше сока и прочих напитков утоляет жажду. Вода – как фильтр: выводит из организма шлаки и токсины. Рекомендую также пить минеральную воду, а вот кофе и чай в зачет не идут, поскольку это уже не совсем вода, а отдельные напитки.

Хотелось бы также сказать пару слов о **здоровом сне**. Вы должны определить для себя конкретное время сна. Приходилось ли вам резко просыпаться среди ночи и чувствовать себя абсолютно бодрым и выспавшимся? Или наоборот: вы ложитесь рано, встаете поздно, а потом

весь день чувствуете себя разбитым? Обе ситуации связаны с тем, что вы просыпались в разные фазы сна. Вам нужно протестировать, сколько часов сна для вас идеально. Возможно, вам достаточно шести часов, после которых вы легко сможете заниматься своими делами. Но не забывайте, что 10–12 часов сна не дадут вам бодрости, на которую вы можете рассчитывать. В таких вопросах помощником станут фитнес-трекеры. Это относительно недорогие устройства, которые в числе прочего содержат функцию «умного будильника» – она-то как раз и позволяет тестировать пробуждение в разных фазах сна. Выглядят трекеры как обычные браслеты-напульсники, неудобств при их ношении нет.

Для жизни нам также необходим **чистый воздух**. Если вы живете в мегаполисе, то хотя бы иногда выбирайтесь на природу. Один или два дня в месяц среди зелени положительно скажутся на самочувствии. Ведь смесь, из которой состоит воздух мегаполиса, и воздухом назвать трудно. Очень часто люди, которые перебираются в город из деревни, говорят, что на новом месте пахнет чем-то неприятным. Но мы, живущие в городах, этого не ощущаем, поскольку уже привыкли. Я не призываю вас оставлять мегаполис и отправляться в деревню, но периодически уезжать подальше от цивилизации, чтобы «перезарядить батарейки» и дать отдых легким, крайне важно.

Еще один способ укрепить здоровье – **тренировки**. Если вы грузчик или работаете на тяжелом производстве, то, возможно, нагрузки вам и не нужны. Однако для людей, ведущих малоподвижный образ жизни, они необходимы. Выход – купить абонемент в спортзал и немедленно начать тренировки. Единственное, я призываю вас не гнаться за модой, ибо в последнее время вести здоровый образ жизни стало своеобразным трендом, на котором многие компании зарабатывают баснословные деньги: выпускаются модные спортивные костюмы и обувь, спортивные коктейли и т. д. Вы вполне можете обойтись старыми трениками, разношенными кедами и обычной футболкой.

В идеале тренировки должны проходить три раза в неделю, минимум – два. Если вы будете заниматься реже, то не достигнете никакого эффекта, а если чаще – замучаете свое тело (если не планируете карьеру профессионального спортсмена). Большинство тех, кто ходит в тренажерные залы, придерживаются именно такого графика.

Что же касается самих тренировок, то, думаю, их нужно разделять. Например, один раз в неделю – силовые виды спорта, другой – тренировки на выносливость. Где-то через месяц после начала занятий вы почувствуете, что исчезла одышка при подъеме по лестнице. Это значит,

что организм уже привык к таким нагрузкам и их можно увеличить. Но начинайте, конечно же, с минимальных нагрузок. Как только станете чувствовать себя комфортно, переходите на следующий уровень. Ошибка дилетанта заключается в том, что он начинает геройствовать в спортзале с первой тренировки. Так можно получить травму. Занятия спортом не требуют работы «на взрыве», зато требуют регулярности. Не нужно упахиваться раз в неделю, чтобы затем шесть дней невозможно было поднять ни руку, ни ногу. Лучше три раза равномерно нагрузить организм, чтобы он был готов к активной деятельности уже через день.

Следующий момент – **беречь нервы**. В конце разговора люди часто говорят собеседникам: «Береги себя». Думаю, имеется в виду именно пожелание внутреннего спокойствия. Особенно не нужно нервничать в ситуациях, на которые мы повлиять не можем: курс доллара, борьба с терроризмом в мире, новые непонятные болезни и т. д. Мы обсуждаем политические кризисы и конфликты дома и на работе – спорим, дискутируем, переживаем. Но по факту нам нужно отстраняться от этих разговоров, поскольку мировая экономика, к примеру, находится очень далеко от нас и мы не имеем на нее практически никакого влияния. Проблема в том, что когда мы обсуждаем негативные новости, они забирают наши нервы. Мы попадаем в состояние, которое называется стрессовым. Если стресс вызван задержкой зарплаты и нам приходится думать, что купить семье на ужин, то такой стресс, как ни странно, будет называться позитивным, поскольку он в ряде случаев (не у каждого человека) может заставить нас двигаться вперед и думать о собственном развитии. Тогда мы начинаем действовать.

Стресс, вызванный обсуждением проблем мирового масштаба, будет негативным, поскольку в реальности в данном случае мы ничего сделать не можем, а разговоры об этом приведут только к эмоциональному выгоранию, что, в свою очередь, ведет к проблемам со здоровьем. Врачи часто говорят: «Эта проблема от нервов». Именно подобную ситуацию они и имеют в виду. Поэтому старайтесь не вступать в такие споры, а если уже вступили, то попытайтесь остановиться и не тратить попусту драгоценное здоровье. Оставьте проблемы мировой экономики людям, которые реально имеют возможность их решать.

Следующий способ поправить здоровье – **смена обстановки, дальние путешествия**. Многие за всю жизнь не отъезжают дальше чем на 100 километров от собственного дома. Но иногда нужно планировать и дальние поездки. Поездка на море – хороший способ развеяться. Самое главное – новые впечатления, которые заряжают положительными эмоциями и

служат наградой за ежедневные усилия. Не жалейте на это времени и денег – сейчас существует много бюджетных вариантов отдыха на море. Эти три-четыре дня отдыха вы будете помнить всю свою жизнь. Не нравится пляжный отдых? Найдите старинные города со своей историей и оригинальной архитектурой и отправляйтесь туда.

В завершение хочу сказать, что нужно **как можно реже принимать таблетки**, однако не следует впадать в другую крайность – верить исключительно в народную медицину. Курс лечения, прописанный врачом, нужно проходить в обязательном порядке. А заниматься самолечением при этом совершенно не обязательно. Люди часто боятся идти к врачам или не доверяют им, однако нужно себя перебороть, поскольку на кону стоит самое главное – здоровье.

Вообще, вы должны помнить самый главный принцип заботы о здоровье – **не плевать на самого себя**. Если на улице зима, шапку нужно надевать безотносительно того, как вы в ней будете выглядеть. Вы будете смотреться в ней красиво уже хотя бы потому, что будете здоровы.

Семья

Пришло время поговорить о семье. Эту часть нашей жизни мы называем личной жизнью и стараемся не слишком о ней не распространяться. Ваша личная жизнь может быть закрытой или открытой, о ней могут знать многие или не знать никто, но она у вас должна быть.

Мы устроены так, что подавляющему большинству из нас чуждо одиночество. Рядом с нами должен быть кто-то, с кем мы разделяем свои взгляды, кто-то, кто нам помогает либо кому мы помогаем (а лучше и то и другое вместе). Сегодня многие из нас стремятся к успеху, порой забывая о семье. Кто-то понимает под успехом деньги, кто-то – власть, а кто-то – популярность у толпы. Но какой ценой достигается этот успех? Если ради него вы отказываетесь от всего остального, то потом, когда разлетается праздничная мишура, вы видите, что все ваши усилия затрачены впустую. Жизнь успешного человека не такая сладкая, как ее описывают глянцево-журналы, это вы можете узнать из автобиографий знаменитостей.

Дело в том, что успех ради успеха – это бег на месте. Не следует стремиться достигать чего-то просто ради самого процесса. Должна быть цель. Даже если вы мечтаете стать музыкантом, ваши песни должны нести какой-то посыл или передавать какую-то идею своего поколения. Например, в свое время власти США пристально следили за деятельностью Джона Леннона, известного пацифиста, который своими идеями, передаваемыми молодому поколению, противоречил официальной политике властей.

Если человек занимается какой-то деятельностью, связанной с Великой Идеей, то он обычно получает поддержку отовсюду. В то же время если мы пытаемся клонировать чей-то успех, идем по чьими-то следам, то вряд ли найдем подлинное понимание среди окружающих. Для примера: в шоу-бизнесе немало раскрученных продюсерами коллективов и исполнителей, которые пытаются повторить чей-то успех. Однако много ли они достигают? При этом многие знают рок-группу U2, выступающую в своей уникальной манере внутри жанра рок. А можете ли вы назвать их продолжателей, тех, кто пытается клонировать их успех? На самом деле их десятки (если не сотни), но о них мало кто знает, поскольку их песни забываются сразу же после выступления. До уровня оригинала им никогда не дотянуться, потому что за ними не стоит идея. Вся их идея – это сиюминутное копирование с целью подзаработать.

Поэтому я и говорю, что успех ради успеха – это бег на месте. За вами

должна быть мысль, которая станет толкать вас в трудных ситуациях вперед, к вашей цели.

Возвращаясь к семье, нужно сказать, что на пути к достижению цели именно семья будет вашей опорой. Всегда спрашивайте себя, достаточно ли семья обеспечивает ваш тыл. Этот вопрос должен быть актуальным постоянно. И на него очень легко ответить: спросите себя, с каким настроением вы возвращаетесь домой после работы/учебы. Если вы испытываете негативные эмоции, переступая порог, то это сигнал, что нужно предпринимать действия по исправлению ситуации, иначе дальше будет еще хуже.

Поколение, которое родилось в 1970–1980-е годы, многие социологи называют поколением сэндвичей. Эти люди должны заботиться и о своих детях, и о своих родителях. В индустриальную эпоху (как в СССР, так и в Америке) человеку, который отпахал всю жизнь на работе, выплачивалась пенсия (государством – как у нас либо частными компаниями – как за океаном). Однако к сегодняшнему дню, по крайней мере у нас, оказалось, что пенсий, которые выплачивает государство, пенсионерам едва хватает на еду и медикаменты, не говоря уже о заслуженном отдыхе где-нибудь на курорте. Именно поэтому многие, кому сейчас уже за 50 лет, цепляются за свои рабочие места – и у нас широко распространился термин «работающий пенсионер». Поэтому основная нагрузка в наши дни ложится на трудящееся поколение. Оно должно обеспечивать не только детей, но и родителей. Отсюда и название «сэндвич».

Таким образом, мы поставлены в ситуацию, еще больше мотивирующую нас на поиск дохода. И в этой гонке зарабатывания денег человек может ненароком забыть о самих близких, ради которых он так старается.

Вы должны дарить своим близким положительные эмоции и яркие впечатления. Просто зарабатывать деньги и приносить их домой недостаточно. Позиция, когда человек не собирается подниматься с дивана в выходной день, чтобы погулять в парке с детьми (объясняя это тем, что он, видите ли, работал всю неделю и очень устал), недопустима. Вашим близким от того, что вы работаете постоянно, только хуже. Поскольку чем реже они вас видят, тем реже заряжаются от вас вашей энергией. Если вы в семье лидер и бремя заработка лежит в основном на вас, то вы должны уделять родным каждую свободную минуту. В случае когда этого не происходит, ничего хорошего из воспитания детей не выйдет. История изобилует примерами, когда богатые и успешные люди, всю жизнь посвятившие работе и зарабатыванию денег, просто откупались от детей

подарками и деньгами, компенсируя тем самым недостаток родительского внимания. А когда эти дети выросли, то они оказывались совершенно оторванными от жизни, избалованными или замкнутыми, транжирами, не способными вести отцовский бизнес.

Выход – приобщение детей к вашей работе на ранних этапах. Вы можете рассказывать им о своей работе, что-то показывать, возможно, чему-то обучать. Быть может, ваши дети действительно загорятся желанием продолжить вашу профессию – именно так появляются династии врачей, юристов и т. д.

У поколения, которое сейчас вступает во взрослую жизнь, проблема немного иная – многие не могут найти себе спутника жизни. Дело в том, что для того, чтобы отыскать этого самого спутника, нужно прикладывать хоть какие-то усилия. Политика многих молодых людей заключается в том, что они ничего не делают: просто проживают свои дни, ожидая, что в один прекрасный момент в дверях появится принц или принцесса, которые решат все их личные проблемы и возьмутся за организацию совместной жизни. Такое событие в теории может произойти, но его вероятность стремится к нулю.

Если же подходить к вопросу рационально, то вашим супругом (супругой) должен стать человек, который вам подходит. И далеко не всегда вы встречаете такого человека с первой попытки. Обычно какое-то время нужно потратить на поиск. Я не говорю здесь про физическую близость. Обычно вам достаточно пообщаться с потенциальным женихом или невестой пару часов, чтобы понять, подходите вы друг другу или нет (хотя бы приблизительно). Ошибка большинства молодых людей заключается в том, что они подбирают партнера, исходя из его внешних качеств. Если девушка красивая, то парень априори согласен встречаться с ней и строить дальнейшие отношения. Но такая позиция затем приведет к распаду семьи или к невыносимой жизни. Красивый человек может быть внутренне вам совершенно чужим. У него также изначально могут быть причины, чтобы связать с вами свою жизнь, но чем дольше вы будете вместе, тем чаще станете осознавать, что с вами рядом совсем не тот человек, с кем бы вы хотели быть.

Многие наверняка скажут, что это циничный подход. Но кто говорил, что в жизни нет цинизма? Вы сами должны ковать свой успех и свое счастье. Если отталкиваться от этой позиции, то я могу предложить тем, кто одинок, организовать десять свиданий, подобрав на них людей десятью различными способами: через соцсети, через сайт знакомств, с помощью знакомства в общественном транспорте и т. д. Набравшись опыта на

первых свиданиях, вы затем сможете понять, с кем вам будет легко, а с кем – не очень. Кому-то везет – и он находит своего человека быстро, а кто-то не так удачлив и должен потратить больше времени и сил. Но на кону ваше счастье в личной жизни – разве это не тот случай, когда сил надо не жалеть?

Если у человека длительное время не было отношений, то он со временем обязательно начнет комплексовать, ибо современное общество через СМИ пропагандирует определенный образ жизни. Удивительно, но нам насаждают культ распушенности и семейные ценности одновременно. Поэтому если парень (или девушка) в силу тех или иных причин не может встретить вторую половинку, то у него с течением времени может развиваться комплекс, и не совсем понятно, что с ним делать. И здесь может случиться другая крайность: если вдруг найдется девушка, которая согласится встречаться, то этот стеснительный молодой человек будет рад хотя бы этому. А далеко не факт, что первая встречная подходит или что попросту его не использует. Но поскольку у стеснительного парня первой любви не было, то он будет смотреть на своего партнера через розовые очки. Так что в определенных случаях лучше быть одному, чем с кем попало.

Через пару лет розовые очки спадают – и наступит время осознания реальной ситуации. Только к этому моменту уже может быть ребенок и кольцо на пальце. В разводе я не вижу ничего предосудительного. Если люди понимают, что им плохо вместе, то им лучше разойтись. Просто в данном случае вы платите очень высокую цену за свое счастье. Поэтому нужно первоначально быть предусмотрительным и прогнозировать свою семейную жизнь заранее. Меньше допускать импульсивности в своих действиях.

Другая крайность подобного положения – человек окончательно решает вообще ни с кем не связывать свою жизнь. Например, он может сказать, что выбирает карьеру и построение бизнеса, а на личную жизнь нет времени. Но на самом деле это лукавство. Ему, конечно же, хотелось бы, чтобы рядом был кто-то родной, но у него просто нет сил и/или желания предпринимать определенные шаги в этом направлении – вот он и дал себе такую установку. Это ненормально, и такого положения вещей, конечно же, лучше не допускать, потому что счастье важнее гордости. Потом вы будете себя не единожды благодарить за то, что наконец набрались смелости и сделали шаг, который стал решающим в вашей жизни.

Всегда помните, что вашей жизнью распоряжаетесь только вы.

Поэтому если у вас не лежит душа к какому-то человеку, то еще до начала узаконенных отношений нужно отойти в сторону, пускай даже в последний момент. Решать должны вы – это самое главное, что надо запомнить.

Сейчас пришло время поговорить об инструментах прокачки семейного сегмента.

Десять инструментов прокачки семейного сегмента

Первое правило – **создание семейных традиций**. Не нужно изобретать велосипед, достаточно ввести в жизнь семьи некий приятный обычай. Например, 1 января выбираться в кафе. Не нужно придумывать что-то сложное – разработайте свой маленький ритуал и дальше следите, чтобы традиция поддерживалась и... передавалась следующим поколениям.

Однако не навязывайте свое мнение – достаточно предложить несколько вариантов, и пусть ваши родные сами выберут тот, который по душе. Таким образом у вас появится нечто личное, что будет объединять вас с близкими людьми.

