

Н. Мрочковский А. Толкачев А. Макурин

ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛЕЙ на 100 %



Москва • Санкт-Петербург • Нижний Новгород • Воронеж
Ростов-на-Дону • Екатеринбург • Самара • Новосибирск
Киев • Харьков • Минск

2012

ББК 88.5
УДК 316.6
М88

Мрочковский Н., Толкачев А., Макурин А.
М88 Достижение целей на 100%. Создаем жизнь своей мечты. —
СПб.: Питер, 2012. — 192 с.

ISBN 978-5-459-01546-1

Благодаря этой книге вы сможете реализовать свои желания и приблизиться к самым амбициозным целям. Вы воплотите задуманное и измените жизнь к лучшему. На страницах издания лучшие российские тренеры в области личностного роста поделятся с вами своими секретными разработками по технике постановки и достижения целей.

Выполняйте описанные задания, и спустя всего 12 дней вы станете профессионалом в сфере правильного определения задач в своей жизни и их успешной реализации. И все это без магии и эзотерики! Большая часть методик, изложенных в издании, не встречается ни в одной книге в России по личностному росту. Все методики опробованы на практике — на тренингах и семинарах авторов. Совершенно реальные пути достижения задуманного и не менее реальные результаты. Дерзайте, всё в ваших руках!

ББК 88.5
УДК 316.6

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-459-01546-1

© ООО Издательство «Питер», 2012

Содержание

Введение	5
День 1. Миссия невыполнима!	11
День 2. Вечный двигатель	23
День 3. Ресурсное состояние	35
День 4. Ближе к телу	47
День 5. Идеальный день	63
День 6. Фундамент жизни	81
День 7. Не могу не делать	97
День 8. Стихийное действие	109
День 9. Шаг за шагом к цели	117
День 10. На гребне волны	129
День 11. Совершенно секретно	139
День 12. Геройский рывок	151
Бонус Николая Мрочковского	163
Бонус Алексея Толкачева	169
Бонус Антона Макурина	175
Заключение	181



Введение

Эта книга-тренинг посвящена **профессиональному достижению целей**. К сожалению, в России прививается критическое отношение к учебе. В Европе и Америке люди не особенно боятся учиться. На Востоке воспитание происходит таким образом: пока человек учится, он впитывает все, что говорит его наставник.

Этот тренинг не для тех, кто все знает, а для тех, кто готов учиться, впитывать в себя новую информацию. И внедрять все на практике — конечно же, получая при этом результаты.

Очень часто при выполнении заданий люди пытаются сделать по-своему. Чтобы получить хороший результат, давайте на время откажемся действовать подобным образом.

Задания с каждым разом будут усложняться. Психика человека очень инертна, и поначалу, возможно, вам будет казаться, что тренинг не слишком сложен. Для того чтобы разогнаться, надо будет перейти от выполнения легких действий к более сложным, постепенно увеличивая нагрузку.

Будем действовать как в спорте: профессиональные тяжелоатлеты, приходя на тренировку после долгого перерыва, не берутся сразу тягать максимальный вес. Они начинают с малого, а затем каждый день увеличивают нагрузку. Результаты, которых они таким образом достигают, гораздо лучше, нежели если бы они пришли и сразу схватили огромную штангу.

С чего начинается реализация цели? Первое — это **желание**. Сначала вы у себя в голове рисуете определенный образ того, что в конечном итоге хотите получить. И это желание должно вас зажигать, завораживать и побуждать к действиям.

Следующий этап — еще не действие, а **выбор**. Желания и мечты могут так и остаться желаниями и мечтами, если

вы сами себе не скажете: «Я это сделаю!» или «Это точно у меня будет!» Сколько вы решаете исполнить желаний, столько вы и получаете в реальности.

Ответьте себе на вопрос: будете вы реализовывать свое желание или нет? Не нужно раздумывать и анализировать прошлый опыт. Необходимо просто твердо решить — да или нет.

Если вы решились, то как понять, правильна или неправильна ваша цель? Когда вы определились с желанием, поняли, что это ваше твердое намерение, прислушайтесь к своим ощущениям. Если вам страшно, то, значит, вы все сделали правильно!

А если страха нет, то либо вы сами себя обманули, либо пока еще слишком «низко летаете», то есть цель чересчур мала.

При постановке цели нужно быть честным перед собой и делать выбор без оглядки на свое прошлое. Решение должно исходить из вашего желаемого будущего.

Следующий этап — **действие**. Как только вы начинаете делать, все страхи тут же пропадают. Да, по пути они еще могут возникнуть, но будут уже не такими сильными, как те, что возникают на стадии раздумий. Как только вы решились, что точно будете что-то делать, необходимо сразу же приступать к действиям.

Есть еще один очень важный момент. Если вы задумали что-то делать и в течение семидесяти двух часов не совершили никаких действий на пути к поставленной цели, то, скорее всего, вы вряд ли вообще что-то сделаете. Так устроена психика человека, и этот факт необходимо знать. Если вы уже конкретно определились, с чем вам необходимо работать, что следует делать на пути к достижению своих целей,

первый шаг нужно совершить в ближайшие семьдесят два часа. Если вы этого не делаете, то все рассуждения были напрасными.

Завершающий этап — **достижение цели**. Когда вы получаете задуманное, это нужно прочувствовать. У вас должен остаться вкус победы. Когда вы достигаете цели, необходимо радоваться, как-то себя вознаградить и отметить свой успех.

Как бывает у большинства людей, когда они достигают цели? Они не ценят этого, хотя и проделали большой путь. К примеру, у человека была цель купить машину, и он это сделал — купил, допустим, «Волгу». Затем он смотрит вокруг, а все ездят на иномарках. Он говорит себе: «Я ставил себе цель купить “Волгу”, я достиг ее, но все ездят на иномарках, значит, я сделал что-то не то».

Неверный подход. Любые достижения необходимо отмечать, потому что это настраивает вас на определенные волны, которые будут помогать двигаться дальше, получая в дальнейшем гораздо больший успех.

Ну что, готовы? Тогда приступаем!

Николай Мрочковский

Алексей Толкачев

Антон Макурин



День 1

**Миссия
невыполнима!**

Выполним задание — для этого вам понадобится листочек с ручкой. Вам необходимо написать **пять «хвостов»** — задач, которые вы так и не сделали. Что подразумевается под хвостами? Может, вы забыли отдать чужую книгу или кому-то не позвонили. Может, вам давно нужно было что-то сделать по дому. Напишите хвосты, которые висят на вас достаточно давно.

В этом задании мы будем с вами учиться выполнять самый главный этап достижения целей — действие. Подумайте, может, у вас кран течет дома или вы забыли вернуть долг. Может, у вас дома оторван плинтус или не покрашен потолок. Если хвостов много, выберите пять самых неприятных.

Далее необходимо сделать следующее: нужно выписать пять действий, которые улучшат ваше здоровье. Затем зафиксируйте на бумаге пять действий, которые улучшат ваш бизнес. Далее — пять действий, которые улучшат личную жизнь и отношения с семьей. И наконец, пять действий, которые вы обожаете делать и которые приносят вам удовольствие.

Если говорить о здоровье, то наверняка вы хотите выглядеть красивым, обаятельным, спортивным. Напишите пять конкретных действий, которые помогут улучшить ваше здоровье. Может быть, это утренняя пробежка либо какие-то физические упражнения.

То же самое касается и бизнеса. Те, кто занимается бизнесом, знают, какие действия необходимо совершить для его улучшения. Это же касается личной жизни и вашей семьи, и того, что вы любите делать больше всего, что приносит вам удовольствие и яркие впечатления, но что, скорее всего, вы не делаете.

Далее вам следует **выбрать по одному действию из каждой категории**. Возьмите свой список и обведите то, что, на ваш

взгляд, является самым неприятным, или то, что вы хотите сделать больше всего. Итак, из каждой сферы вы выбрали по одному действию — это то, что вам необходимо претворить в жизнь в первую очередь.

Во время выполнения данного задания попробуйте максимально отследить все составляющие, которые были раскрыты выше. Это желание, выбор и конкретное действие. Результатом упражнения должно быть до конца выполненное действие. К примеру, если в категории «здоровье» главным пунктом вы выбрали пробежку завтра утром, то завтра вам действительно необходимо встать и побегать.

Достижение целей и тренировка в себе этого навыка, возможно, не особенно популярная тема. Но это очень важно, без этого вы не сможете стать действительно успешным человеком.

Откуда люди черпают энергию, какие источники ее существуют? Для большинства людей — это еда, положительные эмоции, спорт, желание активно действовать. Эти варианты неплохи. А какая эмоция является одной из самых сильных для большинства людей? Это страх — и это один из самых мощных источников энергии.

Можно вспомнить такой случай. Человек сорвался с балкона и два часа провисел на руках, пока не приехали сотрудники МЧС и не сняли его. А потом этот же человек пытался повисеть на турнике и еле-еле мог продержаться семь минут. Страх является очень сильным источником энергии. К огромному сожалению, это чуть ли не единственный способ заставить людей хоть как-то двигаться.

Если вы посмотрите на окружающих, можете увидеть интересную категорию — человек-овощ. Это люди, у которых нет целей, которые особо ничего не достигают, им ничего

не нужно. Они просто существуют, у них есть еда, сон, и наверняка изредка какие-то всплески эмоций. И это все. От жизни ничего не требуют, живут себе и живут.

Если вы занимаетесь бизнесом и у вас есть опыт руководства людьми, вспомните: что лучше всего мотивирует сотрудников работать? Первый вариант: «Слушай, Вася, мы с тобой поставим цель на три месяца. Если ты будешь каждый день в течение этого срока делать определенный объем работы, в итоге мы тебя поощрим. Ты получишь хорошие деньги». Это первый способ мотивации.

Второй способ таков: каждый день вы стоите у Васи за спиной с кнутом и, если он чего-то не делает, вы его этим кнутом бьете. Кнутом могут послужить штрафы, выговоры, какое-то еще наказание. Какой же способ более эффективен — показать где-то вдалеке морковку или все время стоять за спиной человека с кнутом?

Возьмем среднестатистического офисного работника, который трудится на государственную компанию. Когда от него будет больше толку — когда вы покажете ему вдалеке приз или когда постоянно его контролируете, следите за тем, что он должен делать?

К сожалению, более эффективным является второй способ. **Для большинства людей стратегия избегания наказания работает гораздо лучше.** У них появляется энергия, когда сзади их кто-то пинает. Они понимают, что если не будут работать, то не получат зарплату или их уволят. В общем, всегда присутствует какой-то страх. Но этот способ не для тех, кто настроен на достижение действительно серьезных целей. Этот источник энергии помогает чего-то избежать, но вряд ли позволит добиться существенных результатов в достижении цели.

Второй очень мощный источник энергии — это достижение целей. Когда вы ставите перед собой какую-то цель и достигаете ее, здесь играет роль несколько факторов, которые придают вам энергии.

Во-первых — это сама цель. Вы четко видите ее, визуализируете. Можете прочувствовать, как это будет, когда вы ее достигнете. Из-за того, что вы представляете себе это ощущение, вам очень хочется в реальности его испытать.

Спортсмены, которые готовятся к соревнованиям, всегда представляют себе, как выигрывают соревнование, как станут победителями. Они прокручивают в голове, как сделают решающий рывок, бросок, удар. Идет непрерывный процесс визуализации. Поскольку они постоянно это представляют, то настолько сливаются со своей целью, что организм сам их тянет прийти к победе.

Данный способ черпания энергии из целей недоступен для большинства окружающих вас людей. В то же время он может помочь вам действительно колоссально взлететь.

Еще один источник энергии заключается в том, что, когда вы раз за разом достигаете целей, пусть даже маленьких, это увеличивает вашу уверенность в себе. У вас появляются колоссальные силы, ведь вы понимаете, что действительно можете ставить цели и их достигать.

Для большинства людей это действует так: поставил себе цель, а потом не получилось. «Ну, не получилось. Ну, не смог...» И все. В следующий раз отношение будет такое же. Человек ставит себе какую-то цель, а в случае неудачи думает: «Не получилось, значит — не получилось». В такой ситуации нет никакого источника энергии, так как все делается достаточно пассивно.

Чтобы цели действительно служили для вас источником колоссальной энергии, нужно учесть и соблюсти один очень важный нюанс, который мало кто понимает. К сожалению, **цели, поставленные в голове, не работают.** Одна из особенностей нашего мозга — то, что мы держим в голове, очень плохо зафиксировано. Голова является отличным генератором идей, но не стоит постоянно держать цели в голове, особенно если их много.

Одновременно мы способны контролировать порядка пяти процессов. Развитые люди — семь процессов. Поскольку повседневная жизнь постоянно подбрасывает нам кучу проблемок, этот ресурс растрачивается на мелкие текущие дела. На серьезные устремления места в голове попросту не остается. Даже если вы думаете, что храните цель у себя в памяти, на самом деле вы, возможно, о ней уже и думать забыли. Поэтому обязательно необходимо переносить свои цели на бумагу, на электронные носители и так далее.

Если говорить о материальных вещах, то мы имеем в виду машину, дом, путешествия и тому подобное. Так вот, эти цели, которые мы ставим, на самом деле не наши цели. Это устремления, которые нам навязаны.

Все СМИ — телевидение, газеты, журналы — имеют одну единственную цель: продать как можно больше товара. Точнее, они предоставляют рекламу, а задача рекламы — как раз продавать. В СМИ вкладываются гигантские средства, чтобы привить подавляющей массе населения определенные ценности. Например, что важно ездить на машине именно такого-то класса.

Или возьмем телефоны. Наверняка в вашем окружении есть человек, который постоянно меняет мобильники. Он вроде бы только купил новый, а тут вышел еще более продвину-

тый. И хотя старому телефону всего полгода и работает он очень хорошо, морально он уже устарел. Как же с ним можно жить дальше?

Это происходит не просто так, это планомерная работа СМИ и маркетологов. Их задача — сделать так, чтобы мы постоянно покупали. Оглянитесь вокруг на рекламу, которая окружает нас на дорогах, на остановках, в журналах. По сути, она кричит нам одно слово: «Покупай!» **В нас встраивается модель потребления.** И очень часто эта модель имеет мало общего с нашими истинными целями, с тем, чего мы на самом деле хотим.

Наверняка вам знакома такая ситуация — вы давно хотели купить какую-то вещь. И вот вам представилась такая возможность. Первый месяц обычно проходит в некой эйфории, а потом все становится совершенно естественным и уже никакой радости не приносит.

Допустим, телевизор с огромной диагональю — вот это круто! А потом оказывается, что это круто только первое время, а потом уже никак, совершенно нейтрально. Это один из примеров достижения целей, которые не совсем ваши.

Когда же вы достигаете своих истинных целей, это постоянно приносит вам радость, дает энергию и силы. Если вы чего-то очень сильно хотите, можно протестировать свою цель, взяв объект желаний напрокат. Таким образом вы поймете, действительно ли это то, что вам нужно. Иначе потом бывает очень обидно, когда вещь быстро перестает приносить должные эмоции.

Вот, скажем, один человек долго мечтал о яхте. В итоге он ее купил, и выяснилось следующее — обслуживать ее очень дорого. Ходить на яхте у него получается всего две-три недели в году, а все остальное время она простаивает и приносит

только головную боль. За ней необходимо следить, чистить дно, возникает еще целая куча проблем. И теперь этот человек страдает, думая, что лучше бы брал яхту напрокат.

Со многим целями у вас может происходить то же самое, поэтому очень рекомендую сначала просто их опробовать. Если есть глобальная цель, например: «Хочу виллу где-нибудь на побережье Франции!», попробуйте снять ее на месяц. Накопите денег, возьмите виллу в аренду и посмотрите, каково это. Вполне возможно, окажется, что оно вам вовсе не нужно и гораздо проще снимать. Это касается в основном крупных целей.

Теперь сделаем упражнение. Нарисуйте таблицу с пятью вертикальными столбцами. Каждый из этих столбцов — какой-то **фрагмент вашей жизни**. Этапы выделяйте по своему усмотрению, как вам будет удобно. Например — ясли, детский сад, школа, институт, работа. То есть вам нужно отметить основные крупные фрагменты, когда ваша жизнь серьезно менялась.

Вот мы ходим в садик, никаких забот. Затем школа — здесь повседневная жизнь совсем иная. Связано это с появлением определенной ответственности, например за выполнение домашних заданий. Далее происходит что-то новое в институте, и так до сегодняшнего момента.

Пропишите, как это происходило и происходит у вас, разделите прошлое и настоящее по поворотным моментам с точки зрения вашей повседневной жизни. Можете написать этап до школы, когда вы жили с родителями и вам особо ничего не надо было делать, затем младшая школа, старшая школа. Главное — делайте это под себя, как вам удобнее.

Теперь вам необходимо вспомнить каждый из этих отрезков. Нужно восстановить в памяти самые яркие дей-

ствия и события, которые происходили на каждом этапе. Вспомните то, чем вам больше всего нравилось заниматься в данный период жизни, что оставило наиболее яркие впечатления. По каждому периоду постарайтесь вспомнить хотя бы несколько пунктов. Впишите их в соответствующую колонку.

Не обязательно подробно описывать все события. Важно, чтобы вы сами понимали и могли их вспомнить. Допустим, запись «волейбол» — и вы понимаете, что вам очень нравилось играть в волейбол. Может, это были походы на природу. Или случилось какое-то капитальное изменение в жизни. Например, для женщин — это рождение ребенка.