Второе правило – **отдавать родителям 10 % своего дохода** ежемесячно. Конечно, если вы еще только учитесь, то делиться нечем. Но если у вас стабильный доход, то отдавать десятину необходимо. Возникает вопрос: с какого момента необходимо помогать родителям? На этот счет есть четкий «водораздел», которого и нужно придерживаться: с родителями нужно делиться с того дня, когда вы стали зарабатывать больше их. С этого момента и предлагайте им материальную поддержку.

Скорее всего, родители всеми силами будут отказываться от этих денег, и их можно понять – для них эта модель непривычна. Они привыкли вам постоянно помогать, поскольку вы их ребенок. Но сейчас ситуация изменилась – настал ваш черед заботиться о старших. Поэтому будьте готовы к сопротивлению с их стороны – со временем ситуация изменится, и вы приучите их к тому, что начали им помогать. Практика показывает, что поначалу они начнут откладывать ваши деньги, ожидая того дня, когда вы снова придете к ним за финансовой помощью, и тогда они отдадут средства назад. Однако вы можете пойти на хитрость и предложить им несколько вариантов, как потратить эти накопления. К примеру, съездить на отдых. Как только ваши родители поймут, что вы не разорились из-за того, что они потратили ваши деньги, то со временем привыкнут к вашей

помощи. Делайте так, если хотите, чтобы ваши дети помогли вам в будущем. Пусть они уже сейчас видят эту модель взаимоотношений в вашей семье.

Важно, когда именно вы начали помогать родителям. Если вы стали зарабатывать больше их до тридцати лет, то вы уложились в среднестатистический показатель своего финансового развития, если позже – то вам нужно поторопиться, а если едва достигнув двадцать лет – можно утверждать, что вы превзошли их по всем параметрам.

Однако опасайтесь попасть в другую ловушку: существует мнение, что дети должны обучать своих родителей реалиям современного мира. На самом деле у нас даже нет права делать замечания родителям. Они живут по тем законам, которые вывели сами в течение своей жизни. И благодаря этому вы стали тем, кем сейчас являетесь. Так или иначе они повлияли на вас, и ваши успехи, ваши цели, ваш характер, который говорит вам, что нужно двигаться вперед, являются и их заслугой тоже. Поэтому не пытайтесь переделать ваших родителей, тем более потому, что сделать это и не получится. Наша с вами задача – помогать им по возможности и не мешать жить.

Третий момент, о котором я бы хотел сказать, – всегда **отвечать на звонки близких людей**. Мы постоянно заняты делами, и часто нет времени отвечать даже на звонки близких. Мы объясняем это тем, что у нас нет возможности в данный момент разговаривать. Но на самом деле возможность есть всегда, ибо мы всегда находим время для того, что нам нравится. И если вам не нравится общаться с родными, значит, что-то идет не так. Найдите время, чтобы отвечать на их звонки. Если вы сильно заняты, то можете сказать пару слов, поинтересоваться, как дела, и договориться созвониться позже. Ибо нет ничего хуже для близкого вам человека, чем игнорирование. Если вы не берете трубку, то он может начать волноваться, что у вас что-то произошло. Наверняка с вами случалось, что телефон разряжался, а родственники впадали в панику от того, что с вами потеряна связь.

Четвертый инструмент – **на один день в неделю отключайтесь от работы**. Старайтесь, чтобы это был полноценный день, посвященный семье. Многие в последний рабочий день недели глушат стресс, рабочие неурядицы в алкоголе или расслабляются с помощью различных приемов, лишь бы забыть о карьерных трудностях. Но в таком случае вряд ли вам удастся следующий день полноценно посвятить семье – первую половину вас наверняка будет мучить похмелье, и никаких семейных мероприятий невозможно будет запланировать. Поэтому постарайтесь накануне

воздержаться от посещения увеселительных заведений – и тогда вы точно проведете целый день в кругу семьи. Это укрепляет отношения с близкими.

Также вам **нужно быть в курсе того, что происходит в жизни ваших близких**. Мы часто говорим шаблонами и об одном и том же. Если бы вы записали разговоры с родней, а затем прослушали их, то убедились бы в этом. Здесь очень часто срабатывает фактор маскировки. К примеру, вместо того чтобы объяснять, какие возникли проблемы, проще сказать, что все в порядке.

Я читал в Интернете об одном случае, когда женщину уволили с работы, а она больше года не говорила об этом мужу, потому что не знала, как рассказать об этом. В результате, когда он, наконец, узнал, в семье возник разлад. Чем завершилась история, я не знаю, но этот пример говорит нам, что, не найдя нужных слов вначале, в дальнейшем мы все больше будем запутываться во лжи, что, конечно же, добрых отношений внутри семьи не добавит. Поэтому старайтесь не отделяться стандартными формулировками, а искренне рассказывайте, что происходит в вашей жизни, на работе. Взамен также требуйте искренних слов от ваших близких.

Для того чтобы получился прямой разговор, нужно расположить человека к себе. Сделать это лучше всего можно умением слушать. Заставьте себя задавать уточняющие вопросы в течение нескольких минут. Не пытайтесь переключиться на темы, касающиеся вас, а действительно сосредоточьтесь на том, что происходит в жизни близкого вам человека.

Еще один хороший инструмент – **вместе заниматься творчеством**. Ваша задача-минимум – узнать (понять), чем интересуется ваша вторая половинка, и периодически заниматься этим за компанию. К примеру, муж всю жизнь хотел кататься на сноуборде или стрелять в тире. Узнайте, возможно, у вашего супруга (супруги) есть потенциальное хобби, которым он хотел бы заниматься, если было бы время. Устройте совместное времяпрепровождение и обязательно примите участие, даже если вам, к примеру, стрельба не особенно нравится. Следует подстроиться, чтобы вашему спутнику было хорошо. Ибо если будет хорошо ему, то в итоге будет хорошо и вам.

В ответ ожидайте чего-то подобного, поскольку человек по своей природе не любит быть кому-то что-либо должен: если вы сделали приятное ему, он постарается в ответ доставить удовольствие вам. Но только не нужно к этому принуждать или намекать.

Делайте **неожиданные подарки**. Я имею в виду не дорогие вещи, а различные мелочи, которые нравятся вашему близкому человеку и делают

его жизнь приятной: цветы, мягкие игрушки и т. д. Ваша задача – преподнести подарок неожиданно. Ошибка парней, которые только начинают встречаться с девушками, заключается в том, что они дарят подарки всегда. Есть мужчины, которые постоянно приходят на свидания с цветами. В итоге они балуют барышень, задавая высочайший стандарт отношений. И когда в один прекрасный момент придут без букета, на них могут обидеться. Поэтому подарки могут быть запланированными. Главная цель – добиться эффекта приятной неожиданности. И если вы прослывете в хорошем смысле непредсказуемым человеком, то с вами всегда будет интересно.

Следующая рекомендация не совсем обычная: **если ругаетесь, то делайте это честно и прямо.** Часто семейные конфликты развиваются по одному и тому же сценарию: кто-то бросил неосторожное слово, второй за это зацепился, затем в ход пошли взаимные обвинения и игра в молчанку. Существует простой алгоритм выхода из конфликта: кто-то делает первый шаг к примирению. Или человек, стремясь подавить конфликт в зачатке, сразу же начинает просить прощения, даже если не виноват. Здесь, на мой взгляд, ошибка заключается в том, что не нужно прерывать развитие конфликта. Как ни странно, для благополучного течения семейной жизни и размолвки нужны. Нет ни одной семьи, чтобы люди прожили десятки лет и ни разу не поругались. Такого не бывает в природе, ведь все мы живые люди.

Конфликт должен выгореть до конца, ведь если проблема, которая его породила, не будет решена, она останется потенциальным источником угрозы, а соответственно, может вернуться в более серьезной форме. Что же касается эмоциональной составляющей конфликта, то, как это ни странно, многим периодически нужна такого рода встряска. Людям порой надо ругаться друг с другом, поскольку если у них все и всегда хорошо, то иногда становится скучно. Вот когда есть конфликт, громкие крики, битая посуда и эмоциональные СМС, значит, есть полноценная жизнь, царит атмосфера страсти, и очень часто такие конфликты заканчиваются примирительным сексом. Поэтому не пытайтесь погасить скандал тут же. Возможно, вашей второй половинке подсознательно захотелось разогнать ваши отношения, добавить эмоций. Затем все вернется в свое русло, если причина конфликта несерьезна (а так и бывает чаще всего).

Следующий инструмент – вы периодически должны **брать на себя ответственность за семью.** В паре всегда есть лидер. Это тот, кто принимает решения в большинстве случаев. Сейчас наблюдается тенденция, что лидерами часто становятся девушки и берут бразды

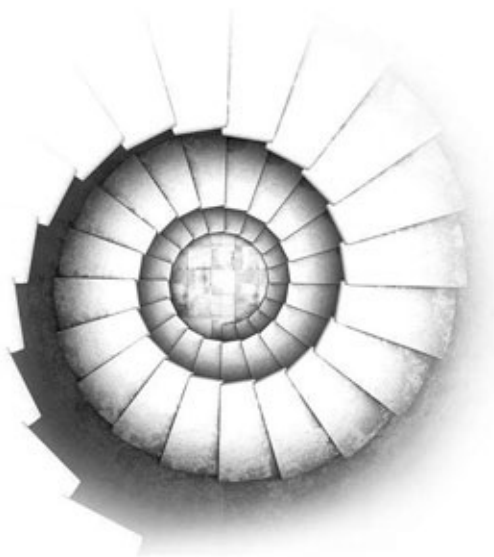
правления в свои руки. Но в какой-то момент девушка может устать от парня, который играет только роль исполнителя. Естественно, есть и молодые люди, которые не хотят брать на себя ответственность. Они подсознательно ищут девушку, которая отдавала бы им приказы. Проблема заключается в том, что тот, кто главенствует, периодически может уставать от своей роли. Так, девушка способна начать переживать, что не чувствует себя как за каменной стеной, и на этой почве могут возникать конфликты. Поэтому даже если вы не лидер в своей паре, то все равно в какой-то момент следует проявлять активность и брать бразды правления в свои руки. В определенных вопросах проявите твердость, покажите, что вы тоже можете доводить дело до конца.

И наоборот: если вы лидер, то периодически мотивируйте вторую половинку к тому, чтобы она менялась с вами местами. Показывайте свою готовность делиться властью хотя бы периодически. Спросите совета, сделайте так, как сказал ваш партнер, – и вы убедитесь, что ничего страшного в итоге не произошло.

И самый простой инструмент поддержания семейных отношений – **делайте комплименты**. Да, эту рекомендацию можно услышать от каждого психолога. Но она действительно работает. Единственный момент – комплименты должны быть искренними. Не повторяйте заученных фраз и не пытайтесь найти красивые обороты речи, просто говорите так, как чувствуете. Даже если вам это дается с трудом, все равно самостоятельно сформулируйте свой комплимент. Главное – дайте понять, что вы действительно так считаете.

Если даже вы чем-то сильно обижены, все равно сделайте над собой усилие и постарайтесь найти в близком человеке что-то доброе и светлое и отметьте это. Ему будет приятно. Что угодно: удачную брошь, манеры поведения за столом... Когда человек говорит искренне и при этом смотрит в глаза, то сразу можно понять, что именно так он и считает, что это не наиграно. И наоборот: когда слова фальшивы, это в большинстве случаев сразу видно и воспринимается как дешевая лесть. На самом деле не так уж много людей «ведутся» на нее, поэтому вы, воспользовавшись лестью, можете только ухудшить ситуацию. Периодически отмечайте в человеке то, чем вы в нем восхищаетесь, и пусть он на ваших глазах расцветает. Не допускайте перебора – говорите комплименты относительно редко, но метко, и тогда все будет в порядке.

Глава 2. Десять способов увеличения потока маны



Поговорим о том, как сделать, чтобы мы получали больше энергии и не чувствовали себя в конце дня обессиленными. Чтобы не напоминали выжатый лимон, а могли продолжать заниматься нужной деятельностью и достигать ярких целей.

Для этого нам нужна мана. Существует два принципиально разных способа, как сохранить высокий уровень энергии. Первый – увеличивать ее количество. Второй – сокращать ее растраты. Сначала поговорим о том, как получать, точнее – зарабатывать больше маны. Применяв описанные далее способы, вы будете чувствовать себя бодрым в любое время суток, спать меньше и успевать больше.

Секс

Влечение людей друг к другу недаром называется основным инстинктом. Этот инстинкт заложен в нас самой природой, и мы должны оставить после себя потомство. Если бы люди не хотели размножаться, то и разумной жизни на этой планете не было бы. Поэтому раз у нас есть такая насущная потребность, то она должна быть удовлетворена. Проблема заключается в том, что все остальные базовые потребности – еду или сон – человек в состоянии обеспечить себе сам. Секс же требует партнерства.

Наши потребности нужно удовлетворять, но делать это без фанатизма. Есть много примеров, когда люди делали из секса культ и всю свою жизнь посвящали тому, чтобы заполучить как можно больше партнеров. Но такая позиция может привести только к моральному разложению. Ибо секс в жизни – это как приправа к блюду. Если вы добавите щепотку, то получите отличную еду. Если же вы вывалите половину черпака, то не сможете потом это есть. Есть люди, для которых секс, как наркотик (даже существует термин «сексоголики» – они занимаются тем, что пытаются найти все новых и новых партнеров). Их не интересует человек, они просто стремятся к механическому половому акту. Мы же под сексом понимаем не столько половой акт, сколько слияние душ и обмен энергией.

Вы наверняка замечали, что после секса энергии внутри вас становится больше, хотя сил меньше. Это достижение баланса. Здесь, кстати, не следует впадать в другую крайность – полное отсутствие секса. Бывает так, что парень стесняется заговорить с незнакомой девушкой, боится, что у него не хватает опыта знакомств. Опыт можно приобрести только практическим путем. Юноша должен уметь знакомиться с девушкой, привлечь к себе внимание, поддержать разговор. Но мы постепенно уравниваемся в ролях. И на практике часто происходит так, что женщина становится инициатором знакомства и главой семьи – играет исключительно ведущую партию. Это не совсем правильно, поскольку мужчины у нас по-прежнему считаются сильным полом, а значит, должны хотя бы периодически брать инициативу в свои руки.

Кроме того, сам факт того, что парень подошел к девушке, уже добавляет ему очков. Несмотря на вероятность отказа, он нашел в себе силы и попытался что-то сделать. Не побоялся. Одна попытка улучшить текущую ситуацию уже многого стоит, потому что человек попытался победить. Большинство из тех, кто стесняется, пытаются победить, а не проиграть. Секрет здесь заключается в том, что при знакомстве с

представителями противоположного пола вам нужно вести себя так, будто вам все равно, чем это знакомство закончится. Не нужно придавать излишней важности самому процессу общения, ибо девчонок и парней вокруг много. Ошибка юности заключается в том, что мы создаем себе идеал, думаем только о нем, а знакомства с другими отвергаем. Ирония же в том, что наш идеал обычно ложиться с нами в постель не хочет. Так и возникает кризис.

Секс одновременно опустошает и заряжает. Мы отдаем физические силы и получаем взамен ману. Когда вы на пути к достижению своей яркой цели, у вас должен быть регулярный секс. Что такое регулярный секс? У каждого свой ритм, здесь нет общих законов. Это как пульс – у кого-то он быстрее, а у кого-то медленнее. Обычно человек сам находит для себя нужный режим (главное, чтобы партнер был не против этого ритма).

Сейчас существует множество способов разнообразить секс, но снова предостерегу вас не впадать в крайности. Молодежь сегодня активно экспериментирует, однако это не всегда правильное решение. Если нет искренних чувств, на которых и держатся занятия любовью, то все эксперименты не более чем колосс на глиняных ногах – такие отношения долго не продержатся.

Вы должны испытывать чувства к своему партнеру, а не просто хотеть его физически, иначе не получится обмена энергией. Вам должно быть с этим человеком интересно. И понять, интересен вам этот человек или нет, вы должны до того, как ляжете с ним в постель. Но если вам действительно комфортно вместе, то вы должны сделать все, чтобы удержать партнера.

Влюбленность

Я специально разделил секс и влюбленность (конечно, когда они совмещены – это отличный вариант), но что делать, если человеку, скажем, еще рановато заниматься сексом? Именно для таких случаев и существует влюбленность. Это как секс, только на ментальном уровне. Здесь происходит обожествление объекта своих чувств. Все мы считаем, что первая любовь – это когда мы начинаем испытывать первые настоящие чувства, и происходит это обычно в школе. Хотя еще в детском саду можно заметить, что мальчикам нравятся девочки. В этом раннем возрасте начинают появляться первые признаки симпатии к противоположному полу. Соответственно, уже с детства наш разум привыкает к чувству влюбленности.

Здесь есть один секрет: нужно уметь влюбляться регулярно. Вам могут нравиться сразу несколько человек. И нужно позволять себе влюбляться в них, если вы, конечно, уже сознательно не выбрали себе единственный объект преклонения на всю жизнь. Как ни странно, многие люди боятся влюбленности.