Самое интересное наблюдение таково: несчастные люди — это те, которые просто перестают делать то, что раньше приносило им счастье. Ваша задача — найти те события, вещи, которые вам приносили истинную радость, которыми вы могли заниматься днями напролет и ощущать себя самым счастливым человеком. После того как вы найдете это, начинайте внедрять это в жизнь.

Задания

1. Напишите пять самых неприятных хвостов, которые на вас висят.
2. Напишите пять действий, которые помогут улучшить ваше здоровье.
3. Напишите пять действий, которые помогут улучшить ваш бизнес или карьеру

4. Напишите пять действий, которые помогут улучшить отношения в личной жизни и в общении с семьей.
5. Напишите пять вещей, которые вы любите делать больше всего, которые приносят вам радость и удовольствие.
6. Выберите по одному действию из каждой категории и выполните их завтра.
7. Разделите жизнь на пять отрезков (может, больше) и в каждом напишите то, что вам нравилось делать больше всего.
8. После выполнения задания отчитывайтесь здесь: <http://4winners.ru/goals>.



День 2

**Вечный
двигатель**

Многие люди начинают сравнивать себя с теми, кто уже находится на несколько уровней выше. Например, если вы занимаетесь бизнесом, то начать сравнивать себя с Ричардом Брэнсоном или Дональдом Трампом, говоря: «Они в миллион раз больше меня зарабатывают денег, и что же мне теперь делать?», — это не очень правильно. Это изрядно демотивирует. Сегодня вы зарабатываете 1000 долларов, завтра стали зарабатывать 2000, послезавтра 3000, но по сравнению с годовым доходом Трампа это все равно мелочи.

Правильный подход иной: **нужно каждый день сравнивать себя с собой вчерашним**. Когда вы видите, что каждый день делаете пусть небольшой, но шаг вперед, становитесь чуть лучше, чем вчера, тогда вы сможете качественно и правильно достигать своих целей. Конечно, надо смотреть и на других людей, но не сравнивать себя с ними. Иначе это будет вас сильно демотивировать. Вы всегда будете находить тех, кто на несколько ступеней выше вас. И если постоянно будете думать, какой же вы неудачник по сравнению с ними, это будет оказывать отнюдь не позитивное влияние.

Очень часто, ставя цели, люди стремятся от чего-то уйти. Например: «Я хочу, чтобы у меня в жизни не было вот этого!» — чтобы не приходилось работать на дядю, чтобы не надо было заниматься тем, чем заниматься не нравится, и так далее. В этом случае необходимо понимать, что бездействие — это не есть цель.

Если вы ставите себе целью никогда не испытывать чувство недостатка в деньгах, уйти от бедности — это плохая цель. **Вам необходимо стремиться к чему-то, а не убежать от чего-то**. Если вы пытаетесь убежать от чего-то, то куда-то, конечно, придете, но это «куда-то» может оказаться далеко не тем местом, куда хотелось бы попасть на самом деле.

По поводу финансовых целей. Часто человек ставит себе цель: «Я хочу заработать миллион долларов!» Если мы говорим о финансах, гораздо лучше ставить себе целью иметь некий поток наличности, который будет идти все время. Постоянный доход — это важнее.

Сорвать большой куш, выиграть, заработать кучу денег — все это хорошо. Но гораздо важнее, чтобы у вас был именно постоянный поток. Поэтому, когда вы ставите себе какие-либо финансовые цели, то в первую очередь планируйте, какой доход вы будете иметь. Не заработать какую-то кучу денег, а именно постоянный стабильный доход. Это может быть и пассивный доход.

Следующая ошибка заключается в том, что часто **мы боимся ставить амбициозные цели**. Особенно если кому-то об этом рассказываем, то говорим: «Я хочу достичь такой цели, я хочу путешествовать четыре-пять месяцев в году». Как только вы это озвучиваете (особенно если вы говорите это своим родственникам и друзьям), у вас тут же находится туча заклятых друзей, которые поспешат вас остановить. Они с удовольствием вам объяснят, почему у вас никогда не получится этого достичь. Также они расскажут вам, почему этого совершенно точно не нужно делать, почему это плохо, опасно — вас за это посадят, расстреляют, и вы будете глубоко несчастны.

Наверняка вам встречалось следующее: стоило только поставить себе интересную цель, как со стороны на вас неожиданно начинал литься поток негатива. Вам говорили, что у вас не получится, что не надо этого делать, что это бестолковое занятие. К сожалению, такое встречается часто и обычно идет со стороны близких и родственников.

На самом деле причина здесь в следующем. Когда вы ставите перед собой серьезную амбициозную цель (и не дай

бог, ее достигаете), окружающим людям это не нравится, потому что ваш успех очень сильно бьет по их самолюбию.

Погрузимся немного в психологию людей. Есть вы и они — некие ваши знакомые. Сейчас вы находитесь примерно на одном социальном уровне — по размеру дохода, по тому, как вы отдыхаете, развлекаетесь, работаете. Допустим, вы решаете начать вкалывать, работать более качественно. Может быть, осмеливаетесь открыть собственное дело.

Когда вы рассказываете об этом знакомым, у них возникает альтернатива — **тоже начать что-то делать**, а для этого надо оторвать свой зад от дивана и напрячься, чего очень не хочется. Второй вариант — **ничего не делать**, и тогда для этого придется найти оправдание. Естественно, они находят оправдание, решая, что ничего не получится, что это не имеет смысла и незачем зря тратить время.

Дальше происходит следующее. Вы добиваетесь задуманного через два-три года серьезной работы. Оказывается, что вы зарабатываете существенно больше денег, что по сравнению с окружающими вы ездите отдыхать в более интересные и экзотические места. И живете вы в лучшем месте. Разница становится заметной.

Таким образом, когда вы начинаете подниматься, то у своих знакомых, родственников, друзей, выбиваете из-под ног то самое оправдание. Потому что вы были на той же ступени, что и они, и, достигнув нового уровня, фактически доказали, что они могли сделать то же самое. Пусть теперь пожинают плоды собственного безделья — сами выбрали сидеть на диване и ничего не делать.

Вы на практике показываете — они сами виноваты в том, что находятся существенно ниже вас. Это очень сильно бьет по самолюбию людей. Раньше у них было оправдание, а тут

вы оправдания не оставляете. Поскольку с большинством людей случались такие ситуации, то они подсознательно начинают реагировать определенным образом. Как только вы пытаетесь взлететь, реализовать какую-то новую идею в любой сфере — будь то карьера, бизнес, личная жизнь, спорт, здоровье, — они тут же пытаются загнать вас обратно.

Это происходит потому, что если, не дай бог, у вас получится, то у них уже не будет оправдания — почему они ниже вас. Это неприятно и немного цинично, но, к сожалению, это именно так. Поэтому, **когда вы хотите что-то начать, то возьмите и сделайте это, никому не сообщая.**

Большинство людей всегда будут придумывать множество оправданий, почему не надо что-то делать. Но если вы уже начали действовать, то они не решатся вам препятствовать. Поэтому ставьте те цели, которых вы хотите достигать на самом деле. Если же вдруг вас настигла неудача, скажите: «Ну да, молодец, ты был прав, не получилось». Но чаще у вас все будет получаться.

Вернемся к нашим упражнениям. Насколько вам удалось проанализировать свою жизнь, начиная с самого детства? Получилось ли вспомнить те вещи, которые вам нравилось делать? Насколько хорошо в целом вспоминались ранние годы? Сколько пришло на ум приятных моментов или у вас было трудное детство с игрушками, прибитыми к полу?..

Если вспоминается много, то это отлично. Очень хорошо, если у вас получилось много пунктов в каждом из блоков. Посмотрите на свои записи и постарайтесь **объединить в блоках по категориям похожие яркие моменты.** Например, вы видите, что в разные периоды жизни вам нравилось изучать иностранные языки. Может быть, вы любили встречаться с друзьями, может, вам нравилось заниматься какими-то видами спорта.

Пройдитесь по всей цепочке: школа, институт, работа и найдите схожие яркие моменты. Теперь объедините их и напишите отдельно. То, что выделили, — это и есть ваши ценности. Это действительно для вас важно, именно такие действия дают вам энергию.

Вам необходимо продолжать делать эти вещи. Если вы их сейчас еще не делаете, то начните внедрять их в свою жизнь. Не обязательно в таком же виде, может быть, немного в ином. В детстве, допустим, вам нравилось изучать языки, потом вы с удовольствием делали это в школе, в институте. Если вы начнете активно на них говорить сейчас, то это тоже будет доставлять вам удовольствие. Если вам нравилось заниматься каким-то видом спорта — аналогично. Если нравилось управлять людьми — отлично, скорее всего, вы этим и так продолжаете заниматься.