Почему? Да потому что, как думают они, ничего хорошего обычно это не сулит. Если человек влюблен, он способен на иррациональные поступки, может лишиться сна, аппетита, становится менее сконцентрированным. И все потому, что голова постоянно занята мыслями об одном человеке. Но если человек не ставит перед собой задачи не влюбляться, а распахивает душу навстречу искренним чувствам, то он становится счастливым, в отличие от людей, которые избегают влюбленности (и в конце концов все равно попадают в эти сети).

И еще один важный момент: нужно уметь признаваться в любви. Как часто вы признавались в любви и когда делали это в последний раз? Вы волнуетесь в этот момент или спокойны? У всех людей это бывает по-разному, но если мы признаемся в любви, то соглашаемся делиться своей энергией с человеком, кому адресуем это признание. Подобные слова нужно говорить своим спутникам жизни, даже если вы уже не первый год вместе. Они имеют поистине магическую силу, если вы произносите их искренне, а не «на автомате». Чего делать не нужно, так это постоянно спрашивать своего партнера, любит ли он вас. Так обычно поступают девушки, иногда требуя от своего парня ежедневных признаний. Но ответ на такой вопрос будет механическим, без вложения в него истинных чувств. Просто парень понимает, что нужно сказать заученную фразу, – и

его спутница будет довольна.

Нужно делать так, чтобы человек сам признавался вам в любви, при этом не прося его об этом. Вы можете достичь этой цели без вербальных сигналов, потому что получится имитация признания. Для этого надо совершать какие-то поступки, которые вызовут у вашей второй половинки желание признаться вам в любви: стать в один вечер более привлекательной, чем ежедневно, например. Старайтесь только искусственно не вызывать ревность. Женщины нередко прибегают к этому средству, чтобы вызвать у своего спутника ответные чувства. Практика показывает, что ничего хорошего не выходит, поскольку мужчины по своей натуре собственники и не хотят делить свою женщину ни с кем, даже если она рядом уже много лет и чувства к ней притупились. Подобная женская тактика приведет к тому, что мужчина, скорее всего, не кинется дарить своей любимой цветы, а обидится на нее, ведь ему достаточно легко раскусить ее потуги по вызыванию ревности.

Лучше покажите вашему спутнику любовь к нему – это дает гораздо больший шанс на то, что он продемонстрирует вам свои искренние чувства. Помните, что о делах человека нужно судить не по его словам и не по записям в социальных сетях, а только по его поступкам. Соответственно, показывайте свою любовь поступками. Признавайтесь в чувствах поступками.

Красота

Поговорим о том, про что мы все часто забываем, – о красоте и необходимости ее постоянного поиска. Да, это может показаться необычным. В том смысле, где же прокачка маны? Подумаешь, красота. Красивых вон сколько! Девчонка использовала арсенал разработок косметических фирм – и вот уже хоть на обложку журнала. Так? Да не совсем. В том-то и дело, что с обложек журналов на нас смотрит не красота, а синтетика. Сверстанные образы идеалов внешности, которым, по мнению воротил модного мира, должны пытаться соответствовать все вокруг. Разумеется, это бег на месте – у вас не получится стать никем, кроме самого себя.

Вы наверняка слышали, как иногда говорят про начинающих актрис, мол, «она – вторая Мэрилин Монро». Постоянно пресса возводит в ранг «нового Алена Делона» очередного красавчика. Только сейчас никто и вспомнить не сможет всех этих новичков. А эталоны сравнения все те же уже десятки лет. Это говорит о том, что каждый должен стремиться найти собственную красоту – в этом секрет. И если природа не одарила вас выдающейся внешностью, развивайте красоту внутреннюю. Обаяние, например. Харизму и еще много других качеств, не видимых глазу, но воспринимаемых на уровне ощущений. Обратите внимание на то, что слова «душа компании» очень часто употребляются не по отношению к самому симпатичному внешне человеку – это на первый взгляд незаметный парень или девушка, которые при общении оказываются настоящими суперзвездами. Исследования показали, что одним из самых любимых у публики персонажей знаменитой саги «Песнь Льда и Пламени» Джорджа Мартина является не кто иной, как Тирион Ланнистер. Если вы не знакомы с этим персонажем, то могу сказать лишь то, что он – карлик, обладающий неслыханной харизмой и наделенный поистине острым умом (и языком). Почему его любят? Потому что он красив.

Настоящей красоты в этом мире крайне мало. Система стремится стандартизировать всех и каждого, а ширпотреб не может отличаться уникальностью. Воспитывайте в себе чувство собственного достоинства и регулярно напоминайте себе о праве быть самим собой. Равняйтесь на великое. Горы, стоящие на своих местах тысячелетиями, всем давно все доказали: они величественны. И поэтому манят искателей приключений, которые, рискуя жизнью, стремятся покорить строптивые вершины. Ориентируйтесь на океаны – на их обманчивое молчание, на ветер,

который разгоняет волны, заставляя сердце стихии биться чаще. Смотрите на звезды. Они высоко, они далеко. С одной стороны, недоступные, а с другой – отчетливо видны всем и каждому. Обратите внимание, как сейчас обесценилось в шоу-бизнесе понятие «звезда». Каждая попсовая дешевка теперь именуется звездой и гордо носит это псевдозвание. Какая ты звезда, если готова по первому свисту прибежать на любой эфир даже самого захудалого радио? Где твоя недоступность? Где легкий налет элитарности? Нет ничего этого – нет красоты. Именно поэтому надо ценить каждое мгновение, когда мы с ней соприкасаемся.

Истинная красота всегда ускользает, она как воспоминания о только что увиденном сне – вроде бы вот они, на виду, а в то же время мы почти физически можем ощутить, как они растворяются в утреннем тумане. За красотой нужно охотиться, ее надо выслеживать. Пошлость всегда на виду. Она рядом – в одном шаге, слове, клике. Мы в ней утопаем, она засасывает. Оглянитесь по сторонам и скажите, видите ли вы прямо сейчас что-то действительно красивое? Я не только о природе. Присмотритесь, может быть, ваш молодой человек сегодня забил первый гвоздь в вашей съемной квартире и теперь стену украшает гобелен? А быть может, ваша девушка, которая до этого клялась, что «родилась не для того, чтобы стоять у плиты», впервые приготовила оладьи и теперь с волнением смотрит вам в рот и по-детски радуется, когда вы киваете в знак того, что вкусно. Присмотритесь к ребенку. У него только-только получилось собрать пирамидку – и он с восторгом ее тут же разрушает, чтобы повторить свой успех вновь. Ну и, разумеется, следите за родителями – их красота передалась вам. Хотите вы этого или нет. Вас даже зовут именно так, как решили родители (скорее всего).

Коллекционируйте мгновения, когда ощущаете красоту. Многие люди, к сожалению, не ценят таких моментов своей жизни. Они будут радоваться тому, что нашли 50 рублей на улице, и совершенно не обратят внимания на то, что вечерний город красиво украшен иллюминацией. Будьте выше мелочных склок, живите с широко открытыми глазами. Подпитывайте свою ману яркими красками. Красота – это высокооктановое топливо для ваших душ, на нем вы сможете работать дольше и продуктивнее.

Ощущение гармонии с самим собой

Это такое чувство, когда человек считает, что он в жизни все делает правильно. При этом окружающие могут быть с ним не согласны и его выбор воспринимать агрессивно. Но если сам человек искренне считает, что он прав, то ему можно только порекомендовать продолжать делать то, что он делает. Если вы в гармонии с самим собой, то у вас все в порядке. Появляясь мимолетно, это ощущение, если вы его развиваете, затем будет с вами постоянно.

К примеру, практически все из нас знают людей, которые ходят на ненавистную им работу. Возможно, и вас жизнь заставляет по тем или иным причинам это делать. Многие постоянно жалуются на компанию, в которой работают, но при этом ничего не пытаются изменить в своей жизни. Из года в год они продолжают отбывать ту же трудовую повинность. Поэтому они никогда не будут в гармонии с собой: отсутствует баланс – мана не поступает.

Другая крайность: человек ни на что не жалуется и всем вокруг показывает, как ему хорошо. Обычно такие люди стараются слыть экспертами по всем жизненным вопросам. Я вас призываю избегать крайностей. Будьте реалистами. Если обстоятельства складываются так, что вы вынуждены ходить на ненавистную вам работу, воспринимайте это как временное испытание и, главное, в дальнейшем делайте шаги, чтобы ситуацию изменить. Единственное – у вас должен быть свой уголок, где бы вы занимались хобби. Обязательно выделяйте на это время. Старайтесь также сделать так, чтобы на хобби можно было впоследствии заработать. Конечно, вы можете сказать: «У меня хобби – футбол, но мне сорок лет, и меня уже не возьмут ни в одну команду. Как на этом заработать?» Но даже в таком случае можно что-то сделать. Есть, к примеру, любительские футбольные лиги, в которых можно заработать на продаже атрибутики и сувениров. Существует киберспортивная футбольная дисциплина, где люди зарабатывают вполне приличные деньги. Если подключите фантазию, то придумаете что-то оригинальное (и это вам обязательно поможет в жизни).

Стремитесь делать в жизни все так, чтобы ощущение гармонии с самим собой вас не покидало и вы были уверены в том, что делаете все правильно. Некоторые путают гармонию с бездействием. Если человек садится вечером с бутылкой пива перед телевизором, то это не гармония, а именно бездействие или в лучшем случае обычная релаксация. Гармония

дает вам чувство счастья, даже когда вы напряжены. Наверняка у вас бывали ситуации, когда вы занимались каким-то интересным делом часы напролет, не чувствуя ни усталости, ни голода. Это происходило потому, что силы вам давала именно мана, а приходила она по каналам гармонии. Поэтому всегда старайтесь быть в балансе с самим собой – и тогда получите действительно надежный источник маны на долгий срок.

Новые впечатления

Вам нужно понять одну важную мысль: все мы живем один раз, и человеку в среднем отпущено несколько сотен тысяч часов. Казалось бы, большая цифра, но это не совсем так. Вспомните ваш последний день рождения. Или Новый год. Кажется, отмечали совсем недавно, однако если повнимательнее присмотреться, то уже близится следующее празднование. Для того чтобы ценить время, которое нам отпущено, мы должны пользоваться правилом осознанности каждого дня. То есть, вставая утром с постели, следует составлять план на ближайшие 24 часа. Естественно, этот план не будет описывать каждую минуту, но общие дела заносить на бумагу стоит. Во-первых, это вносит в вашу жизнь упорядоченность. Во-вторых, вы сразу можете понять, сколько вы реально успеваете. В-третьих, у вас перед глазами всегда будет чек-лист: если что-то упустили из внимания сегодня – сможете наверстать в последующие дни, а не забудете об этом в рутине мелких забот. В любом случае у вас как минимум будет понимание текущей ситуации.

Существует ошибка, которую в народе называют наполеоновскими планами. Некоторые очень много планируют, но потом львиную долю всего этого не успевают сделать. В тот момент, когда намерения озвучиваются окружающим, человек действительно считает, что без проблем все выполнит. Но практика показывает, что зачастую жизнь разбавляет великие дела непредвиденными обстоятельствами. Конечно, человек может упереться, сделать все по максимуму и добиться своего. Но это редко происходит, потому что быть абсолютно эффективным каждую минуту вряд ли получится.

У вас наверняка есть знакомые, которые, например, говорят, что им по плечу в одиночку организовать ремонт в квартире. Они уверены в своих силах, сколько бы вы ни пытались их отговаривать. Со стороны видно, что человек, по сути, пустомеля. Он просто не способен сделать этот ремонт, потому что фактически у него нет возможностей: ни времени, ни денег, ни опыта в этом деле. Конечно, я не сомневаюсь, что есть люди, способные в две руки сделать ремонт. Однако у них есть соответствующие навыки. А когда человек с наскока хочет решить проблему, это обычно указывает на его дилетантство. Это все равно, как если бы человек, у которого нет водительских прав и который ни разу за рулем не сидел, утверждал, что может спокойно взять и поехать. Дескать, чего там сложного-то? Крути баранку да педали нажимай. Мой вам совет: не пытайтесь разубедить таких

людей. Во-первых, это бесполезно. В лучшем случае вы потратите нервы (а в худшем еще и несварение заработаете). А во-вторых, за вас это сделает само время. Ни разу не бывало так, чтобы подобные заявления оказывались правдой. Но не ждите раскаяния. Люди редко признают свою несостоятельность. Обычно они перекалывают вину на других или на обстоятельства.

И чтобы мы сами не превращались в пустомель и не отталкивали окружающих подобным поведением, нужно пользоваться правилом осознанности каждого дня. Утром составьте список из трех дел в порядке важности, которые вы бы хотели решить за наступившие сутки. В конце дня подведите итоги – вычеркните те задачи, которые удалось решить, а нерешенные либо перенесите на следующий день, либо подумайте, не отпали ли они сами собой. Все просто.

Планы нужно составлять именно утром. Пословица гласит: утро вечера мудренее. Наверняка вам часто вечером в голову приходила какая-то идея, которую вы считали гениальной. Но проснувшись утром, вам эта идея уже не казалась такой блестящей. Так происходит, потому что мы не способны молниеносно трезво оценивать свои мысли. У копирайтеров (людей, которые зарабатывают написанием рекламных текстов) есть золотое правило: с любым написанным текстом «нужно переспать». На практике это означает, что даже если мастер вечером сделал блестящий, по его мнению, текст, он не должен сразу же отправлять его заказчику. Нужно немного отдохнуть и утром на свежую голову перечитать написанное (и, возможно, внести правки). Поэтому планы следует предварительно обдумывать с вечера, а окончательно записывать утром: изменения внести в них вы уже не сможете – нужно будет действовать.

Постарайтесь задачи на текущий день формировать таким образом, чтобы вы получали новые впечатления. Но, конечно, не перегибайте палку. Вам нужно сделать так, чтобы вы получали новые энергетические подпитки. Как это сделать? Я рекомендую тратить деньги на впечатления. Вместо того чтобы покупать бесполезные товары, дорогие продукты питания и модную одежду, вы можете потратить ваши средства на нечто более ценное. Ведь вы все равно не сможете носить больше чем одну пару джинсов одновременно. Так зачем тогда спускать деньги на покупку пяти-шести пар, если достаточно двух? Зато, сэкономив, вы сможете со временем позволить себе небольшое путешествие. Даже двухдневный вояж в другой город принесет вам больше впечатлений, чем лишняя пара джинсов. Как говорится, какая разница, в новых вы кедах ходите или в старых, если вы идете по улицам Рима.

Если нет возможности отправиться в реальное путешествие, заведите знакомых со всех уголков мира и общайтесь с ними через Интернет. Или пробуйте кухню различных стран мира. Одним словом, чем больше разнообразия вы привнесете в жизнь, тем быстрее будут пополняться запасы маны.

Что еще можно сделать? Познакомьтесь с тем, кто вас вдохновляет. Наверняка есть люди, которыми вы восхищаетесь. Про которых вы можете сказать, что они сильные личности. Возможно, это ваш родственник, начальник, любимый музыкант или писатель. В таком случае я рекомендую вам с ним связаться. Выразить свое почтение или даже попросить совета. Самый стоящий, на мой взгляд, совет – это рекомендация книг. Попросите у вашего кумира назвать вам книги, которые оказали на него сильное влияние. У успешных людей будет примерно одинаковый список – вот увидите.

Пользуясь моментом, хочу поблагодарить тех читателей, которые в своих отзывах на мою книгу отправили мне (на адрес [write to novak@mail.ru](mailto:write_to_novak@mail.ru)) список литературы, по их мнению, достойный прочтения. Конечно, многое из этого я уже читал, но благодаря вам открыл еще немало интересного. У меня, к сожалению, нет возможности отвечать на все письма, ибо их поток огромен. Но будьте уверены, что все ваши послания внимательно прочтены.

Движение со скоростью «один новый навык в год»

Мы все время говорим о саморазвитии, не так ли? Но что нужно для того, чтобы постоянно развиваться? А требуется для этого непрекращающаяся работа над собой. Непрерывное движение вперед. Такая работа подразумевает наличие запаса сил, который позволял бы не делать незапланированных остановок. Очень часто люди повторяют одну распространенную ошибку: когда появляется новое увлечение, они окунаются в него с головой. Страстно начинают двигаться в направлении освоения новой цели. Однако со временем запал проходит, энергия заканчивается – и вот уже они еле-еле переставляют ноги в направлении цели. Еще немного – и вообще будет лень этим заниматься. А потом и вовсе останавливаются. Так цель остается недостигнутой, а навык – неполученным. Человек затухает до того момента, пока не встретит новую цель, которая взбодрит его на непродолжительное время.

Чтобы не попасть в эту ловушку, нужно действовать последовательно, но не страстно. Отдавая какой-либо затее все силы, вы сжигаете весь свой запал слишком быстро. Это все равно как постоянно газовать на низких передачах – двигатель сожжете, но далеко не уедете. Соответственно, нужно сделать так, чтобы не растрачивать энергию слишком быстро, а с другой стороны – чтобы ее хватало для постоянного движения вперед. Довольно сложно найти этот баланс, однако со временем, когда появляется определенный опыт, вы поймете, в каком примерно ритме надо действовать.