Данные ценности — это то, вокруг чего вам надо строить свою жизнь. Когда вы начнете прописывать свои цели, то обязательно включайте в них эти ценности, чтобы они всегда имели место в вашей жизни.

Это те самые ценности, те самые цели, достижение которых будет приносить вам колоссальную энергию. Причем энергия эта не будет носить разовый характер. Например, если вы поставите себе целью купить автомобиль другой марки, то, скорее всего, это принесет вам энергию, но лишь на какое-то время. Месяц, полтора, два, далее это станет будничным.

Но если вы найдете и выявите свои настоящие ценности, привнесете их в свою жизнь, то отсюда вы будете постоянно черпать энергию. Это такой неиссякаемый источник, который нужно обязательно использовать.

Поэтому посмотрите на свой список, выделите в нем похожие яркие моменты и распишите их на категории. Когда

вы будете работать над целями, вы уже как минимум не забудете об этих вещах. Обязательно нужно вставлять свои ценности в цели — как в ближайшие, так и в долгосрочные.

Еще раз повторю пример категории целей. Допустим, я (Николай) всегда любил ходить в походы. Всю жизнь ходил в походы, сколько себя помню. В детстве, года в три-четыре, родители в первый раз взяли меня в поход на байдарках. Потом дядя с тетей путешествовали по Карелии на катамаранах. В университете я состоял в клубе водного туризма и там почти вышел на уровень КМС. И теперь я продолжаю это делать по мере возможности. Мне это очень нравится, заряжает энергией.

Для многих ценностями наверняка будут частые встречи с друзьями или с родственниками. То, что нравилось нам в детстве, действительно приносит нам сильное эмоциональное удовлетворение. В детстве мы все непосредственны, а чем старше становимся, тем более зашорен взгляд, тем сильнее на нас влияют стереотипы, давит общество.

Возможно, это будет лишь вариацией того, что вам нравилось делать. Но когда вы начнете это делать, вы сразу увидите путь — куда вам идти дальше. Если в детстве вам нравились догонялки, то сейчас вы можете заняться чем-то похожим. Например, регулярно играть в пейнтбол.

Цели должны быть связаны с ранними увлечениями напрямую или косвенно. К примеру, вам нравилось учить языки, и теперь вы едете путешествовать в страну, язык которой когда-то изучали. Это как раз и является косвенным пересечением, которое будет влиять на вас очень положительно.

Если вы вспомните, что всегда были лидером — старостой в классе, в университете, — то вам явно доставляет удо-

вольствие управлять людьми. Вам по душе быть главным, находиться на виду. Вам также стоит привносить это в свою жизнь, то есть продвигаться на руководящие должности, заниматься управлением.

Эти ценности надо искать. Чем старше мы становимся, тем глубже они прячутся, поскольку в большинстве случаев мы над ними не работаем. Но если мы извлекаем их на свет, они доставляют массу удовольствия и положительной энергии.

Ранее вы получили задание: выделить из нескольких категорий пять определенных действий, которые помогут улучшить какую-либо сферу вашей жизни. А сегодня необходимо завершить одно действие по достижению этой цели. Это задание было дано для того, чтобы вы начали разгоняться, потому что, повторюсь, психика человека достаточно инертна. Если вы не сделали задание до конца, то рекомендуем вам завершить его и, если есть такая возможность, сделать это сегодня.

Если вы будете накапливать невыполненные задания, то сделать их все разом позже просто не получится. Нагрузка будет постепенно увеличиваться. Проработка своих целей — это очень серьезный труд, к которому нужно отнестись соответственно.

Ранее мы говорили о том, что наш мозг устроен таким образом, что не может выполнять больше пяти-семи задач одновременно. Поэтому очень важно не держать цели в голове — их следует выписывать. Дело в том, что **в голове человека ежедневно возникает около шестидесяти тысяч мыслей**. Учеными было доказано, что 95 % этих мыслей повторяются.

Если по большей части вы думаете о сериалах, которые показывают по телевизору, о происходящем в мире, особенно

о негативных новостях, то в вашей жизни появляется больше негатива. Если же вы больше внимания уделяете своим целям, думаете о том, чего хотите достичь, то вы приходите к своим целям, к своим мечтам. Это очень важно понимать.

Почему цели необходимо выписывать? Дело в том, что, когда вы делаете это, тем самым вы среди шестидесяти тысяч мыслей помечаете красными флажками именно те, которые касаются ваших целей — того, чего вы действительно хотите достичь. В вашем мозгу устанавливаются такие флажки, и вы начинаете думать именно в том ключе, в котором необходимо думать для достижения целей.

Лучше работать не на компьютере, а на бумаге: когда вы пишете, это очень сильно влияет на мозг и сознание.

Следующее, о чем хотелось бы поговорить, — **возможности, способствующие достижению целей**. После того как вы начинаете ставить цели, определяетесь с тем, чего вы хотите достичь, вдруг, откуда ни возьмись, появляются новые возможности. Появляются новые люди, с которыми вы начинаете сотрудничать, появляются какие-то новые дела, направления.

Поймите самое главное — нужно быть готовым к переменам. Поначалу они могут показаться вам не очень хорошими, не очень позитивными. Давайте представим человека, который хочет улучшить свою жизнь. Он ставит себе определенные цели, например: «Я хочу выйти на доход в 10 тысяч долларов в месяц. Я хочу быть человеком, которого уважают, ценят и слушают другие люди» и так далее.

Представим некоего Васю, который ежедневно работает и ставит себе цель улучшить свою жизнь. Что может произойти? К примеру, его увольняют с работы. Что думает большинство людей, когда такое происходит в их жизни? Они решают, что мир к ним несправедлив. Где же доходы,

о которых они мечтали, где же повышение зарплаты? Люди начинают обвинять во всем небеса (или шефа, или правительство), что так все несправедливо получается.

Если мы немного отдалим от себя эту ситуацию и посмотрим на это все сверху, то увидим следующую картину. Человек мечтал о том, чтобы начать жить лучшей жизнью, и жизнь сама начинает подсовывать ему различные возможности. Увольнение с работы, я считаю, очень хороший шанс начать что-то свое. Возможно, открыть свой бизнес или наконец-то заняться тем, чем человек хочет заниматься, от чего он получает удовольствие.

Трудные ситуации нужно рассматривать с позиции возможностей. Когда вы ставите перед собой цели (особенно если они амбициозны и заставляют вас трепетать), когда вы просто о них думаете, то в жизни сразу начинаются определенные изменения. Нужно быть к ним готовым и понимать, что изменения, возникающие в вашей жизни, как раз ведут вас к тем целям, которые вы перед собой ставите.

Перейдем к заданиям. Следующее, что нужно сделать: из списка пяти действий по самым разным сферам вам необходимо выбрать один пункт и выполнить его.

Далее задание немного сложнее: загляните немного вперед и напишите те цели, которых вы хотите достичь в своей жизни. Вам следует представить, чего вы хотите добиться за всю свою жизнь.

Подумайте над ответами на вопросы:

1. Чего я хочу достичь?
2. Что я хочу иметь?
3. Каким человеком я себя вижу? (Имеется в виду, как вы выглядите, чем занимаетесь.)
4. Сколько денег я хочу получать?

Это упражнение достаточно непростое и требует определенных затрат времени. Рекомендуем вам уединиться и попытаться соприкоснуться с тем, чего вы хотите получить от своей жизни. Это очень важно сделать, потому что дальше вас ждет задание посильнее, и теперешнее послужит хорошей к нему подготовкой.

Что касается срока, скажем следующее. Вы пишете цели на всю жизнь. Фиксируйте все, что приходит в голову. Не определяйте конкретные сроки, это можно будет сделать позднее. Сейчас просто подумайте, чего вы хотите добиться. Не нужно ставить какие-то ограничения по финансам. Все ограничения у вас в голове. Поразмыслите над целями из каждой категории. Не стоит развиваться в одном направлении, подумайте, чего вы хотите достичь в каждой сфере.

Задания

1. Определите свои ценности.
2. Выберите по одному действию из каждой пяти категорий, которые записали вчера, и сделайте это завтра. В отчете отписывайтесь, что конкретно было сделано.
3. Напишите свои цели. Как вы видите свою жизнь? Чего хотите достичь? Что иметь? Как выглядеть? Чем заниматься? Какой поток дохода иметь? Постарайтесь сделать это максимально подробно.
4. После выполнения задания отчитывайтесь здесь: <http://4winners.ru/goals>.



День 3

**Ресурсное
состояние**

Хотите достигать своих целей? Тогда вам просто необходима сильная внутренняя мотивация. Это **топливо для ваших достижений**. Как автомобиль не едет без бензина, так и вы не движетесь к целям без энергии. Поэтому на протяжении следующих двух дней мы будем активно повышать внутреннюю энергию и развивать мотивацию.

Информация сама по себе жизнь не меняет. Меняет жизнь к лучшему мотивация. Что это такое? Это имеет непосредственное отношение к энергии. Проще говоря, **мотивация — это внутренняя энергия, намерение что-либо сделать**. Вы не просто хотите чего-то, а включаетесь, берете и начинаете что-то делать для того, чтобы достичь своей цели.

Мотивация является вашей внутренней силой. Это высокий уровень энергии, внутренних ресурсов — физических, эмоциональных, психологических. Без внутреннего топлива добиваться своего гораздо сложнее, и некоторых целей вы просто не в состоянии будете достичь из-за отсутствия сил.

Как мы уже говорили, мотивация — это энергия, драйв, намерения. Она представляет собой непреодолимое желание что-то сделать, чего-то достичь, и желание это трансформируется в действие. **Мотивация ведет к трансформации ваших намерений и желаний в действия.**

Она служит своеобразной базой, без которой ничего не работает. Например, самодисциплина без мотивации не работает. Можно сколь угодно долго себя структурировать, писать планы, заставлять что-то делать, но пока нет мотивации — процесс идет очень тяжело.

Чем мотивация отличается от силы воли? Вы смогли бы заставить себя что-то делать из-под палки? Если у вас есть внутренняя мотивация, намерение взять и сделать, то вы просто делаете, и насилия над собой не происходит.

Например, когда вы хотите есть — встаете и идете за едой. И не нужно заставлять себя идти восемнадцать шагов до холодильника, силой воли открыть дверцу и достать колбасу. Все происходит естественно, потому что имеется мотивация.

Когда вы занимаетесь саморазвитием — увеличиваете ли свой доход, строите ли отношения, развиваете ли бизнес или просто хотите гармонизировать свою жизнь, — то вы проходите через процесс некоего роста. В частных случаях происходит процесс развития бизнеса, развития отношений, но самое главное — процесс развития себя. Все начинается с себя!

Театр начинается с вешалки, а **изменения в вашей жизни начинаются с вас** — с вашего внутреннего мира, с вашей личности, с ваших привычек и моделей поведения. Играет роль и то, что вы делаете и как, с кем общаетесь, как думаете. Когда вы вступаете в процесс развития, то вы меняетесь.

Оставаясь тем же самым человеком, достичь новых результатов невозможно. Необходимо совершать новые действия, по-другому мыслить, общаться с другими людьми — и, соответственно, становиться другим человеком. Это единственный путь к саморазвитию и успеху.

В какой момент происходит рост, переключение в направлении развития?

Знакома ли вам ситуация с откладыванием дел на потом? Наверняка с вами такое бывало: вроде и цель есть, и сделать что-то хочется, но все равно вы откладываете и откладываете. Следовательно, вы получаете посредственные результаты.

Такая ситуация периодически раздражает, потому что вы вроде бы все знаете и умеете, но почему-то ничего не де-

лаете. Наверняка вы хотели бы в таких случаях получать доступ к энергии, уметь включаться в достижение цели, в работу.

Так в какой же момент происходит тот самый щелчок, сдвиг, когда вы вдруг начинаете активно действовать? Вы почему-то перестаете отвлекаться, работаете, забываете про все социальные сети, не смотрите телевизор — все это происходит естественным путем.

Почему это происходит? Попробуйте сначала сами ответить на этот вопрос. Проговорите несколько вариантов вслух или запишите их.

Щелчок, то самое переключение, происходит в двух случаях. Первый вариант — когда у вас кризис. Например, уволили с работы, а на вас висит кредит, от которого никуда не деться. Теперь вы просто обязаны зарабатывать деньги, независимо от вашего желания или нежелания это делать. Случилась кризисная ситуация, у вас просто нет другого выхода.

Кризисные ситуации, крайности, могут быть связаны не только с денежными вопросами. Это может быть любая жизненная ситуация, когда все закрутилось в слишком тугий узел и дальше сидеть на месте просто невозможно. В этом случае вы начинаете шевелиться и действовать. Это **болевой вариант**.

Второй вариант переключения — **сильное вдохновение**. Например, вы давно хотели поменять машину, но это слишком сложно с финансовой точки зрения, да и времени нет, и вы смиряетесь с ситуацией. В один прекрасный день совершенно случайно вы садитесь в машину друга, и он дает вам порулить, а у него в машине не сто лошадиных сил, а четырехста! Вы вжимаете педаль в пол и понимаете, что это настоящий драйв, это нереально круто!

После вы пересаживаетесь в свою машину, а она вам уже не по вкусу. Вы теперь фанат, вы на что-то подсели. Это не обязательно может быть машина, это может быть спорт, хобби, работа — да что угодно.

Вы становитесь фанатом. Вы понимаете, что дальнейшая жизнь без предмета обожания просто невозможна. И у вас уже нет варианта вернуться обратно — внутри вас полыхает огонь желания. Вы попробовали, это стало вашей страстью, вам это нужно как воздух и вода.

Случались ли с вами кризисы, когда вы начинали активно действовать? Бывали моменты, вспышки страсти, когда вы также развивали бурную деятельность в направлении достижения цели? Вы приходите домой и понимаете, что просто сидеть и ничего не делать уже невозможно. Этим состоянием обязательно нужно пользоваться! Описанные выше варианты — боль и удовольствие — это классика. Кризис и страсть — это две стороны одной медали, два полюса одной шкалы.

Пример: когда вы занимаетесь в тренажерном зале, вы делаете десять повторений. Какое из этих повторений создает 80 % роста мышечной массы? Правильный ответ — двенадцатое. Не десятое, не девятое, а именно двенадцатое.

А какое повторение создает 90 % роста, до какого по счету вас допинает хороший тренер? Правильный ответ — четырнадцатое повторение. Сейчас мы говорим о ситуации, где десять — это предел для вас, больше вы не можете. Так вот именно тогда, когда вы больше не можете, — вы должны это сделать!

Если ты не можешь, ты должен! Запомните эту фразу. Смысл ее в том, что если вы больше не можете что-то делать, не можете больше поднимать эту штангу, возьмите

и сделайте еще пару раз. Это сделает из вас победителя. Разговор не только о тренажерном зале, это касается любой деятельности. Вы работаете сегодня уже восемнадцать часов, глаза слипаются, валитесь с ног... Поработайте еще часок, создайте дополнительный результат.

Лишние минуты, часы, те повторения, что кажутся уже нереальными, — именно они создают результат и отделяют успешных людей от всех остальных. Вы должны стать такими людьми — победителями.

Выходите за грань — именно это создает рост и важные изменения. Необходимо постоянно работать над собой, учиться выходить за рамки своих привычных возможностей. Это поможет вырасти и достичь совершенно новых результатов, выйти на новый уровень развития.

Преодоления, кризис, страстное желание либо смысл, который вы создаете в своей деятельности — это именно то, что переключает вас из пассивного состояния в активное. Это является рычагом роста.

Существует еще один важный ключ, помогающий переключиться из состояния, когда вы все знаете и можете, но ничего не делаете, в состояние деятельной активности, когда появляется куча энергии. О первых рычагах мы говорили выше — это кризис и страстное желание выйти за пределы возможностей.

Теперь поговорим о втором важном ресурсе. Для того чтобы переход к активным действиям случился, вам нужна энергия. **Если нет энергии и сил, то на одной моральной мотивации вы далеко не уедете.** Энергия заключается в пиковом состоянии, это и есть второй ключ к активным действиям.

Внутреннее пиковое состояние — это когда вы активны и заряжены. Вспомните ситуацию из своей жизни, когда

вы были на коне, когда был полный драйв. Как будто в вас закачали мегаватты энергии, и вы готовы скакать сутки напролет. Представьте себе это состояние сейчас — вы слышите, видите, чувствуете то же, что и тогда. Создайте у себя перед глазами картину такой ситуации.

У каждого из вас в жизни было много таких состояний, когда вы были реально включены. Возможно, это было немного по-другому, нежели описано выше. Восстанавливайте это состояние, закрепляйте его, «якорите».

Якорение заключается в следующем. Вы связываете нужное внутреннее состояние с каким-то действием, с определенной музыкой, с ключевым словом. Например, вы скачете под музыку, поднимаете руки вверх и кричите: «Йоу». Получается своеобразный ритуал, целый набор якорей, которые работают все вместе. Можете выбрать что-то совершенно другое, нечто свое.

Давайте создадим один якорь. Как только вы поймете принцип, то сможете создать для себя еще много других. Для этого вам понадобится музыка. Встаньте, отодвиньте подальше стул. Теперь выпрямите спину, расправьте плечи, причем можете их не просто расправить, но и немного размять. Подвигайте руками, наклонитесь в одну сторону, в другую, назад, вперед, встряхнитесь.