Я понял, что в среднем любому активному человеку абсолютно реально двигаться со скоростью «один новый навык в год». Одного года обычно достаточно, чтобы на базовом уровне научиться новому для себя делу. Это может быть что угодно – плавание, игра на гитаре, шахматы, программирование, профессиональная фотография. Дело в том, что когда вы определились со своей новой целью, вы должны немедленно начать действовать, но при этом не посвящать ей все свое свободное время. На старте хватает примерно одного часа в день. Если вы каждый год станете осваивать по одному навыку, то через 20–30 лет будете уметь столько всего разного, что будете больше развиты, чем 95 % населения планеты. Вы станете более интересным человеком – и никогда про вас не скажут «среднестатистический».

Каждого из нас привлекают разные вещи. Даже из того списка, что я перечислил, вам что-то нравится больше, а что-то не нравится вообще.

Каждый должен сделать свой выбор самостоятельно.

Но не забывайте, что развитию навыка нужно уделять время регулярно. Я считаю, чтобы сносно освоить любой навык, к нему нужно двигаться шесть дней в неделю. При этом, как я уже сказал, достаточно примерно часа в день, чтобы получать информацию по теме и закреплять ее на практике.

Возьмем, к примеру, шахматы. Существует три профессиональных разряда (выше уже КМС), а четвертый считается любительским. Поэтому ваша цель за год – получить третий (стартовый) профессиональный разряд. Первая задача на пути к цели – найти необходимую литературу по данному вопросу. После того как из нее вы узнаете, как называются фигуры и что такое шах и мат, вы можете переходить к видеоурокам. Просматривая видео, обязательно в блокноте делайте пометки с вашими замечаниями и описаниями комбинаций, которые вы впоследствии хотели бы использовать в своей игре. После получения из видеоуроков базового представления о ходе шахматной партии, поищите репетитора – профессионала второго-третьего разряда (в Интернете это сделать не проблема) – с ним нужно заниматься хотя бы пару часов в неделю, чтобы поступательно прогрессировать в данном направлении.

Начинайте практиковаться с партнерами в Сети. Затем попросите своего наставника записать вас на какой-нибудь турнир. К одиннадцатому месяцу обучения вы обязательно должны начать участвовать в турнирах. Чтобы получить третий разряд по шахматам, нужно на официальном турнире обыграть человека, у которого есть данный разряд. Когда вы получите грамоту от местной шахматной организации, можете поставить в своем еженедельнике заветную галочку, что цель достигнута, и переключиться на другие задачи.

Меня часто спрашивают, что делать, если хочется двигаться в этом направлении дальше. Отвечу так: в первую очередь вы должны искать время для новых навыков, но если и после этого у вас остается свободный час-другой, никто не мешает вам двигаться в уже освоенных направлениях. Практика показывает, что больше двух (максимум – трех) увлечений удерживать в фокусе не получается.

И еще одно важное замечание: не занимайтесь с теми преподавателями, которые вам не нравятся. Если вы не на одной волне с наставником, то у вас вряд ли получится плодотворное сотрудничество. Здесь ваша переговорная позиция сильна как никогда – вы оплачиваете услуги тренера. Поэтому имеете полное право оценивать его работу. Если она неудовлетворительная, не следует продолжать занятия из вежливости.

Ваша задача – получить качественное образование. Если уровень преподавания не устраивает вас, без сожаления расставайтесь и продолжайте поиски.

Бескорыстные поступки

Чтобы пришло много энергии, для нее нужно освободить место. Это простой закон, который многократно доказывал свою состоятельность. Конечно, человеку довольно трудно свыкнуться с мыслью, что для того, чтобы что-то получить, нужно что-то отдать. Нас учат жить по принципу «ты должен все вырывать зубами». Терминология рынка труда очень часто напоминает сводку с военных полей. Мы слышим о битве за новые рынки, войне за клиента и т. д. В итоге получается, что мы думаем о том, как побольше получить и поменьше отдавать. И действительно: почему мы должны отдавать что-то заработанное своим трудом тому, кто даже не желает трудиться?

Однако если посмотреть с ментальной точки зрения, то чем больше человек отдает, тем больше он получает. Объяснить, почему так происходит, непросто. Но обратите внимание на миллиардеров – практически все богатейшие люди планеты постоянно «инвестируют» в благотворительность. Эти люди, которые уже давно могут позволить себе всё, что хотят, предпочитают не сидеть на мешках с деньгами, а отдавать часть (нередко – значительную) на решение какой-то глобальной и острой проблемы современного мира. Обыватель смотрит на богачей и говорит, что они получили свое богатство нечестным путем и сейчас пытаются купить себе место в раю. Но многие отдают средства, поскольку осознают, что столько, сколько у них есть, им не нужно. Они понимают, что на сегодняшний день обладают такой суммой, что ни им, ни их потомкам при всем желании потратить не удастся. Их гложет чувство нереализованной мощности. Они понимают, что их деньги могут работать эффективнее. И задумываются уже не о личном благе, а о благе мира, в котором живут. Я верю, что люди считают это своей миссией – это их наследие. Если они выделяют средства на победу над какой-нибудь болезнью, то эта победа до окончания веков будет ассоциироваться с именем благотворителя.

Но вы скажете, что это прихоти миллиардеров, а у вас совсем другие заботы, для решения которых вам самим нужны собственные деньги. Вот когда вы станете миллиардером, то также будете жертвовать огромные суммы на благотворительность, угадал? А пока об этом нечего говорить.

Мне трудно с вами спорить, но я предлагаю взглянуть чуть шире. Благотворительность – это необязательно отдавать деньги третьим лицам. Вы можете совершать бескорыстные поступки, то есть что-либо делать, не получая за это никакого вознаграждения.

Что мы видим в жизни? Например, есть человек, который очень хорошо разбирается в компьютерах. И его знакомые постоянно просят помочь починить ноутбук за символическую плату – бутылку пива или шоколадку. Но одна шоколадка или миллион долларов – это разные показатели одной величины: это плата за работу, гонорар. Проще говоря, работа в обоих случаях не делается безвозмездно.

Однако в следующий раз этот специалист может не взять никакой оплаты за свою работу и, во-первых, укрепиться в глазах окружающих как мастер в своей области, во-вторых, сделать бескорыстное дело, в-третьих, получить больше опыта по своей специальности. Так можно делать бескорыстные поступки, не жертвуя денег.

Поэтому если вы оказываете мелкие услуги своим знакомым, не берите за это награды. Но не оказывайте эти услуги постоянно. Потому что люди, заметив, что вы не берете плату за свои услуги, могут этим воспользоваться. Они будут пытаться сделать так, чтобы вы помогли им регулярно и, естественно, по-прежнему бесплатно. Что сделать, чтобы не поддаться на подобное манипулирование? Ваша задача – поставить окружающих на место.

В Интернете я прочел статью одного фокусника, который жаловался, что знакомые не ценят его талант и не желают платить за его выступления, хотя он многим оказывал безвозмездные услуги по своей специальности. Я считаю, что он сам позволил к себе так относиться: если бы после первого бесплатного выступления он вежливо сказал всем, что дальше будет брать деньги, то отношение к нему было бы другое. Но он не мог так сказать, потому что боялся, что друзья обидятся на него.

Я призываю вас не допускать подобной ошибки и следить за собственным поведением. Если вы упустите этот момент, в дальнейшем у вас могут возникнуть неприятности. Главное – вы сами решаете, когда брать награду, а когда нет. Ни знакомства, ни манипулирование не оказывают на вас влияния. Решение за вами – и точка.

В завершение хочу сказать, что вам никогда никому не следует говорить, что вы сделали доброе дело. Просто откажитесь от вознаграждения, поблагодарите человека и удалитесь. Не объясняйте, что сегодня, мол, вы делаете доброе дело. Это вызовет кучу ненужных вопросов.

Как часто нужно делать добрые дела? Думаю, раз в неделю вполне достаточно. Помните, что бескорыстный поступок – это необязательно что-то серьезное. Вы можете помочь коллеге отнести тяжелую папку с документами. Просто делайте это по своей воле. Если вы видите, что вам

представилась такая возможность, обязательно ею воспользуйтесь. А потом отметьте, как спустя время вы совершили прорыв к своей цели, потому что маня стало больше и вы от своего бескорыстия только выиграли.

Поиск и использование правильной музыки

Я люблю повторять, что музыка – величайшая загадка человечества. Мы не можем понять, почему нам нравятся одни песни и не нравятся другие. При этом у многих из нас противоположные вкусы. Почему так происходит, можно рассуждать долго. Но я абсолютно точно заявляю, что музыку можно использовать в своих интересах. Каким образом? Первое – музыка передает человеку настроение. Если музыка хочет, чтобы человек грустил, – он будет грустить, если музыка хочет, чтобы человек радовался, – он будет радоваться. И наоборот: когда нам хорошо, мы включаем песни с позитивным настроением (на свадьбах и корпоративах звучат примерно одни и те же песни, которые ассоциируются у всех с весельем). В общем, когда мы хотим вызвать у себя соответствующее настроение, можем призвать на помощь музыку. Если хотим быть на позитиве, достаточно прослушать те песни, которые мы обычно слушаем, когда нам весело, – и это настроение передастся. Обратите внимание, что в тренажерных залах часто включают тяжелый рок, например Rammstein. И не зря – музыка этой группы действительно помогает поднимать штангу. Возможно, если бы там вообще не звучала музыка, то многие рекорды в этом зале не были бы установлены. К слову, когда писались эти строки, играла композиция Strange Magic группы Electric Light Orchestra.

Еще один важный момент заключается в том, что мы неосознанно ставим якоря. Если бы вы, к примеру, послушали свои любимые кассеты и диски десятилетней давности, то у вас возникло бы ощущение перемещения во времени. Вы вспомнили бы те ситуации, в которых оказывались тогда, и тех людей, кто был рядом, те задачи и трудности, которые вам пришлось решать. Таким образом, очень часто песня становится якорем к определенному событию в нашей жизни. Если событие хорошее, то мы можем с помощью музыки вызывать о нем воспоминание.

Люди, которые занимаются саморазвитием, обычно ставят якоря искусственно, а не дожидаются, пока это сделает случай, прокручивая в своем плеере одну и ту же песню, которая должна ассоциироваться с определенными вещами. Позже, когда они услышат эту песню, они тут же начнут заряжаться тем настроением, которое было у них на момент постановки якоря. Таким приемом пользуются спортсмены, которые визуализируют свои будущие победы с помощью музыки, звучавшей во время их предыдущего триумфа.

Моя главная рекомендация звучит так: подбирайте музыку соответственно вашей задаче. Разумеется, вам нужно постоянно открывать для себя новых музыкантов. Благо сейчас достаточно сервисов, которые вместе с песнями ваших любимых исполнителей в строке рекомендаций предложат похожие по стилю композиции.

Кроме этого нужно постоянно открывать для себя новые жанры. Ваша задача – расширять кругозор. Если вы постоянно будете слушать только один стиль музыки, то сильно себя ограничите. Да, в детстве многие из нас были сторонниками одного стиля и с пеной у рта доказывали друзьям его преимущества. Но сейчас вам нужно придерживаться более отстраненной позиции, допуская, что и в других жанрах среди гор песка и мусора можно найти жемчужины. Экспериментируйте и определяйте для себя недели, которые вы будете уделять новому жанру. Или вспомните старые жанры, в которых вы слабо разбираетесь. У вас есть отличный повод их изучить. Например, можно организовать неделю блюза – слушать в течение семи дней самых известных исполнителей этого жанра.

Чего не следует делать, так это крутить FM-радиостанции. Там практически постоянно звучат одни и те же песни. Существует определенное количество треков, которые музыкальные редакторы ставят по кругу. Самый известный пример – группа Status Quo. У нее огромное количество песен, которые стали хитами, но наши радиостанции крутят только всем известную и уже набившую оскомину In The Army Now. То же самое касается Бобби Макферрина, но на наших радиоволнах из его коллекции вы не услышите ничего, кроме Don't Worry, Be Happy.

Поэтому радиостанции вряд ли способны расширить ваш музыкальный кругозор. Уж лучше в автомобиле слушать аудиокниги, которые дадут вам новых знаний гораздо больше (при условии, что есть возможность на них сконцентрироваться).

В завершение хотел бы сказать, что вам нужно научиться играть хотя бы на одном музыкальном инструменте. Необязательно для этого записываться в музыкальную школу или покупать пианино – вы можете выбрать любой инструмент. Отлично подойдет губная гармоника. Это полноценный музыкальный инструмент духового типа. Вы можете выписывать мелодии, играть аккордами. При этом она стоит дешево и поместится в любом кармане. Научиться играть на гармонике можно за год. Я не призываю вас играть на ней во время ваших дней рождений и посиделок со знакомыми, чтобы скрасить их и свой досуг (хотя и так можно сделать). Основная задача музыкального инструмента – давать выход вашей творческой энергии. Просто играйте для души. Поначалу

может выходить не очень уверенно, но затем, набираясь опыта и выполняя более сложные музыкальные элементы, вы в итоге, возможно, сочините собственную композицию. И это будет ваше наследие. Пускай небольшое и незаписанное, но реально существующее.

Освойте музыкальный инструмент – и он будет помогать вам сосредоточиться. Когда вам нужно отвлечься, собраться с мыслями и побыть наедине с собой, гармоника идеально для этого подойдет. Просто начните играть – и мысли польются рекой. Я не настаиваю именно на этом музыкальном инструменте – все решения должны принимать вы. Просто поймите: для того чтобы начать играть на музыкальном инструменте, не нужно оканчивать профильных музыкальных заведений. Достаточно купить инструмент, найти обучающие материалы и, возможно, нанять репетитора. Немного усердия, один год вашего времени – и навык будет у вас в руках. И он станет давать вам ману до конца жизни.

Работа с ментором

Вы должны постоянно расти, заниматься саморазвитием (это одна из причин, почему человек эволюционирует, становится умнее). К сожалению, у нас сам принцип менторства (то есть наставничества) не очень развит. Если же мы посмотрим на Европу и Америку, то увидим множество примеров, когда людей вдохновляли выдающиеся личности. Они находили способ с ними связаться и получать от них рекомендации. Однако в России сейчас не многие люди действительно способны помочь советом в бизнесе. Поэтому я дам вам несколько рекомендаций.

Во-первых, в наставники нужно выбирать человека, на месте которого вы бы хотели оказаться. Это не просто некий уважаемый вами человек, а настоящий кумир. Необязательно вешать его постер у себя в комнате, но вы должны осознать, что равняться на него – стоящая затея.

Во-вторых, вам нужно найти способ связаться с вашим потенциальным ментором. Очень часто люди, добившиеся успеха, занимаются благотворительностью. И не только отдавая собственные деньги, но и передавая свои знания. Можно встретить возражение: а как же конкуренция? Если добившийся успеха человек будет делиться своими знаниями с другими, то он будет растить конкурентов. Но на самом деле новички бизнеса, с которыми делится своими навыками добившийся успеха на этом поприще человек, никакие для него не конкуренты. Между ними гигантская пропасть. Поэтому такая его деятельность больше подпадает под определение «благотворительность».

Ваша задача – попробовать наладить контакт с таким человеком. Как только вы поняли, кто бы мог быть вашим потенциальным ментором, найдите способ связаться с ним. Какими средствами здесь можно воспользоваться? Во-первых, если у вашего кумира есть книга, то в ней он может оставить свои контактные данные. В моей книге, например, указан мой электронный адрес (write_to_novak@mail.ru), по которому вы можете связаться со мной и задать вопросы. Я обязательно прочитаю ваши письма, но оговорюсь, что не могу дать гарантию, что отвечу на все. Как и любой другой автор не может дать такой гарантии. Но от того, что вы напишете письмо, от вас, как говорится, не убудет. Попробуйте, что вы теряете?

Не отправляйте свои первые эмоциональные впечатления. Успешный человек регулярно получает ворох таких писем. Ваша задача показать, что он вам нужен именно в качестве ментора. Скажите ему, например, что вы пишете книгу и хотели бы получить совет. Не делайте длинных

вступлений, а сразу четко и ясно формулируйте ваши вопросы (так шансов получить ответ гораздо больше).

Если у человека, которого вы хотите заполучить в наставники, нет книги и вы не можете найти его контактные данные, посмотрите в Интернете, не выступает ли он на каких-либо конференциях. Если ваш потенциальный ментор действительно достиг больших успехов в своей области, то его обязательно будут приглашать на профильные форумы. Обязательно посещайте такие мероприятия. Кроме всего прочего на них вы сможете определить, кто еще может стать вашим ментором. Попробуйте подойти и задать вопрос. Если у собеседника сейчас нет времени, попросите обменяться визитками – там может быть указан электронный адрес, куда вы сможете отправить вопрос (у вас тоже должны иметься ваши визитки).