Далее под музыку вспомните пиковое состояние, в котором вам было нереально круто. Как только услышите музыку, начинайте двигаться, прыгать, при этом обязательно улыбайтесь. Распрямите спину, плечи и прыгайте на месте. Можете закрыть глаза. Вспомните то состояние, когда вам было очень здорово, когда вы чувствовали энергетический подъем.

Продолжайте двигаться и улыбаться, вспомните — что вы видели тогда? Представьте эту картинку перед глазами.

Вспомните, как вы добились своей цели, решили трудную жизненную задачу, научились чему-то новому. Вы это сделали, у вас получилось! Продолжайте двигаться, поднимите руки вверх. Что вы слышали тогда, что вы чувствовали, когда были победителем? Ваше тело должно это помнить.

Теперь придумайте для себя какой-нибудь жест. Сожмите кулак и скажите себе: «Да! Я — победитель! Я могу это сделать!» Это круто, это жизнь, которая меняется прямо сейчас! Можете постепенно замедлиться, выдохнуть. Займите комфортное место.

Полагаем, вы продолжаете улыбаться. Вы только что включили в себе моменты драйва, движухи, нереального отжига, сильного внутреннего состояния. Вы соединили свою историю успеха с новой позитивной энергией, создали якорь.

Проанализируйте свое состояние — как оно изменилось, какие ощущения и эмоции вы испытали? Как для вас прошло это упражнение? Как поменялось ваше настроение, что произошло в целом?

Наверняка ваше настроение улучшилось, появилось желание что-то сделать. Это говорит о том, что результат уже есть — увеличилась энергия, появилось внутреннее побуждение к активной деятельности. При этом в принципе вы прямо сейчас не стали кем-то другим. Просто совершили несколько действий, которые доступны вам в повседневной жизни.

Этот инструмент очень прост. С помощью него вы можете включить у себя настроение и любое состояние, которое вам нужно.

Чем уникальнее якорь, тем лучше. Рекомендуем вам ставить сильный якорь, то есть не просто почесаться. Сожмите кулак, сожмите его крепче и еще крепче — вот сильный якорь!

Таким образом вы можете включать нужное вам пиковое состояние.

Будете ли вы использовать то конкретное состояние, которое создали сейчас, либо какое-то другое, не важно — но вам оно нужно. Вам необходимо ресурсное внутреннее состояние, и помните, что оно может быть различным. Когда происходит переключение от обычных к более активным действиям и результатам, первое, что вам нужно, — создать внутреннее пиковое состояние.

Давайте выполним задание. **Напишите три внутренних состояния** и названия для каждого из них. Буквально в двух-трех строчках охарактеризуйте каждое.

Выбирайте состояния, которые будут нужны вам для жизни. Например, высокая концентрация, состояние безумного драйва, релакс, чтобы выдохнуть и замедлиться. Это как пример. Одно из этих состояний обязательно должно быть очень сильным, активным, пиковым, ресурсным, очень энергичным.

Затем для каждого из этих состояний вспомните ситуацию, которую вы будете представлять. Самое главное, чтобы вы эту ситуацию прожили, чтобы вспомнили все, что вы тогда видели, слышали и чувствовали. Вы должны закрыть глаза и представить, что вы там, получить доступ к этому состоянию. Далее вы усиливаете эту ситуацию якорями.

Упражнение необходимо сделать для каждого из трех состояний и под каждое из них вам нужно придумать и написать якорь, который вы на них поставите. Якоря должны быть разными, особенно если состояния различны по энергетике. Для спокойного состояния один, для драйвового уже совсем другой.

Для чего это нужно? Во-первых, так вы учитесь включать любые состояния и управлять ими. Если вы управляете сво-

ими внутренними состояниями — вы управляете эмоциями. Если контролируете эмоции — сумеете управлять своими действиями. Когда контролируете действия — управляете результатами, ради которых мы, собственно, и затеяли процесс личностного роста.

Все начинается с управления собой! Управление внутренними состояниями и есть управление собой. Именно для этого предназначено упражнение, которое мы только что выполнили.

Якоря — прием, которым можно пользоваться в повседневных делах. Нужно вам замедлиться — открываете свое задание, вспоминаете ситуацию, музыку и проделываете упражнение. Этот навык нужно наработать, к нему необходимо привыкнуть.

В офисах можно наблюдать такую картину — человек не выспался, сходил покурить, попил кофе, потом почту почитал, сделал маленькие незначительные дела. И дай бог к обеду он раскочается. Печальное зрелище, потому что человек не живет это время. Пока идет раскочка, он спит. Нужно уметь включаться и выключаться в два хлопка. Якоря в этом случае отлично работают!

Задания

1. Напишите три внутренних состояния, которые будете использовать в жизни, на работе, на отдыхе. Любые полезные для вас. Например, «дискотечный драйв».
2. Дайте название каждому состоянию и несколькими предложениями охарактеризуйте его.

3. Вспомните ситуацию в своей жизни, когда у вас уже было нужное состояние. Соединитесь с переживаниями прошлого: что вы видели тогда, что чувствовали, что слышали... Закройте глаза и полностью погрузитесь в то состояние.
4. Когда получите это состояние здесь и сейчас — поставьте на него якорь (включите музыку, сделайте характерные движения).
5. После выполнения задания отчитывайтесь здесь: <http://antonmakurin.ru/books/goals>.



День 4

Ближе к телу

Начнем с небольшой разминки. Встаньте, распрямите спину, плечи, улыбнитесь и начинайте двигаться под музыку. Встряхнитесь (особенно если вы после тяжелого трудового дня), зарядитесь энергией для новых знаний и умений, подзарядите свои батарейки.

Давайте повторим три ключевых момента, три основных инструмента вашей мотивации.

1. Ресурсное состояние, вызываемое с помощью якорей. Это может быть состояние концентрации, драйва, релакса.
2. Боль — некий шок, болевое воздействие на себя и свою жизнь.
3. Фокус на цель — вывод на позитив, на драйв; визуализация, представление своего будущего, чудесная картинка желаемой жизни.

Итак, это три ключевых элемента, и они уже работают на то, чтобы включить мотивацию. Можете вспомнить ненадолго свои эмоции — как вы ощущали боль, драйв, фокусировались на цели, переходили в ресурсное состояние. У вас получалось включиться в этот процесс, это было не сложно. Теперь вы не только знаете об этом в теории, но и сделали это, прочувствовали.

Сейчас давайте перейдем к теме инструментов мотивации. Мы разберем **один из инструментов безлимитной энергии — ваше тело**. Поговорим обо всем, что связано с телом, — физиологии, питании, физической активности.

В плане тела существует несколько инструментов — те, что работают на быстрое реагирование, и те, что способствуют длительному включению себя. Данные инструменты различны, и действуют они по-разному. В жизни вы используете обе категории.

Вспомните, как пару минут назад вы делали разминку. Что происходит в тот момент, когда из уставшего и немного вялого состояния вы переходите к активному? Вы начинаете движение, меняете мимику на лице, улыбаетесь. Вы проделываете всего несколько простых вещей со своим телом, и у вас меняется уровень энергии. Для моментального включения это очень хорошо работает.

Если перед выступлением или важными переговорами вам необходимо включиться, то теперь вы знаете, что нужно сделать. У вас есть ресурсное состояние, и чтобы перейти в него, вы задействуете свои якоря. Вы расправляете тело, плечи, спину, делаете несколько движений — и все. Чтобы получить энергию на какой-то короткий период, поступайте именно так.

Как включать мотивацию надолго, чтобы постоянно быть в хорошем настроении, в нужном ресурсном состоянии, иметь кучу энергии и сил для достижения долгосрочных целей? Чтобы энергия была с вами долго, чтобы вы чувствовали себя хорошо каждый день, необходимо выполнить следующее задание.

Первое — это **утренний блок (или час) силы**. Это нужно делать каждый день! Если делаете — отлично. Если же нет, значит нужно начинать — для получения энергии и мотивации.

Утренний час силы — это физическая и эмоциональная настройка, подзарядка энергией, чтобы весь день прошел позитивно. Во-первых, когда вы просыпаетесь, первая ваша мысль должна быть солнечной, мажорной. Что обычно думают люди? «Вот, блин, погода плохая, холодно, на работу сейчас тащиться, еще и через все пробки. Как же меня это все задолбало!» Это стратегия неудачников, пример того,

как думать не нужно. Просыпаетесь утром, первая мысль: «Круто!». Привыкайте говорить себе с утра какое-то позитивное слово.