В качестве альтернативы конференциям могут выступать профильные выставки, которые проходят практически в каждой области деятельности (там вы также можете встретить ментора). В любом случае человек, которого вы выберете в качестве наставника, наверняка будет публичной персоной, поэтому попробуйте выяснить, где он бывает.

Единственный момент – не будьте слишком настойчивы. Если вам дали понять, что не смогут помочь в решении вашей проблемы, то не нужно преследовать или обижаться. Не думайте, что этот человек задирает нос. Вы не можете знать, что творится в его жизни (в конце концов, у него объективно может не хватать времени на вас). Он может быть настолько занят своей задачей, что даже нескольких минут, чтобы отвлекаться на другие дела, у него попросту нет.

Иногда поиск ментора заходит в тупик (вы сделали несколько попыток, но ничего не вышло). Как быть в таком случае? Но вы уже делаете то, что нужно, – читаете книги. Пока нет ментора – постоянно читайте. Вы прекрасно знаете, что мышцы дряхлеют без нагрузок. То же самое касается мозга – он дряхлеет без работы. Работа для мозга – это чтение. Чтение книг – идеальный тренажер для прокачки разума. Выбирайте профильную литературу. Когда я ищу ментора по освоению нового навыка, то постоянно штудирую всю литературу по этой теме. Конечно, начинаю с бестселлеров – с книг, которые зарекомендовали себя лучшим образом. Но у бестселлера есть один минус: его уже читали множество людей. Соответственно, мы получаем такую же точку зрения, как и множество других читателей. Но если покопаться в книжных магазинах, то вы наверняка найдете пару жемчужин. Хорошая книга не всегда становится бестселлером – так устроен наш мир.

Я стараюсь читать все книги по выбранной теме – в результате в мозгу формируется совершенно удивительный образ, созданный на основе полученной из бестселлеров и обычных книг информации. Так я рекомендую действовать и вам. Когда вы решили заняться собственным делом, вам обязательно нужно читать книги, которые помогут вам в этом направлении. Сначала это будет книга наподобие «как открыть свой бизнес», затем – биографии успешных людей, а дальше – книги по саморазвитию, которые затрагивают не только бизнес, но и сопредельные области (тайм-менеджмент, к примеру).

На какое-то время книга способна заменить ментора. Читая книгу, вы слушаете монолог автора. К сожалению, сейчас многие практически ничего не читают. И объясняют это тем, что у них нет времени. Хотя эти же люди часами зависают в социальных сетях. Следовательно, у них нет не времени, а желания, ибо человек всегда находит время на то, что его интересует, помните? А вот если он этим не интересуется, но не хочет об этом говорить, то ищет оправдания. Постоянно читая книги, вы получаете огромное преимущество – в вашей виртуальной команде менторов постоянно будут присутствовать авторы всех этих книг. Даже если вы будете читать, глубоко не задумываясь над прочитанным, это уже даст вам фору перед остальными. А если начнете анализировать тексты, это позволит вам развить космическую скорость в плане достижения результата.

Что нужно для того, чтобы получать от книг максимум? Самое главное – записывать идеи. Вам может очень понравиться книга, но без фиксации идей пользы от нее вы не получите. Как только в голову приходит какая-то идея, сразу записывайте ее в ваш еженедельник. Вы можете попробовать внедрить ее тотчас или отложить на некоторое время, но обязательно должны ее записать. Потому что целый год напролет, записывая идеи после прочтения книг, вы получите колоссальное множество вариантов развития событий. Естественно, вы можете внедрять их по одиночке и комплексом, они могут пересекаться друг с другом и рождать третьи идеи. Не устану говорить о том, как важно пытаться моментально применить новые знания.

От вас также потребуются активность. Книга поможет тогда, когда знания, полученные с ее помощью, закрепляются на практике. Только так могут развиваться навыки. Позвольте книгам стать вашим наставником хотя бы на некоторое время. Относитесь к ним с уважением. И если даете свои книги почитать кому-то еще, обязательно следите, чтобы они к вам возвращались. Составьте свою «золотую полку» и ставьте туда только те

произведения, которые вас больше всего впечатлили. Это будут ваши настольные книги, и в момент принятия стратегических решений у вас всегда будет к кому обратиться за советом.

Увеличение времени на отдых

Для того чтобы быть эффективными, нам требуется отдых. Казалось бы, простая истина, но на сегодняшний день слишком многие ею пренебрегают. Современный мир постоянно увеличивает скорости, и от нас хотят, чтобы мы работали еще больше и еще активнее. Чтобы мы начинали рано утром и заканчивали поздно вечером. Нам показывают, что люди, которые регулярно отдыхают, малоэффективны и на них равняться не стоит. Нужно равняться на основателей международных корпораций, которые трудились по девяти часов в неделю и оставались сосредоточенными. Мы, соответственно, должны делать так же.

В итоге гонка набирает обороты – и человеку в какой-то момент становится невыносимо тяжело. Естественно, все мы понимаем, что отдыхать нужно. Единственный вопрос здесь – как правильно организовать отдых. Для начала следует определить, сколько отдыхать и как это делать.

Не нужно геройствовать. Часто, чтобы отличиться перед начальством, мы работаем на износ. Даже если вы сами готовы к такому образу жизни, организм далеко не всегда с оптимизмом смотрит на такую затею. Допустим, вы копите на новый автомобиль и решили в течение трех месяцев ударно трудиться, найдя (помимо своей основной работы) подработку. У вас не будет выходных в течение этих трех месяцев, зато есть четкий план. Но здесь вы должны учитывать, что всегда могут появиться сторонние факторы, которые помешают в осуществлении плана. Например, банальная усталость организма. Когда вы напоминаете взмыленную лошадь, тело начинает сопротивляться. Организм чувствует, что происходит что-то, на что он не давал согласия. Соответственно, когда ресурс организма тратится с большими темпами, чем он сам запланировал, он попытается это дело затормозить.

Поначалу вы будете чувствовать постоянную усталость. Конечно, можно исправить это с помощью регулярного употребления кофе и энергетиков. В итоге усталость будет искусственно отведена на второй план, но сил от этого больше не станет. Соответственно, в какой-то момент у вас что-то может заболеть. Например, ни с того ни с сего начнется приступ радикулита. Организм сам сделает так, чтобы вы оказались беспомощным на какое-то время. В итоге он возьмет свое: вы не сможете ходить на обе работы, и покупку автомобиля придется отложить.

Что же касается энергетиков, то нужно отметить, что перебор опасен различными последствиями. Если вы позволяете себе одну-две чашки кофе

в день, в этом ничего плохого нет. Гораздо хуже систематическое употребление энергетических напитков. Кроме того, что вы вливаете в себя химическую формулу (что явно не полезно для здоровья), так чем больше вы пьете энергетиков, тем хуже они на вас действуют. Если вы периодически чувствуете, что для продолжения работы нужно выпить баночку тонизирующей жидкости, то это означает, что у вас очень быстро наступает упадок сил и прослеживается зависимость от напитка.

Теперь пару слов о тех, кто не может начать день без чашечки кофе, объясняя это привычкой. В принципе, чашка кофе в день вреда не причинит, но имеет значение психологическая зависимость. Их и так достаточно в нашей жизни, поэтому старайтесь не создавать новых или освобождайтесь от искусственно созданных, как, например, утренний эспрессо. Вот увидите: при должном отдыхе организм и без помощи извне способен решать сложнейшие задачи.

Здесь пора сказать, что же такое должный отдых. Под отдыхом подразумевается не столько сон, сколько смена рода занятий. В это время вам нужно заниматься чем-то противоположным тому, что вы делаете постоянно. Если вы работаете в офисе за компьютером, то вам нужно как минимум встать и пройтись. А лучше пробежаться вверх-вниз по лестнице, чтобы получить кардионагрузку. И наоборот: если вы целый день на ногах, то в обеденное время обязательно присядьте, расслабьтесь. Если есть возможность, несколько минут посидите с закрытыми глазами. Это даст вам гораздо больше сил, чем просматривание обновлений в социальных сетях во время перерыва.

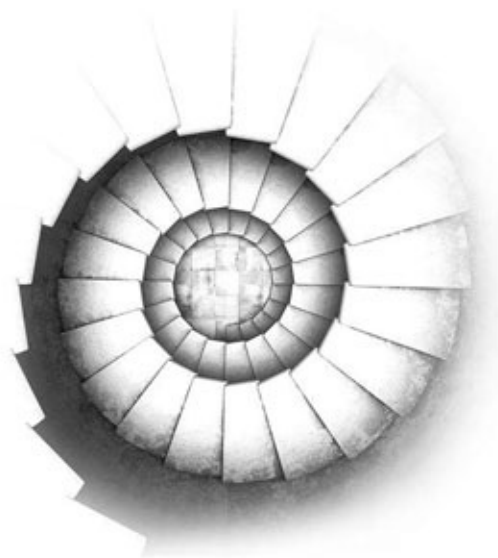
Что же касается сна, то не нужно верить всему, что говорят. Нам постоянно в пример приводят личностей типа Наполеона, который спал несколько часов в день, а значит, многое успевал и имел огромную продуктивность. Поверьте, если вы будете вставать невыспавшимся, это отрицательно скажется на вашей работе. Количество часов бодрствования никак не влияет на качество деятельности. Эффективность человека заключается в том, чтобы уместить в единицу времени колоссальное число реализованных проектов.

Если вам нужно спать восемь-девять часов в сутки, обеспечьте себе это время. Эта та цена, которую вы должны платить за собственную эффективность. Более того, вам нужно определить не только количество часов сна, но и время отхода ко сну и время пробуждения. Это тоже, как выяснилось, значительно влияет на трудоспособность. Я знаю человека, которому нужно было ложиться спать в 8 часов вечера, чтобы проснуться свежим в шесть утра. Получается, что он пропускал львиную долю вечера,

но зато с утра был полон сил.

Ваша задача – определить собственный биоритм. И ваше время должно быть исключительно вашим. Не нужно тратить его на то, что необходимо окружающим. Если вы за неделю устали так, что еле переставляете ноги, следует отказаться от приглашения друзей отправиться в субботу в поход. Если вам стыдно сказать, что вы просто хотите отоспаться, придумайте визит к врачу или поездку к теще, но в любом случае найдите способ остаться дома. Вы, конечно, должны любить своих друзей, но себя вы должны любить больше. Ибо по прошествии лет поход забудется в череде других встреч с друзьями, а вот сэкономленные силы помогут вам работать дальше над своей целью, которая станет вашим ярким достижением, отмеченным вашими друзьями и потомками.

Глава 3. Десять инструментов сокращения расхода маны



Мы должны работать над тем, чтобы маны было больше. Но также следует задуматься, что сделать, чтобы ее не становилось меньше. Это значит, что мы должны не только увеличить ее поступление, но и своим поведением сделать так, чтобы ее количество оставалось на нужном уровне.

Привожу десять эффективных инструментов сокращения расхода маны.

Не берите потребительские кредиты

Кредиты сейчас стали мегапопулярными, ведь получить их можно легко и просто. Но минусов у этой системы гораздо больше, чем плюсов. И дело даже не в деньгах. Начнем с вопроса: почему люди берут кредиты? Они видят заманчивые предложения банков, существуют даже беспроцентные кредиты на покупки. Но дело в том, что никто – ни вы, ни я – не может просчитать завтрашний день. Мы не знаем, что может случиться в будущем. У большинства есть только один источник дохода – зарплата. Однако в жизни человека немало обстоятельств, в силу которых он может ее лишиться. А в это время беспроцентный срок вашего кредита заканчивается – и вы один на один остаетесь с гигантской суммой задолженности. Это ловушка.

Если бы банкам это было невыгодно, они бы не выдавали кредиты. Они превращают кредитополучателей в свои «финансовые батарейки» с помощью так называемого минимального платежа. Это настоящее самоубийство в мире финансов. Минимальным платежом вы даже не выплачиваете свой основной долг, а только отбиваетесь от банка, чтобы он отстал от вас на месяц.

Однако больше всего кредит опасен тем, что он дарит иллюзию красивой жизни. Что говорят люди, которые занимаются маркетингом и рекламой? То, что при продвижении товара нужно ориентироваться не на разум, а на чувства человека, на его подавленные и скрытые сигналы, которые следует разбудить. И если человек с зарплатой 45 тысяч рублей покупает смартфон за 100 тысяч рублей или кофе за 350 рублей, то это говорит о том, что он подвластен эмоциям. Финансисты из банков действуют точно таким же образом. Есть определенная категория людей, которые не задумываются о своем будущем, – и схемы банкиров работают.

Человек, который занимается прокачкой маны, так не поступит. Он понимает, что деньги – это ресурс, и отдавать их просто так не собирается. Первая причина, почему не нужно брать кредиты, – вы отдаете больше, чем берете. Вы всегда в проигрыше. Человек, покупающий по потребительскому кредиту, напоминает ребенка в магазине игрушек, который закатывает родителям истерику, требуя немедленно купить ему машинку. Он не хочет ждать, и ему безразлично, что будет дальше. Он готов дать любое обещание, лишь бы эту машинку купили здесь и сейчас.

Потребительский кредит – самый ужасный. Человек ворует мечту сам у себя. Но если вы действительно не можете спать без нового смартфона,

то нужно не кредиты брать, а вносить изменения в свое поведение (в сегменте денег) и разрабатывать модели, которые помогут получать дополнительный доход. Но когда у человека нет денег, самое худшее, что он может сделать, – взять кредит. Лучше перешагнуть на другую ступень – пойти на вторую работу, чтобы зарабатывать больше. Но в таком случае у вас не хватит времени на образование, семью и т. д. Поэтому я предлагаю вам перешагнуть еще на одну ступень: придумать простейшие денежные схемы, которые будут приносить вам дополнительный доход и не отнимать много времени. К примеру, организовать посредническое бюро переводов: брать заказы и отдавать их студентам, оставляя себе комиссию. Вариантов тьма.

Но брать кредит – это самая последняя вещь, которую следует делать. Купив на кредитные деньги смартфон, вы, наигравшись с ним, начнете думать, что, возможно, стоило и подождать, чтобы не брать кредит. То есть смартфон приобретает негативную окраску. А если вы купите этот гаджет, получив дополнительный доход от подработки или разработки различных денежных схем, то радости он вам принесет значительно больше, да и сами вы начнете больше уважать самого себя, добившись поставленной цели. Вы докажете всем и себе, что можете достигать поставленных целей, а смартфон превратится для вас в награду. Каждый раз, глядя на него, вы будете думать о том, что способны менять мир вокруг себя самостоятельно.

Кредиты – как наркотик. Обратите внимание на своих знакомых, у кого они есть. Они либо берут кредиты на все подряд, либо не могут вылезти из одного большого кредита. В первом случае речь идет о мании. Человек уже привык к тому, что новые вещи достаются легко и быстро с помощью оформления очередного кредита. Во втором случае человек выплачивает один кредит долгие годы. Здесь есть еще одна ловушка, которую придумали банки, – перекредитование. И многие, не справляясь со своим кредитом, идут в другой банк, продлевая себе «прописку» в этой ловушке. Они не видят иных путей решения своих финансовых проблем (например, найти другую работу или подработку), кроме как взять новый кредит для погашения старого.

Посмотрите на проблему более глобально. Наверняка в девяти случаях из десяти вы можете обойтись без той вещи, на которую обычно оформляют кредит. Взгляните, что у нас обычно берут в кредит – смартфоны, здоровенные домашние кинотеатры и т. д. Сейчас даже появился кредит на отдых. Я этого вообще не понимаю: как человек может спокойно отдыхать за чужой счет, зная, что потом эту сумму придется

выплачивать в многократном размере?

Нельзя быть крутым в кредит. Если человек сам заработал на «Лексус», то он будет полноправным владельцем этой машины в психологическом плане – и все окружающие будут это замечать. Но если он купил «Лексус» в кредит, то все вокруг сразу же заметят по различным мелочам, что человек не является настоящим владельцем машины, а сам он «стоит» столько, сколько зарабатывает в месяц. Это беспристрастный закон рынка. И никого не интересуют обстоятельства вашей жизни: сколько вы получаете в месяц, ровно во столько вас оценивает Вселенная.

Я надеюсь, что этими примерами хотя бы немного вас убедил не связываться с кредитами или максимально быстро закрыть все долги и жить в плюс. Но ради справедливости нужно сказать, что кредит – это не всегда плохо. Существуют ситуации, когда денежные займы не являются злом. Речь даже не о тех случаях, когда срочно понадобились деньги на медицинскую операцию. Существуют и ситуации попроще, когда кредит также может быть оправдан. Например, вам нужны деньги на новое оборудование для вашей фотостудии, которое действительно сможет увеличить поток прибыли вашего бизнеса. Когда кредит впоследствии помогает увеличить ваш доход, то он может быть оправдан.

Варианты есть. Просто всегда оценивайте, какой именно кредит вы хотите взять: простой потребительский или тот, который пойдет на пользу вашему делу. И отключайте эмоции – перед тем как взять кредит, думайте на холодную голову.