Попробуйте делать это даже без причины. Если у вас есть причина — тем лучше! Если пока еще не знаете, чему радоваться, то все равно начинайте улыбаться. Ведь первая мысль, с которой мы просыпаемся, первые утренние минуты и часы задают настрой на весь день. Успешный и позитивный человек просыпается — у него уже это включается автоматически. Ваша задача, чтобы утром у вас автоматом включались позитив и энергия.

Что для этого нужно сделать? Первое, как мы уже говорили, — **позитивная мысль с самого утра**. Неважно, какой у вас период в жизни. Неважно, какая за окном погода, — у вас все круто! Даже если вы в яме, радуйтесь хотя бы по той причине, что хуже быть просто не может. Это уже достаточная причина улыбаться. Вы понимаете, что дела ваши настолько плохи, что хуже не будет. Следовательно, завтра и послезавтра будет только лучше.

Любую негативную ситуацию трансформируйте в позитивный опыт. Если в вашей жизни есть какие-то проблемы — это опыт, вы чему-то научаетесь и становитесь сильнее.

Вспомните задание про боль. Вы погружаете себя в негатив, вам больно, неприятно, вам не хочется со всем этим жить и работать. Это огромная сила, колоссальная энергия для того, чтобы двигаться дальше. Поэтому, что бы ни происходило в вашей жизни, всегда старайтесь включить позитив.

Дальше переходим к аффирмациям. Лично я (Антон) делаю так: просыпаюсь, тут же улыбаюсь, говорю что-то позитивное. Затем подхожу к окну, смотрю на тучки, дома, деревья и говорю: «**Сегодня лучший день в моей жизни!**». Я про-

изношу эту фразу громко, полностью ее проживая. В этот момент приходит чувство, что сегодня и правда лучший день в моей жизни.

Причин для этого всегда миллион, можете их себе даже не объяснять. Произносите аффирмацию таким тоном, чтобы самому в нее поверить. Если подобрать неверную интонацию, то это не сработает. Вы включаете свое ресурсное состояние и уже в нем говорите, что это лучший день в вашей жизни.

Далее, утром необходимо сделать **пробежку или зарядку**. Мы рекомендуем пробежку, так как аэробная нагрузка и свежий воздух раскачивают дыхание и снимают множество зажимов. Сегодня у людей достаточно много зажимов в области грудной клетки, в эмоциях, дыхании. Наблюдая за людьми, мы очень часто это видим.

Что происходит с вами при волнении или во время тяжелой ситуации? Первое — сбивается дыхание, оно становится поверхностным и очень неглубоким. Многие люди живут с этим всю жизнь. В то же время, когда у вас все здорово, грудная клетка расправляется. Дыхание сразу становится спокойным, глубоким.

Это нужно разрабатывать, и бег по утрам в этом помогает. Не обязательно бежать несколько километров, сильно уставая при этом. Утренняя пробежка нужна вам для того, чтобы подзарядиться энергией. Если же вы пробежали так, что еле ноги домой приволокли, — день может пойти не так. Вам придется еще два-три часа приходиться в себя, восстанавливаться.

Делайте небольшую, но энергичную пробежку, чтобы не выдохаться. Можно делать короткую и в очень спокойном темпе. Это тоже поможет вам в достижении поставленной цели — включить энергию.

Перед пробежкой обязательно **выпейте стакан чистой воды**. Вода позитивно влияет на организм. За ночь организм теряет влагу, которую необходимо восполнять. Поэтому — стакан воды, пробежались, в душ, снова стакан воды, затем завтрак.

Иногда нас спрашивают: что делать с пробежкой зимой? Одеваться теплее и все равно бегать. Конечно, хорошо бы привыкнуть к этому летом, но бегать необходимо в любую погоду. Если погода совсем плохая, то сделайте короткий круг. Выберите для себя стандартный круг, продвинутый и сокращенный. Стандартный бегайте каждый день, продвинутый — если очень хорошая погода, сокращенный — если снег, слякоть, дождь.

Вы улучшаете свой иммунитет. Мы видим много людей, которые бегают и в дождь, и в снег — в любую погоду. Абсолютно нормально, если это становится вашей привычкой. Еще одна фишка по закаливанию — **обливаться с утра холодной водой**. Это тоже хорошо включает тело.

К этому, опять же, необходимо привыкнуть. Не делайте сразу ледяную воду, для начала достаточно сделать чуть холоднее, чем обычно. Так три дня, потом еще холоднее, постепенно все больше снижая температуру. Приучайте себя поэтапно, чтобы сразу не простыть.

При этом внимательно следите за состоянием своего организма. Обливание водой можно делать факультативно, то есть хотите — обливайтесь, хотите — нет. Пока что в основное задание это не включается.

Переходим к питанию. Необходимо употреблять в пищу салаты, фрукты, овощи. Их содержание в вашем дневном рационе должно составлять как минимум 50 % от общего объема потребляемой пищи, а лучше 70 %. Водосодержащая

пища, натуральная, не подверженная обработке дает очень много энергии. Попробуйте — и убедитесь сами.

Вашим завтраком может быть салат, творог или фрукты. Не нужно с утра пить кофе и есть пельмени. Отказаться вам нужно — о, ужас! — от кофе, сладкого, мяса (замените его рыбой и курицей), алкоголя и сигарет.

С сегодняшнего дня вы перестаете употреблять все вышеперечисленное. Все это засоряет организм, не дает вам энергии, а наоборот — ее забирает. Добавляйте в свой рацион рыбу, курицу, салаты, овощи, фрукты, орехи.

Можете провести маленький эксперимент. Один день сидите на пельменях, на мясе и макаронах, пейте кофе, алкоголь, ешьте торты. Посмотрите, что будет с вашей энергией. Другой день начините с воды, пробежки, салата и фруктов, посмотрите — что станет с вашей энергией теперь. Разница колоссальная!

Мы говорили о салатах — имейте в виду, что они должны быть не майонезные. Имеются в виду листья салата, а не оливье или селедка под шубой. Все, кто пробует такую салатную диету, реально получают гораздо больше энергии. В эту тему можно углубляться и дальше, но на первом этапе для повышения энергии данных рекомендаций вполне достаточно.

Насчет курицы — несложно обойтись и без нее. Вы можете попробовать обходиться вообще без мяса, но животный белок нужен обязательно. Поэтому употребляйте хотя бы рыбу. На одном растительном белке вы долго не протянете. По поводу мучного — мы не говорим, что нужно бросать все мучное. Пока мы говорим только об отказе от сладкого, то есть от всяких булочек, пирожных, тортов и тому подобного.

Будьте аккуратны по поводу всего, что связано с телом. Не нужно делать все сразу. **Внедряйте постепенно, особенно если для вас данные шаги непривычны.** Начинать с небольших пробежек, если чувствуете, что заболеваете, не бегайте пару дней или перейдите на щадящий режим. Важно не бросать это дело совсем под предлогом болезни.

Когда вы меняете свой рацион, внимательно смотрите за тем, что происходит с вашим телом и энергией. Тело будет давать вам сигналы. Если чувствуете, что чего-то не хватает, обратите внимание на рацион и нагрузки. Когда я (Антон) перешел на эту диету, у меня было ощущение, что не хватает чего-то мясного, чего-то тяжелого, белкового. Как только я увеличил количество потребляемой рыбы и курицы — сразу все нормализовалось.

Принцип личностного роста, саморазвития заключается в том, чтобы делать нужные и полезные вещи каждый день. Углубимся немного в психологию. У вас есть привычный уклад жизни: рацион питания, распорядок дня, поведение, мышление. Все это закреплялось годами, и нейронные связи в вашем мозге, отвечающие за это, очень сильны. Можно привести пример с колеей, по которой едет автомобиль: стоит ее покинуть — и все идет не так.

Именно поэтому новые привычки достаточно сложно внедрять — это другая колея, неизведанный путь. Чтобы избавиться от привычного, нужны постоянные действия. **В среднем привычка закрепляется за 21–40 дней.** Очень важно делать то, что вы внедряете в свою жизнь, каждый день. Так вы проложите для себя новую колею, новую дорогу — более энергичную и правильную.

Если вы вдруг заболели, сделайте паузу, не насилируйте себя. Но как только вы чувствуете, что пошли на поправку, —

сразу возобновляйте пробежки. Касается это не только пробежек, но и всего, что было поставлено на паузу.

Следующее, что вам нужно сделать, — **добавить в свою жизнь спорт и физическую активность**. Это может быть тренажерный зал два-три раза в неделю, аэробика, теннис, бассейн, велосипед — любой спорт, который требует чуть больше усилий, чем утренняя пробежка. Стандартный пример — тренажерный зал, фитнес трижды в неделю (можно начать и с двух).

Выберите вид спорта, который вам интересен. Утренние пробежки не заменяют вечерний спорт — это две разные активности, имеющие различные задачи. Небольшие утренние пробежки дают вам заряд энергии на весь день, включают вас и создают хороший уровень мотивации.