Выполняйте обещания

Вспомните ситуацию, когда вы чувствовали огромное облегчение, выполнив работу. Возможно, задача представлялась невыполнимой. Но в какой-то момент вы все-таки нашли решение. И когда вы справились, то почувствовали невероятное облегчение, прямо гора с плеч.

Как только вы даете кому-то какое-либо обещание, считайте, что берете на себя дополнительный килограмм веса. А если взяли большую задачу, то сразу пять.

Люди, которых считают отзывчивыми и вежливыми, часто слышат бесхребетными и безотказными. Другие воспринимают их доброту и тактичность как слабость или как данность и постоянно этим пользуются. Например, у каждого из нас есть так называемые телефонные друзья, с которыми мы почти не общаемся в реальной жизни, но которые навешивают на нас каждую неделю, выясняя, как у нас дела и загружая своими проблемами. Разговор с ними вам неприятен, но осадить их вы не можете из вежливости. Получается патовая ситуация.

В таких случаях вам нужно быть жестче и ценить свое время. Время – это наш самый ограниченный ресурс, и я никогда не устану повторять, что самое главное, чему мы должны научиться в жизни, – это навыки владения временем. Важна каждая минута, потому что вы можете провести ее с пользой. И если посторонние люди впустую тратят ваше время, то вы должны это пресечь. Какая разница, что они сочтут вас хамом или грубияном? Просто скажите, что на такие разговоры у вас нет времени. Если человек не поймет этого и перезвонит снова, то и второй раз будьте жестким. Многие чувствуют вину, когда отказывают кому-либо. Но нужно понять, что в противном случае вас нагрузят «левыми» делами, от которых вам не будет никакой пользы.

Еще раз повторю: каждая просьба, на которую вы дали согласие, добавляет вам веса. И маны в таком случае у вас становится меньше. Но если вы уже дали обещание, его нужно выполнять. Даже если у вас волосы встают дыбом от одной мысли, сколько для этого нужно будет перелопатить. Только в случае выполнения обещания вы окончательно снимете с себя лишний вес. А после, когда вы уже расплатитесь с этим человеком своими силами, временем и энергией, вы наверняка трижды подумаете, прежде чем на что-то соглашаться. Поймите, что в этой жизни вы перво-наперво всего должны заботиться, как бы это ни цинично прозвучало, о себе и своих близких. И все, кто не входит в этот круг

близких людей, не должны являться для вас приоритетом. Как бы вы ни ценили своего начальника, что бы про вас ни говорили соседи, как бы ни хотели увидеться с вами друзья детства – не берите на себя обязанности по решению их проблем по первой же просьбе. Пусть они попросят несколько раз или даже предложат что-то взамен. Тогда вы совершенно точно поймете, что это для них чрезвычайно важный вопрос. Тогда, если это будет вам не в ущерб, вы можете прийти на помощь. Разумеется, исключением являются ситуации, когда вы сами решаете сделать что-то безвозмездно.

И упаси вас бог самому предлагать помощь. Бывают ведь такие люди, которые навязывают свою помощь. Если человек перед вами долгое время распинается о том, как ему нужна дрель, не спешите сразу же предлагать свою. Пусть он попросит, тогда видно будет, так ли она ему нужна на самом деле, бежать впереди паровоза не следует.

Еще раз повторю: вы должны сконцентрироваться на двух вещах. Во-первых, как можно реже соглашаться действовать не в своих интересах. Во-вторых, если вы дали обещание, то его нужно как можно скорее выполнить. И в первую очередь выполняйте то, что пообещали самому себе. Обещания самим себе влияют гораздо сильнее на нашу жизнь, чем обещания кому-нибудь другому. От самого себя не убежишь, самого себя не обманешь. Поэтому и обещания, данные самому себе, должны быть выполнены в любом случае – это ваш залог самоуважения. У вас может быть мало денег, старая машина и отдыхать вы можете на даче, а не на зарубежных курортах, но если вы будете держать слово, данное самому себе, от вас будет исходить внутреннее сияние, которое будут чувствовать другие люди. Они будут понимать, что перед ними сильный человек, которого лучше иметь в друзьях. Выполняйте данные обещания – и тогда ваша мана будет в полном порядке.

Избавьтесь от прокрастинации

Что такое прокрастинация? Я считаю, что это неосознанное состояние, когда человек по непонятным причинам откладывает выполнение важных дел.

Все мы часто попадали в такие ситуации, когда подходит дедлайн, нужно выполнять важную работу, а сил и желания нет. Мы постоянно ищем оправдания своему бездействию, а дело простаивает. Иногда прокрастинацию путают с ленью, но на самом деле это не одно и то же. Лень – штука безобидная. Она как бы указывает вам, что вы занимаетесь не тем, чем хочется. Это означает, что у вас на данный момент нет занятия по душе. Но как только оно появится, лень моментально исчезает, и вы, проработав всю ночь, можете с удивлением заметить, что уже утро за окном. Лень – это индикатор того, что вы занимаетесь не своим делом.

Что же касается тотальной лени – апатии, – это может быть связано с отсутствием высокой цели в жизни. Как только вы поставите себе яркую цель, у вас впереди появится маяк, на который вы будете все время ориентироваться. Я не буду говорить, что ваша жизнь моментально обретет смысл, но если у вас впереди появится конечная точка, то вы хотя бы поймете, в какую сторону вам двигаться. А когда человек живет по инерции, не имея никаких целей, он постоянно будет топтаться на месте. Даже если при этом он сам себя будет считать важным сотрудником на хорошей должности, человеком с руководящими способностями, большой квартирой и семьей. Не ответив на главный философский вопрос (в чем смысл жизни), он просто не будет знать, ради чего все это делается.

Я считаю, что смысл жизни как раз и заключается в том, чтобы ставить себе яркие цели и достигать их. Таким образом у вас появится возможность оставить после себя на этой земле наследие – результат вашего краткосрочного на ней пребывания.

Но вернемся к прокрастинации. Это очень опасное явление. Если с ней не бороться, то вы получите настоящую зависимость от безделья. Вы просто будете цепенеть при каждой необходимости начать работать. Прокрастинацию в каком-то смысле можно назвать ментальной комой. В данной ситуации человек прекрасно понимает, что у него горят сроки и ему нужно выполнять какую-то работу, но при этом не может ничего с собой поделать. Это очень распространенное явление. Случаи прокрастинации встречаются не только у офисных работников, которые все время откладывают сдачу отчетов, но и у рок-музыкантов, к примеру,

которые не могут к сроку, оговоренному со звукозаписывающей компанией, выпустить альбом. Например, группа Guns N' Roses тянула с выпуском альбома Chinese Democracy чуть ли не 15 лет. И нужно сказать, что продукт в итоге у них получился качественный. Но это исключение, которое подтверждает правило: при постоянном откладывании дела его результат будет далек от ваших ожиданий.

Что делать, чтобы не попасть в ловушку прокрастинации? Первое – по возможности не анонсируйте свою задачу. Вы, конечно, можете рассказать друзьям о своих планах и пообещать даже сделать что-то, если их не выполняете. Например, пробежать в трусах по Красной площади. Но с ментальной комой вам такие обещания не помогут бороться – она гораздо сильнее. Как только вы будете садиться за свое основное дело, ваш мозг сразу же начнет вам предлагать десятки мелких задач, требующих незамедлительного решения. Причем необязательно он будет требовать от вас отложить дело на день или неделю. Прокрастинация будет бороться с вами за каждую минуту. «Отлично, ты сейчас возьмешься за отчет, но сначала посмотри обновления в социальных сетях», – будет нашептывать она вам. В итоге вы находите там что-то интересное, начинаете читать или смотреть, а время уходит, как песок сквозь пальцы, и отчет по-прежнему не тронут. Поэтому старайтесь не анонсировать свою работу. Не кричите на каждом углу, что собираетесь написать книгу. Это лишь будет забирать вашу ману. Расскажите друзьям о книге, когда она уже будет готова. А если в итоге вашу книгу не издадут, об этом никто не будет знать, но сами вы будете чувствовать себя уверенным и волевым человеком, который попытался сделать такое объемное дело, как издание собственной рукописи.

Важный момент – работайте постоянно. Вы должны быть заняты всегда. Единственный способ качественной борьбы с прокрастинацией – работа по расписанию. Как это действует на практике? К примеру, музыкант для записи песен выделяет время, когда он будет заниматься только этим. Предположим, на одну песню уходит пять часов. Чтобы не чувствовать себя морально истощенным после каждой записи, музыкант, естественно, будет разбивать эти отрезки на 2,5 часа в день. Таким образом, у него на запись десяти песен уйдет двадцать дней. Здесь смысл в том, чтобы целенаправленно выделить на выполнение определенной задачи время (неважно, в какое время суток) и стараться придерживаться графика.

Важна также ежедневность действий. Как показывает практика, пауза в работе на один день может впоследствии растянуться на недели и

месяцы. Мы так устроены: если дадим себе поблажку в чем-то, то потом с трудом выбираемся из этого состояния. Как курильщик, который пятнадцать дней не курил, а выкурив на шестнадцатый всего лишь одну сигарету, тем самым перечеркнул все свои достижения.

Другой плюс регулярной работы заключается в том, что, действуя постоянно, вы можете найти свой ритм работы. Когда человек втягивается в определенный график, он начинает получать удовольствие от самого процесса. Чем дальше вы будете продвигаться в своей работе, тем больше у вас будет получаться и тем ближе финиш. А когда вы увидите свет в конце тоннеля, то сразу почувствуете прилив сил.

Следите за тем, как ваш мозг постоянно предательски ищет сотни вариантов простоя. Действительно, есть тысячи важных дел. Но это прокрастинация – никогда не обманывайте себя, что существуют настоящие причины, которые могут отвлечь вас от цели. Нет идеальных дней для начала какого-либо дела, всегда вас будет что-то отвлекать. Нет идеальных дней, чтобы начать писать книгу или сочинять музыку. Старайтесь всегда действовать по расписанию – и тогда у вас найдется время на все (и на книгу, и на решение мелких задач).

Пустомели всегда ждут идеальных условий для выполнения своих задач или ищут оправдание своему бездействию: не то время, не в той стране родился и т. д. Успешные люди молча берут лопату и начинают копать. Стив Джобс рос в приемной семье, и в детстве, глядя на него, вряд ли кто-то сказал бы, что этот паренек станет всемирно знаменитым. Но он постоянно работал над собой, развивался, искал возможности, общался с людьми – и эта стратегия привела его к успеху. Обязательно почитайте биографию Стива Джобса – человека, который никогда не испытывал проблем с прокрастинацией. У него просто не было времени для того, чтобы остановиться.

И не пытайтесь сразу оценивать то, что вы делаете. Если человек будет сомневаться в себе, то никогда не сдвинется с места. Это тоже вариант прокрастинации. Если вы каждый день станете переписывать первую главу вашей книги, то будете топтаться на месте. Вам не нужно оценивать самого себя во время выполнения работы. Ваша задача – выполнить ее до конца и посмотреть, что получилось. Ведь существуют литературные редакторы, которые вычитают вашу книгу и исправят отдельные моменты. Либо вы сами после завершения книги на свежую голову вычитаете ее. А если вы будете писать сразу на чистовик, то у вас ничего не получится. Так что под предлогом низкой оценки ваших способностей не надо просиживать штаны и подпадать под влияние

прокрастинации. Нужно несмотря ни на что каждый день продвигаться к своей яркой цели.

Выбирайте правильные продукты питания

Мы уже обсуждали правильное питание, но сейчас поговорим о нем с точки зрения его влияния на ману. Влияние это колоссально. За примерами далеко ходить не нужно. Все мы знаем, что спиртное в корне меняет поведение человека, оказывает влияние на его личность. В ситуации с едой происходит примерно то же самое с той лишь разницей, что алкоголь действует гораздо быстрее.

Плохая еда, конечно, не ведет к таким ужасающим последствиям, как употребление алкоголя, но она будет воровать вашу ману. Вы сами не замечаете, что, когда набиваете желудок низкокачественной едой, сделанной не по ГОСТу, у вас пропадает желание что-либо делать, то есть пропадает мана. И появляется апатия. Такая пища способствует тому, что вы не хотите ставить себе в жизни какую-либо цель.

Когда вы ставите перед собой цель и достигаете ее, то вы постоянно находитесь в движении: ищете и пробуете различные варианты, затрачиваете массу энергии на обдумывание различных возможностей и т. д. Но низкопробная еда делает так, что маны внутри вас становится по минимуму – и вы постоянно думаете о том, как бы добраться до кровати, а не о новых горизонтах своей жизни.

Именно такие люди и нужны системе. Потому что они никогда не анализируют, что им показывают по телевизору, не высказывают альтернативное большинству мнение. Создаются подчиненные системе структуры: чем их больше – тем мощнее сама система. И наоборот: если человек начинает хотя бы ограничивать потребление низкокачественной пищи, он становится более активным (это полезно ему, но вредно системе).

Самая вредная еда – та, которая не требует расхода энергии на приготовление. Речь идет о полуфабрикатах. От такой еды вы практически ничего не получаете. Обратите внимание, сколько сил вы набирали для дальнейшей активности от здорового и качественного завтрака, приготовленного в детстве мамой. И как трудно вам подняться из-за стола после фастфудовского перекуса.

Конечно, если вы не можете полностью отказаться от такой пищи, нужно периодически давать себе поблажки, ибо постоянно находиться в состоянии ограничения не может ни один, даже самый упорный человек. Определите для себя пропорцию, которая будет наносить вред организму по минимуму, например одно посещение точки быстрого питания в неделю. Раз в семь дней вы можете позволить себе «оторваться»: кола,

гамбургеры или тройная порция любимого блюда в ресторане. Но в остальное время следите за тем, чтобы у вас на столе были здоровая пища, овощи и фрукты. И следите за количеством выпитой воды. Я говорю об обычной воде, которая продается в магазинах, или минералке.

И еще одна рекомендация по питанию: не нужно бояться голода. Живя по расписанию, мы привыкли есть в одно и то же время. И если на работе обед, а мы не чувствуем голода, то все равно запихиваем в себя еду. Не ешьте до тех пор, пока не проголодались. А когда почувствуете голод, еще минут тридцать не притрагивайтесь к еде. Ибо именно когда вы голодны, в организме начинается сжигание жира – и вы таким образом его очищаете. Еда, кстати, после небольшого воздержания будет казаться вкуснее. Ешьте медленно – и насыщение наступит гораздо быстрее.

Уменьшите количество спиртного

Я вынес алкоголь в отдельную тему. Она настолько обширна, что заслуживает этого. Как мы уже отмечали, алкоголь – это в определенной степени узаконенный наркотик. Спиртное вводит человека в измененное состояние сознания. Разница только в том, что наркотики – сильнодействующие, нелегальные и более дорогие. Бутылка пива всегда доступна, а если мало – можно взять еще.

Выбор спиртных напитков ограничивается только толщиной вашего кошелька. Но у любого алкоголя одна суть – сделать человека временно счастливым. Непьющий человек сегодня вызывает ненормальную реакцию у остальных людей. Если вы говорите друзьям, что не пьете, то они думают, что: а) вы не хотите пить именно с ними; б) вам нельзя пить, ибо доктор запретил; в) вы раньше пили, но сейчас закодировались.

Вариант, что вы сами пришли к идее о том, что алкоголь никакой пользы не приносит, ими даже не рассматривается. Поэтому трезвенники сейчас в меньшинстве. Обратите внимание, как иронизируют над ними. Хотя даже одна антиалкогольная кампания Горбачева привела к увеличению рождаемости в стране и уменьшению числа детей, родившихся с физическими отклонениями.

Сейчас у нас в стране постоянно принимаются законы, которые якобы ограничивают продажу спиртных напитков; в отдельных регионах вводятся запреты на продажу алкоголя после 22:00, продавцов и официантов обязали спрашивать у покупателей и посетителей возраст и паспорт и т. д. Однако в реальности объемы продажи алкоголя не сокращаются, продолжают существовать теневые рынки, дополнительный доход в вечернее время получают бары и рестораны. В общем, полумеры, призванные заботиться о здоровье нашей нации, работают не так хорошо, как этого хотелось бы.

Здесь нужно понимать, что государство и официальная медицина далеко не всегда являются истинами в последней инстанции. В Европе в начале прошлого века в аптеках совершенно легально продавались такие наркотики, как морфий и героин. То же самое сейчас можно сказать и про алкогольные напитки. Они есть везде и доступны каждому, но это не значит, что они безопасны.

Алкоголь – одно из самых главных средств по сокращению вашей маны. У вас появляется зависимость, но она развивается не сразу, поэтому кажется, что проблемы нет. Повторю: никто не становится алкоголиком в

первый день и не валяется пьяным во дворе. Обычно все начинается с первой баночки пива в компании друзей, когда сразу же поднимается настроение, жизнь кажется лучше, а ты якобы становишься круче... Потом все перерастает в посиделки и гуляния с тратой денег. Стереотип об алкоголе у нас формируется с детства. Вспомните: если родители что-то отмечают, то на столе обязательно стоит спиртное. Это настолько глубоко прошивается в сознании человека, что бороться с этим крайне проблематично. Так начинается зависимость.

Алкоголь – самый простой способ стать счастливым. Как только мы выпиваем, все наши проблемы сразу отходят на второй план. Мы сознательно идем на эту сделку, при этом понимая, что проблема на самом деле решена не будет. Но то облегчение, которое мы испытываем при употреблении алкоголя, по мнению большинства людей, стоит того. Это сознательный самообман. А когда опьянение проходит, есть выбор: либо вернуться в реальный мир с проблемами, либо продолжить алкогольные возлияния, когда вы снова будете на коне. Так люди входят в запой. Они не могут остановиться, и им уже требуется помощь медиков, чтобы вернуться к нормальной жизни.

Но путь этот может быть очень коротким. Нередки случаи, когда подростки, за которыми не следили родители, становились законченными алкоголиками уже к восемнадцати годам. Сам человек редко когда может остановиться, если у него нет мотивации. Вы наверняка можете вспомнить людей, которые после диких гулянок клялись, что больше никогда не притронутся к бутылке. Я вам скажу, что в тот момент они не лукавили и действительно думали так. Но проходит время, похмелье забывается, и в следующую пятницу этот человек снова отправляется с друзьями отмечать окончание трудовой недели. Такая история может повторяться всю жизнь. С этим трудно бороться, особенно когда все вокруг – ваши друзья и весь окружающий социум – по сути не пытаются остановить вас.

Нам показывают на законченных алкоголиков и твердят, что это плохо. Но с ними, говорят, это произошло, потому что они не знали меры. А если вы будете знать меру, то все будет хорошо. Проблема в том, что человек обычно ни в чем и никогда не знает меры, будь то употребление сладкого или щелканье семечек. А много ли у вас знакомых, которые ездят по городу исключительно со скоростью 60 километров в час? Здесь можно приводить примеры совершенно из разных областей жизни.

Разница лишь в том, что зависимости от семечек у вас не будет, а вот спиртное ваш организм будет требовать постоянно. Но посмотрите вокруг – на самом деле у вас нет никаких причин, чтобы употреблять спиртное.

Моя мысль заключается в том, что человек должен получать удовольствие от самой жизни, а не от препаратов. Даже отмечая свой день рождения в ресторане без спиртного, вы, как это ни удивительно прозвучит, можете получить удовольствие: от общения с друзьями, от подарков, от осознания того, что сегодня ваш день, от приятной атмосферы вокруг, хорошей живой музыки. И при этом вы совершенно не будете нуждаться во вливании в себя каких-либо сторонних жидкостей.

Многие употребляют спиртное, потому что боятся жить. Кто-то таким образом уходит от одиночества, потому что если не пить, то собственные мысли могут довести до петли. Но в любом случае люди попадают в ловушку, выбраться из которой способны далеко не всегда.

Что же касается курения, то выносить его в отдельную тему я не буду. Курение не изменяет ваше состояние сознания напрямую. Конечно, оно также ворует ману, но не в таком количестве, как алкоголь. Курение не мешает человеку заниматься своим делом. Вы можете сочинять музыку с сигаретой в зубах или писать отчет, периодически выходя на перекуры. Многие люди даже уверены, что курение помогает им более ясно взглянуть на окружающий мир и добиться результата. На самом деле это, конечно же, не так. Если вы можете до чего-то додуматься, то способны это сделать и без сигареты.

А вот с алкоголем работать у вас не получится. Если вы начинаете употреблять спиртное, то этот день из вашей жизни можно вычеркивать. В такой день вы не сделаете ничего полезного. Да, у вас могут быть встречи с интересными людьми, но сами вы в творческом плане не сможете что-либо путного придумать.

Одним словом, сделайте так, чтобы алкоголя в вашей жизни было как можно меньше. Я понимаю, что полностью отказаться от него чрезвычайно трудно, но если у вас есть возможность не присоединяться к пьющей компании, используйте ее. Не общайтесь с людьми, с которыми вас связывают только инструменты потери маны.

Уменьшите время серфинга в Интернете

Интернет – действительно Глобальная паутина. И многие, попадая в нее, становятся ее жертвами.

Мы стали заложниками информации. Ее слишком много. Бич XXI века – социальные сети, которые для многих заменили реальную жизнь. В какое количество сетей вы уже попались? Каждый год появляются громкие проекты, к которым сразу же обращается внимание прессы и общественности, вирусное распространение получает реклама – и вот уже десятки миллионов пользователей регистрируются на новом сервисе и начинают активно им пользоваться. С другой стороны, со своими целями этот сервис осваивают рекламщики, пиарщики, маркетологи и прочие люди от бизнеса. Все это повторяется много раз и в различных вариантах, но суть проектов одна – человек должен находиться в рамках этих сетей.

Сегодня социальные сети имеют такие же возможности, как и Интернет в целом. Проблема заключается в том, что у нас уходит слишком много энергии на то, чтобы всем этим воспользоваться. У многих молодых людей в наше время день начинается с просмотра социальных сетей: кто что написал, кто что обновил, кто что выложил, сколько лайков набрали фото или публикации. Возможно, самым молодым людям понятно, что это ненормальное начало дня, но оно уже вошло в привычку.

Попробуйте замерить время, которое вы проводите в Интернете. Возможно, вас охватит тихий ужас, ибо вы там сидите больше, чем вне его. Наше молодое поколение в опасности. Сегодняшняя молодежь не знает, что такое мир без Интернета, что такое ходить в школу без смартфонов, делать уроки самостоятельно, без «Википедии» и Google. Если вдруг Google исчезнет из жизни хотя бы на несколько дней, то у определенной категории людей может начаться истерика: что же делать?

Но как же растрачивается мана при пользовании Интернетом? В соцсетях, на форумах обязательно найдутся люди, которые выведут вас из себя. Вы начнете с кем-либо спорить, но в Интернете доказать кому-либо что-либо невозможно. Человек тратит время, читая пустые сообщения, пишет ответы на них, думает, как же здорово он ответил, а оппонент просто посылает его куда подальше – и все начинается снова.

В Интернете мы часто тратим свою энергию на пустые занятия и негатив. Отстраняйтесь от того, что происходит в Сети, не тратьте на споры на форумах силы и время. Вы должны понимать, что социальная сеть – это не реальная жизнь. Распечатайте на листе четыре

вопросительных знака и повесьте их рядом с компьютером. И каждый раз, когда начнете зависать в Сети, посмотрите на этот листок и спросите себя: «То, что я сейчас делаю, имеет отношение к достижению моей цели?» Здесь не бывает полутонов – вы ответите либо «да», либо «нет».

Соответственно, вся ваша работа в Интернете будет сводиться к двум вариантам – вы либо работаете, общаетесь в направлении, продвигающем вас к цели, либо занимаетесь не тем, чем нужно. Как только вы начнете задавать себе этот вопрос, вы поймете, что на просиживание штанов перед монитором тратится гораздо больше времени, чем хотелось бы. Поэтому вам сразу нужно останавливать себя, когда почувствуете, что занимаетесь не тем, чем надо, и направлять свою деятельность в правильное русло.

Наконец, вам периодически необходимо вообще отключаться от Сети. Когда люди худеют, а затем начинают нормально питаться, то они все равно, чтобы поддерживать нужный вес, периодически устраивают разгрузочные дни. То же самое нужно делать и с «цифровой диетой». Если мы 365 дней в году проводим за монитором, то наше сознание засоряется, а мана из него вытекает. Но устраивая хотя бы один раз в две недели разгрузочные дни, вы можете взбодриться и вернуться к реальной жизни. Съездите на дачу, сходите куда-нибудь с детьми, организуйте спортивный день – вариантов масса. Если вы не президент международной корпорации, то в вашем графике всегда найдется окно, чтобы устроить такой день. Так вы сможете уберечь свое сознание и сохранить немного маны.

Избавьтесь от сомнений в собственной исключительности

Первое, что вам необходимо понять, – у вас есть уникальные возможности для роста. В этом плане все люди равны. Если мы занимаемся тем делом, для которого рождены, если у нас есть яркая цель, то работа спорится. Талант показывает вам, в какой области вы можете применить свои навыки, умения, силы и трудолюбие, чтобы достигнуть своей цели.

Некоторым людям везет – их талант проявляется достаточно быстро, что позволяет, к примеру, молниеносно освоить игру на каком-нибудь музыкальном инструменте. Кто-то не сразу открывает в себе эти способности, уже в зрелом возрасте, например, увлекаясь программированием и достигая успеха на этом поприще. Но некоторые могут прожить всю жизнь, так и не отыскав своего таланта. И главная причина – они его не ищут. Такие люди привыкли только выполнять команды. Им всегда будут говорить, что делать. И если у них нет внутреннего стержня, только и остается, что слушаться других и выполнять их распоряжения.

Вы, наверное, заметили, что в школе детям никогда не объясняют, как найти свой талант. Современная система образования отстала от жизни. Там никогда не расскажут, как начать свой бизнес, нанимать сотрудников, как и на чем можно заработать. Те вещи, которые понадобятся в реальной жизни, в школе встречаются по минимуму. Самый простой пример лежит в области финансов – в школе никто и никогда не расскажет, как правильно пользоваться финансами. Поэтому во взрослой жизни люди начинают брать кредиты и бездумно распоряжаться своими средствами.

Точно так же бездумно они проживают свою жизнь, не определив, чем же они могли бы заниматься. Но если человек целенаправленно решил выяснить, к чему у него лежит душа, то природа ему в этом поможет. Средних людей не существует без их согласия. То есть все те, кого мы называем среднестатистическим человеком, таковыми являются только по их собственному решению. Как только человек принимает осознанное решение, он начинает действовать по программе, которую сам себе установил. Если человек хочет быть лидером, он начинает двигаться в сторону лидерства. Если человек решил стать очень богатым, он начинает действовать в сторону накопления и преумножения денежных средств. Это не оторванные от жизни примеры. Если вы будете читать биографии великих людей, то заметите, что в большинстве своем эти люди создали себя сами. Вы увидите, что в детстве они были обычными детьми, а в

школе не проявляли особых способностей. В лучшем случае они были из обычных семей, а часто из тех, где сэкономили деньги на еде. Но они дали себе обещание выбраться из этого, подняться наверх, разбогатеть. В один прекрасный момент они продекларировали свои цели и наметили к ним свой путь.

Но среднестатистический человек никогда себе такого не говорит. Он живет как все и воспринимает окружающий мир как данность. В этом нет ничего плохого. Подавляющее большинство людей принадлежит к этой категории. Такие люди не читают книг по саморазвитию. Поэтому я думаю, что вам может быть неприятно от одной только мысли, что вы можете принадлежать к обыкновенным людям. Просто ваша задача – определиться, в какую сторону вы будете копать. Если вы уже это сделали, то мне остается вас поздравить. Если нет, то позвольте дать одну рекомендацию.

Принято считать, что успех человека – это талант, помноженный на труд. Я уже говорил, что сюда нужно добавить еще и удачу. Но сейчас нужно сделать расшифровку. Я убежден, что удача – это не сторонний фактор, на который человек не может повлиять. Наоборот, она приходит избирательно. Есть люди, которых считают везунчиками. Все называют их баловнями судьбы. Однако они просто вовремя принимали правильные решения. Именно сам человек определял, какие поступки он будет совершать в дальнейшем. А принимать решения он мог исключительно благодаря уверенности в собственных силах. И именно этот фактор является ключевым для привлечения удачи и, как следствие, успеха в жизни. Поэтому если у вас есть талант и вы готовы трудиться, то сделайте еще усилие над собой и поработайте над самоуверенностью. Она не должна переходить в гордыню, но каждый из вас должен понимать, что то, что он делает, – правильно.

В конце концов все когда-то начинали. И на старте вам не избежать ошибок. Бояться их не нужно, нужно бояться не сделать из них выводы. Потому что ошибка дает как минимум опыт.

Соответственно, нужно брать на себя ответственность. В вопросах достижения своей цели вы должны раз и навсегда решить, что вся ответственность будет лежать только на вас. Никогда не останавливайтесь, если случается что-то непредвиденное. Это жизнь, и в ней все гораздо сложнее, чем в игре в казино, где вы можете просчитать возможные варианты выигрыша. В жизни у вас могут украсть шарик, а игорный стол может провалиться под землю. Абсолютно всего учесть невозможно. Но если вы верите в собственные силы, то шансов на успех у вас будет

больше.

Обратите внимание на то, что все великие люди прошли через ту точку, где обычные наверняка бы остановились. Это когда прикладываются огромные усилия, а эффекта еще не видно. «Битлз» долгое время были никому не известной группой и играли в клубах за сэндвичи с газировкой. Однако они не сломались и в итоге стали знаменитыми. А сколько было групп, которые не смогли пройти через эту точку и распались? О них мы так никогда и не узнаем.

Избавьтесь от сомнений в собственной исключительности. Эти сомнения воруют вашу ману и не дают начать собственное дело. А когда вы станете верить в себя, то чем больше шагов начнете предпринимать, тем сильнее будет эта вера. В конце концов привычка доверять внутренним инстинктам закрепится и останется с вами до конца дней.

Измените свое окружение

Когда мы задаемся вопросом, каким образом хотим достигнуть своей цели, то волей-неволей составляем план действий. Человек – существо социальное, он всегда старается найти поддержку у близких и друзей. Но как ни парадоксально, очень редко бывает так, что его действительно начинают поддерживать и помогать ему. Обычно люди едва слышат о ваших планах, сразу начинают в них сомневаться, либо завидовать вам, либо считать ваши задумки странными или даже опасными. Поэтому человек, который в самом начале своего пути открылся окружающим, сразу получает удар под дых в виде нелюбезных высказываний, способных сбить с цели или вообще заставить от нее отказаться.

Не ждите поддержки от окружения и не ищите ее. Этот тезис я хочу донести до вас в первую очередь. Этого не нужно делать по многим причинам. Те, кто входит в ваше окружение, привыкли видеть вас таким, какой вы есть. И если вы решили круто изменить свою жизнь, то будьте готовы к тому, что и окружение вам нужно будет круто менять. В рамках ваших новых завоеваний старая кампания может оказаться неактуальной.

Самый простой пример – когда человек отказывается от алкоголя. Он меняет свой круг общения, потому что раньше с большинством друзей его связывало только совместное распитие спиртных напитков. То же самое и с любым другим делом. Когда вы откроете собственное дело, а все ваши друзья останутся работать «на дядю», то для них это, естественно, будет неприятно, ибо получается, что они хуже вас. Почему в шахматы обиднее проигрывать, чем в футбол? В футболе многие факторы не зависят от человека, – отскок от штанги, неуверенная игра партнеров по команде и т. д., а вот в шахматах получается, что вы глупее того, кому проиграли. То же самое здесь. Если все вокруг только и говорят о том, как это здорово и выгодно – открыть собственное дело, а осуществить это удастся только вам, то для остальных это, как ни странно, не станет мотивацией. Они будут завидовать, потому что вам удалось осуществить то, на что у них не хватило духу. За вами они не последуют из-за страхов и неуверенности в себе. Но от таких людей, которые только издали разбираются в данном вопросе, поддержка вам и не требуется. И в данном случае вам лучше не искать поддержки, а делать все самостоятельно.

Или еще один пример. Практически каждому начинающему писателю, который только берется за свою первую книгу, знакомые всегда начинают вставлять палки в колеса: «Как ты будешь ее писать, у тебя же нет

соответствующего образования?» И даже если человек, преодолев все эти сомнения, напишет книгу, ему в конце работы говорят: «Ну что, написал? Что ты дальше с ней будешь делать, ведь она никому не нужна? Как ты ее издашь?» Автор идет вперед и все-таки издает свою книгу. Однако его и дальше продолжают засыпать негативом: «И сколько ты продал своих книг? Пару сотен? Ради этого стоило все затевать? А много ты на этом заработал?» И поверьте, даже если книга станет бестселлером, а автор получит звание самого успешного писателя года, найдутся «друзья», которые будут продолжать атаковать его сомнениями (дескать, не стыдно тебе было прогнуться под систему?).

Но даже если они похвалят вас, то эти слова будут неискренними. Они, конечно же, не желают вам зла, ведь это все-таки ваши друзья, но ваш успех будет раздражать их, ведь в глубине души они прекрасно понимают, что могли бы быть на вашем месте, если бы начали действовать так же, как и вы. Не обижайтесь на них, ибо таким образом они оправдываются сами перед собой.

У человека должна быть идея, которой он следует. А если он в нее не верит, то получается, что расписывается в собственной никчемности. Однако только умный человек может в этом расписаться. А дурак всегда будет говорить, что он прав. К примеру, человек, у которого не хватило денег на машину с коробкой-автоматом, не скажет вам об этом в открытую, ибо вы купили себе такую машину, а из зависти начнет приводить массу аргументов в пользу своей механики и выискивать минусы в коробке-автомате. Но в итоге он сам затем может попасть впросак, когда, наконец, купит себе «автомат». Не сомневайтесь: его друзья припомнят ему негативные слова, сказанные им раньше про такие машины, и в итоге он заслужит славу человека, у которого семь пятниц на неделе.

Конечно, жизнь меняется – и мнение человека об окружающем мире тоже меняется. Но вы не должны быть активным сторонником какой-либо точки зрения в споре, защищая ее с пеной у рта, например популярность iOS или Android. Лучше всего вообще избегать участия в подобных спорах. Ведь по сути, если вы не являетесь сотрудником выпускающих их компаний, популярность Apple iOS или Android должна быть вам безразлична. Это все пустые разговоры, которые отнимают ману уже сами по себе. Но если вам так хочется спорить, то по крайней мере оставляйте поле для отступления. Допускайте возможность, что в будущем ситуация может в корне измениться, не сжигайте за собой все мосты. Что же касается нытиков, то они объединяются в группы, чтобы оправдать свое

бездействие, и стараются всем вокруг навязать свое мнение. Когда вы встречаетесь со своим другом-нытиком, то общение с ним будет отнимать вашу энергию – и вы будете пропитываться отрицательной энергией собеседника. Когда вы общаетесь с человеком, который постоянно «грузится» разными проблемами, то вы вскоре сможете заметить, что и у вас начинаются проблемы. Вы как бы забрали его проблемы, отдав ему при этом часть своей позитивной энергии.

Так что же делать, если друзья и даже самые близкие люди не всегда входят в группу поддержки, которая так необходима вам на старте? Кто поможет новичку довести дело до конца? Ответ лежит на поверхности – только он сам и больше никто. Но при этом вы должны не просто подбадривать себя по утрам и заниматься аутотренингом. Вы должны отчитываться перед самим собой. Для этого вам понадобится ваш еженедельник. Ваша задача – ставить перед собой цель, к примеру, на неделю, которая была бы частью вашей общей цели, и каждый день отчитываться о ее достижении. В отдельной графе указывайте, что именно сегодня вы сумели сделать, что именно вас поразило, удивило или насторожило.

Например, вы ставите цель – открыть собственный бизнес. На первую неделю можно поставить задачу составить бизнес-план, на вторую – протестировать нишу, на третью – найти поставщика и т. д. То есть формулируйте свою главную задачу таким образом, чтобы на каждую неделю приходилась одна ее часть. Выполняя поэтапно этот план, вы придете к успеху. Главное – нужно постоянно записывать все, что вы делаете. Это привычка 10 % самых успешных людей мира. Они постоянно записывают свои успехи и планируют день наперед.

А как часто свой день планируете вы? Многие люди хотят жить очень долго, но при этом никогда не скажут вам, чем всю эту долгую жизнь они собираются заниматься, ведь у них нет планов даже на ближайшую неделю. Чтобы не попасть в их число, составляйте планы и жестко себя контролируйте. Выполняйте все по пунктам. К слову, если вы не хотите заполнять пустые тетради, то у меня уже есть готовый «Еженедельник идеалиста», где все разложено, скомпоновано и готово к тому, чтобы вы могли достичь успеха, фиксируя свои достижения.

Если вы хотите увеличить продуктивность, сократите общение с теми, на кого вы не желаете быть похожими. Если вы строите свой бизнес, поменьше общайтесь с теми, кто не имеет отношения к этой сфере. Естественно, это не всегда можно осуществить, но старайтесь все же придерживаться этого правила. Если у вас нет знакомых по бизнесу,

читайте книги или сходите на обучающий семинар, найдите единомышленников хотя бы в Интернете – сделайте что-то, что хотя бы чуть-чуть приблизит вас к осуществлению вашей цели. Пустые разговоры с нытиками ни к чему хорошему не приведут. И когда вы слышите от них критику, ваша единственная задача – слушать ее отстраненно. Вы можете даже немного поспорить с ними, но при этом оставайтесь равнодушными к их словам, даже если это ваши родные. Если вы сами уверены в том, что делаете, то все остальное, что пытаются вам навязать, не должно вас интересовать. Не обдумывайте это и не анализируйте. Единственное, что вам нужно анализировать, – это собственные записи в еженедельнике.

Берите жизнь в ручное управление и откажитесь от автопилота

Жизнь обычного человека устроена по понятным ему правилам. Все мы живем и работаем в одинаковом ритме, к которому давно привыкли. В данном случае система и человек солидарны в том, что происходящее нужно упорядочивать. Именно поэтому мы идем обедать в одно и то же время, именно поэтому люди пять дней в неделю встают по будильнику. И после работы – обратите внимание – в 90 % случаев мы делаем одно и то же. Мы все время ходим по замкнутому кругу.

Мы постоянно питаем иллюзию, что дальше нас ждет отличная жизнь. Призрачная, ничем не мотивированная мечта о лучшей жизни в будущем специально создается нами, чтобы мотивировать что-то делать. Эта как история про ослика, который идет за морковкой. Но лучшая жизнь не наступит сама по себе. Как вы вообще представляете себе эту лучшую жизнь? Вы в один прекрасный день просыпаетесь – и вам приходит электронное письмо с уведомлением, что у вас началась лучшая жизнь?

На самом деле чем больше живет человек, тем больше у него проблем. Посмотрите, в университете у вас не было такой ответственности, как сейчас, а в школе – как в университете. Жизнь с каждым новым витком все больше усложняется. Но различные сложности возникают, если их не предвидеть. А предвидеть их можно: достаточно немного заглянуть вперед. Но из нас это мало кто делает. Мы довольствуемся тем, что есть. У нас есть распорядок на завтра, и нам этого хватает, чтобы думать, что все под контролем. Приближение угрозы можно заметить по тем или иным признакам. Поэтому ваша задача – периодически переходить с автопилота на управление жизнью в ручном режиме. Вам нужно искать макропроблемы и отслеживать тенденции, которые влияют на положение вашей семьи.

Однако человеку это сделать трудно, потому что он привык витать в своих мыслях, а мысли его порхают хаотично, он постоянно на что-то отвлекается. Даже читая эту книгу, вы периодически думаете о чем-то своем, а затем перечитываете абзац. Это вполне нормальная реакция современного человека, но с этим все же нужно бороться. Вам надо периодически останавливаться, смотреть вокруг и спрашивать себя: «Что происходит в моей жизни сейчас? Куда это меня приведет? Что будет в моей жизни через три года? Какая зарплата у меня будет через три года? Что будет, если спустя три года моя зарплата не изменится, а цены

вырастут в два раза?» Это самые простые вопросы, которые вы должны задавать себе, анализируя происходящее вокруг.

Вам нужно понять, что если вы хотите, чтобы ваша жизнь менялась, вы должны менять и свои поступки. Если вы будете делать так, как и раньше, то в лучшем случае останетесь на той позиции, где находитесь сейчас. Я думаю, что вас не совсем устраивает ваша нынешняя позиция, раз вы читаете эту книгу. И если вы из нее все же ничего полезного для себя не извлечете, то хотя бы просто сделайте одно – начните жить в ручном управлении. Анализируйте, какие поступки вы можете совершать, чтобы они напрямую влияли на качество вашей жизни. И наоборот: от каких поступков вам нужно отказаться, чтобы они перестали воровать вашу ману и время.

Что же конкретно для этого нужно делать? Во-первых, погружаться в тишину. Поверьте, это отрезвляет как ничто другое. Отключите все устройства и закройте в комнате, сосредоточившись на своих мыслях. О чем вы больше всего думаете, что чаще всего беспокоит? Вы заметите, что остановить поток мыслей первое время практически невозможно. В голову сначала будут лезть различные «паразитарные задумки», которые обычно генерирует наш мозг. Так я называю бесполезные думы о чем попало. К примеру, о песне, которая с утра играла по радио, или о мельком увиденных газетных заголовках. Но у вас нет цели окончательно заглушить поток мыслей – это невозможно. Для начала нужно просто проанализировать все мысли, которые вертятся в голове: насколько они важны прямо сейчас? Или есть что-то поважнее, но вы на это не обращаете внимания?

К примеру, ваши родители не очень хорошо себя чувствуют, и вам уже давно пора заставить их обратиться к врачу. Но вы по-прежнему откладываете это на потом, пытаетесь закрыть на это глаза в надежде, что все обойдется. А иногда вы просто не замечаете таких проблем. Но если вы будете регулярно (хотя бы несколько раз в неделю) устраивать минуты тишины, то у вас появится общее видение картины. Именно в такие моменты вы переводите жизнь в ручное управление.

Во-вторых, в списке ваших ежедневных дел должны всегда быть задачи, которые помогают продвигаться к цели. Ручное управление должно вести вас к цели, ибо автопилот всегда будет сбиваться на мелкие задачи. Да, их тоже нужно решать, но вначале всегда делайте то, что приближает вас к вашей яркой цели. Моя книга поможет вам в этом, но вы должны понимать, что всю основную работу обязаны выполнить сами. Поэтому постоянно делайте шаги в направлении вашей цели, а когда достигнете ее –

ставьте перед собой новую и снова отправляйтесь в путь.

В-третьих, старайтесь постоянно меняться. Меняйте маршруты, по которым идете на работу или в магазин, меняйте еду и напитки, меняйте блюда, которые заказываете в ресторанах, меняйте стиль одежды, слушайте разную музыку, одним словом – искусственно добавляйте разнообразия в свою жизнь, чтобы не оставаться на одном месте. И вы вскоре заметите значительное увеличение своей продуктивности.

Увеличьте физические нагрузки

Под увеличением физических нагрузок я имею в виду не разовые действия, а регулярные. Постоянство обеспечит вам результат на долгое время.

Если вы ведете сидячий образ жизни, то вам нужно искусственно вводить физическую нагрузку. Некоторые считают, что этого можно достичь однократными фитнес-«инъекциями». К примеру, откатавшись на горнолыжном курорте несколько дней, можно запастись силами на весь год. Разумеется, это не так. Физическая активность должна быть постоянной. Естественно, что образ жизни современного человека подразумевает отсутствие нагрузок. Прогресс ведет к уменьшению физической активности. Как шутят, двигателем прогресса является человеческая лень. Когда человеку лень что-то делать, он это автоматизирует.

У наших предков не было необходимости ходить в фитнес-клубы. Сама жизнь давала им столько фитнеса, хоть отбавляй. Люди, которые жили в деревне, работали с утра и до ночи. Когда человек ведет подобный образ жизни, ему даже задумываться не нужно о том, чтобы привести себя в форму. Среди ведущих активный образ жизни практически не встречается толстяков и лентяев.

В современном городе довольно трудно вести такой образ жизни, да и стимула нет, поскольку все вокруг делают точно так же, а значит, психология толпы говорит, что ты не ошибаешься. Сейчас, конечно, набирает обороты мода заниматься спортом, поскольку с развитием фастфуда возникла проблема ожирения. Но некоторые все равно плюют на фигуру, чтобы не отказывать себе ни в чем. Интересно, что так на самом деле делает большинство, но на словах они следят за фигурой, собираются пойти в тренажерный зал или сесть на диету. В общем, человеку стыдно признаться, что он не может контролировать свой вес, поскольку такие вопросы решаются за счет силы воли, а раз ты на ночь не можешь отказаться от печенюшек, значит, силы воли у тебя немного.

В свое время маркетологи поняли это – и так появились сети фитнес-клубов, где вам обещают, что вы будете отлично выглядеть. Посмотрите, например, на рекламу домашних тренажеров. Их представляют в основном накачанные бодибилдеры и стройные атлеты, которые подробно расскажут вам о всех преимуществах продукции. И люди, глядя на них, думают, что, купив тренажер, станут такими же накачанными. Но потом тренажер

благополучно пылится в подвале. Почему так происходит? Да потому, что нам показывают конечный результат. Люди, у которых есть хотя бы капля аналитического ума, понимают, что такую накачанную фигуру дает не примитивный тренажер, а годы упорных тренировок в зале на профессиональном оборудовании и под присмотром инструктора, а также особое питание.

Люди, которые хотят стать атлетами, занимаются по пять часов в день. Они понимают, что если пропустят тренировку или дадут слабинку, то их моментально обгонят, поэтому нужно ни на секунду не останавливаться. Такая у них мотивация.

Когда же обычный человек начинает заниматься спортом или ходить в фитнес-клуб, нужно понимать, что в самые ближайшие месяцы эффекта он не увидит. Это забег на длинную дистанцию, и надо без ложных ожиданий вступать в эту гонку. Современный мир приучил нас к быстрой реакции. Но здесь действует совсем другой принцип. Посещая спортзал несколько месяцев и не видя результата, человек может попасть в ловушку, которая в итоге и объясняет, почему его фигура такая, какая она сегодня. Люди опускают руки и перестают наведываться в спортзал. Хотя на самом деле процесс уже запущен: если бы они еще немного подождали, то увидели бы изменения в зеркале. Однако привыкший к моментальной реакции человек не видит результата, запал проходит, энтузиазм улетучивается. Он думает, что это не действует в его случае, и решает жить так, как жил до начала походов в спортзал.

Когда видимых результатов нет, нужно действовать на морально-волевых. В этом-то и заключается настоящая проверка характера. Совсем немногие могут в данном случае выйти на конечный результат – не всем хватит духу. Но если вы смогли пройти этот путь от начала до конца, то можете считать это вашей большой заслугой. Это повод порадоваться за самого себя.

Когда вы постоянно занимаетесь спортом, вы генерируете ману. Вспомните случай из детства, когда вы на даче помогали родителям весь день, например, собирать яблоки. Вечером вас накрыла усталость, но это та усталость, которую принято называть приятной. Это была не измотанность, а именно приятная усталость. Вспомните это чувство – наверняка вы хотя бы однажды его испытывали. Вот это чувство вы должны запомнить и постоянно стремиться к нему. Такая приятная усталость после выполненного дела генерирует ману и придает сил.

Каждый раз, когда вы приходите на тренировку через «не хочу», не глядя на различные обстоятельства, которые могли ей помешать, это

показывает, что вы человек слова. Именно такие люди обычно и добиваются успеха. Ваша задача – жить активной жизнью. Многие говорят, что на фитнес-клуб и инструктора нужны деньги. Необязательно. Если у вас все расписано до копейки и нет денег даже на самый скромный спортзал, начните бегать. Не нужно тратиться на дорогую спортивную одежду. Надевайте поношенные кеды, старые треники, обычную футболку – и бегите. Начните с десяти минут в день, когда поймете, что можете больше, увеличивайте время. Самое лучшее – бегать около часа.

Бег – это еще и отличный способ поговорить с собой. Я рекомендую слушать во время пробежки аудиокниги по вашей деятельности. Так вы проведете время с двойной пользой. Именно бег позволяет нам сконцентрироваться на мыслях (мысли, которые приходят вам в голову, обязательно записывайте в еженедельник).

В заключение хочу сказать, что вам нужно подготовиться к тому, что подобный режим вы будете соблюдать всю жизнь. Потому что чем больше человеку лет, тем сложнее ему привести себя в порядок. Поэтому не откладывайте на потом начало работы над собой. До тридцати лет это получится у вас легко. После тридцати уже придется пробиваться сквозь препятствия. После сорока нужно колоссальное напряжение сил, чтобы двигаться к достижению своей цели. Я считаю, что начать можно в любом возрасте, но лучший день для того, чтобы стартовать, это сегодня. Потому что если вы не подниметесь в ближайшие двадцать четыре часа, есть вероятность, что эта задача будет отложена на неделю, потом на месяц, а потом и на год. Так что займитесь собой – больше в мире, кроме вас, это никому и не нужно.

Спасибо, что дочитали до конца

А теперь закрывайте книгу и принимайтесь за дело. А когда у вас все получится, не забудьте написать свою историю успеха на адрес [write to novak@mail.ru](mailto:write_to_novak@mail.ru) – возможно, именно ваш рассказ будет включен в следующие издания этой книги!

Table of Contents

[Алекс Новак Другая книга, которой нет. 20 наиболее эффективных инструментов саморазвития](#)

[Введение](#)

[Глава 1. Пять сегментов саморазвития](#)

[Наследие](#)

[Деньги](#)

[Образование](#)

[Здоровье](#)

[Семья](#)

[Глава 2. Десять способов увеличения потока маны](#)

[Секс](#)

[Влюбленность](#)

[Красота](#)

[Ощущение гармонии с самим собой](#)

[Новые впечатления](#)

[Движение со скоростью «один новый навык в год»](#)

[Бескорыстные поступки](#)

[Поиск и использование правильной музыки](#)

[Работа с ментором](#)

[Увеличение времени на отдых](#)

[Глава 3. Десять инструментов сокращения расхода маны](#)

[Не берите потребительские кредиты](#)

[Выполняйте обещания](#)

[Избавьтесь от прокрастинации](#)

[Выбирайте правильные продукты питания](#)

[Уменьшите количество спиртного](#)

[Уменьшите время серфинга в Интернете](#)

[Избавьтесь от сомнений в собственной исключительности](#)

[Измените свое окружение](#)

[Берите жизнь в ручное управление и откажитесь от автопилота](#)

[Увеличьте физические нагрузки](#)

[Спасибо, что дочитали до конца](#)