Что же дает спорт, которым вы занимаетесь три раза в неделю? Он помогает приобрести физическую выносливость, развить мускулатуру, дыхание, укрепить сердечно-сосудистую систему. Когда вы ходите в тренажерный зал и продуктивно занимаетесь, то вечером еле-еле притаскиваете оттуда ноги. В целом это все равно повышает тонус организма и иммунитет. Следовательно, одно другого не заменяет.

Если утренняя пробежка не дает вам энергии, вы все равно ходите вялым, а вечерняя пробежка дает вам тонус, то поиграйте с дистанцией. Не стоит переносить утреннюю пробежку на вечер только потому, что вечером она вам дает заряд бодрости, а утром нет. Если вы в таком приподнятом состоянии отправитесь в постель, ничего хорошего в этом нет.

Если вы не занимались спортом раньше, то сразу большую нагрузку давать не стоит. Постепенное ее увеличение — вот что работает отлично для заряда энергией.

Обращайте внимание на свое тело — есть ли у вас мышечные зажимы, какая у вас осанка, в какой позе вы ходите, сидите, спите. Как выглядит человек подавленный, вялый, апатичный, у которого мало энергии? Скорее всего, у него сутулые опущенные плечи, сторблена спина, голова наклонена вниз, походка вялая. Унылое впечатление, не правда ли?

Теперь давайте представим, как выглядит человек бодрый, энергичный, уверенный в себе. Каково его тело, походка, осанка, лицо? Такой человек, скорее всего, имеет размеренный шаг, улыбку на лице, прямой взгляд, хорошую осанку.

С сегодняшнего дня, начиная прямо с этого момента, **обращайте внимание на свое тело**. Думайте о том, к какому типу людей вы хотите себя относить. Хотите ли вы быть тем, кто с тяжелой ношей идет по жизни, у кого ничего не получается? У такого человека нет мотивации и энергии, он просто от всего устал.

Или же вы хотите быть победителем? Уверенным в себе человеком, который позитивно смотрит на мир и достигает поставленных целей? У таких людей высок уровень энергии, уверенности, самооценки, они смело идут по жизни.

Контролируйте свое тело. Привыкайте держать спину прямо, плечи должны быть расправлены и расслаблены. Не забывайте про улыбку и открытые жесты, не скрещивайте руки на груди, не завязывайте ноги в узел, не сутультесь. Ходите и сидите прямо — не надо заваливаться набок. Представьте, что к макушке у вас привязана ниточка, которая тянет вверх, к облакам.

Старайтесь как можно больше времени находиться в приподнятом состоянии. Если вы сидите, то не сгибайтесь и не сутультесь. Ваш рабочий монитор расположен слишком низко? Сделайте подставку, чтобы он был на уровне глаз

и вам не приходилось к нему наклоняться. Просто перенесите монитор повыше, это поможет держать спину прямо.

Теперь хотелось бы поговорить о ночном сне. Обращайте внимание — как вы ложитесь спать, как засыпаете, в какой позе спите. В позе зародыша или же в открытой свободной позе на спине? **Лучше спать на спине в открытой позе.** Вы можете нам не верить, но проведите эксперимент. Сравните свои ощущения — когда вы сворачиваетесь в узел и когда спите открыто. Разницу вы почувствуете.

Открытая поза, особенно во сне, будто транслирует миру, что вы ничего не боитесь. Вы абсолютно открыты и не беспокоитесь о происходящем. Это — сила! Поэтому старайтесь спать на спине. Начинать делать это уже сегодня, чтобы закрепить привычку на всю оставшуюся жизнь.

Засыпать на спине получится далеко не сразу. Когда я (Антон) привыкал, мне тоже было трудно. Попробуйте, ложась в постель, подумайте: «Какой я молодец, я засыпаю на спине, потому что уверен в себе и своих силах. Я сплю на спине, и это подтверждает мою силу, мой успех».

Отличный вариант перед сном включать музыку, на которую вы заякорили состояние благодарности за все сделанное сегодня. Свяжите засыпание на спине с чем-то для себя важным. Здесь действительно существует прямая связь — засыпая на спине, вы становитесь более раскрепощенным человеком. Думайте об этом, обращайтесь на это внимание.

Часто нас спрашивают, существует ли какая-то методика, помогающая **переучиваться более эффективно и результативно**. Ответа тут можно дать два. Во-первых, необходимо ежедневное повторение. Во-вторых, свяжите что-то значимое, важное для себя с теми действиями, которые совершаете.

Вернемся к примеру с засыпанием. Каждый день ложитесь и засыпайте на спине, если вдруг просыпаетесь на боку — переворачивайтесь обратно на спину. Обязательно думайте о том, как именно сон на спине помогает вам стать успешным. Некоторые новые вещи, к которым вы будете привыкать, могут быть очень жесткими и некомфортными. Вам будет тяжело и неудобно. Когда вы встречаете в своей жизни с такими ситуациями, говорите себе: «Ура! Я нашел поле для своего роста!» Преодолевая такие ситуации, вы растете как личность.

Если вам всегда комфортно — вы не развиваетесь. Личностный рост происходит только через преодоление жизненных трудностей. Это касается всех людей, и нас в том числе.

Когда вы переучиваетесь, у вас появляется новое поведение, новые привычки. В связи с этим старые становятся для вас невозможными, невообразимыми. Когда человек по-настоящему бросил курить, ему кажется, что сигареты — редкостная гадость, которую даже в руках держать противно. Если привык спать на спине, потом на боку спать совсем неудобно — кажется, что грудная клетка зажата. Плюс на спине лучше высыпаться, и я подтверждаю этот факт.

Задания

1. Включите в свой распорядок дня утренний блок силы. А именно:
 - делайте зарядку (лучше бегать по утрам);
 - выпивайте стакан воды натощак (купите хорошей воды);

- ешьте на завтрак фрукты или овощи (можно салаты);
 - не забывайте о позитивной настройке: «Сегодня — лучший день моей жизни!»
2. Добавьте в свою жизнь спорт и физическую активность. Выберите, что вам больше всего нравится, и делайте это ежедневно или два-три раза в неделю.

Это могут быть бег, прогулки на свежем воздухе, бассейн, йога, тренажерный зал и так далее.

В отчете напишите, что вы выбрали, как часто и в какое время дня будете это делать. Отмазки типа «у меня нет времени» не принимаются.

3. Пересмотрите свой рацион питания. Внесите в него овощи, салаты, фрукты, так чтобы их содержание составило минимум 50 % от общего объема потребляемой пищи (а лучше 70 %).

Откажитесь от:

- кофе;
 - мяса (замените рыбой и курицей);
 - сладкого;
 - алкоголя и сигарет.
4. Обратите внимание на свое тело. Есть ли у вас мышечные зажимы? Спина прямая или вы сутулитесь? В какой позе вы спите?

С этого дня контролируйте свое тело и привыкайте к следующему:

- прямая спина;
- плечи расправлены;

- улыбка;
 - жесты открытые;
 - спать лучше на спине, поза раскрытая.
5. После выполнения задания отчитывайтесь здесь:
<http://antonmakurin.ru/books/goals>.



День 5

Идеальный день

Продолжаем движение к достижению целей! Как вы справились с предыдущими упражнениями? Что у вас получилось, а что нет? Может, все было легко, а может, наоборот? Что показалось вам простым, какие мысли возникли в голове во время выполнения упражнений?

Мы очень рады, если вам было легко и возникало множество разнообразных мыслей. Когда вы начинаете включаться в создание своего будущего с описания целей, то постепенно мысли начинают течь ручьем. А может быть, вас испугала возможность помечтать, потому что писать о своем будущем не так-то легко, и у вас просто не получается его представить?

Проблема в том, что у нас есть всего два варианта. Первый — **мы планируем свое будущее, и в нем происходит именно то, чего мы хотим**. Второй — все пущено на самотек. Именно так и происходит у большинства людей. Все события возникают внезапно, люди просто плывут по течению. Если вы решили пройти этот тренинг, то такой путь не для вас.

Во время выполнения упражнений из этой книги вы постепенно вспоминаете цели и задачи, которые затем можно вписать в план. Зачастую погружение в прошлое открывает много нового и интересного. И пусть вас не пугает мысль о том, как именно вы достигнете задуманного. Ведь подсознательно вы давно уже решили, что просто плыть по течению вы не желаете. На самом деле, дальше вам тоже будет не просто. Упражнения будут достаточно сложными, но тем не менее окажутся очень ценными. Приступим к одному из них прямо сейчас.

Возьмите, пожалуйста, бумагу и ручку. Мы с вами выполним упражнение, которое поможет вам представить идеальное будущее, в котором вы будете жить. Когда вы

делали предыдущее упражнение, у вас, возможно, возникла проблема. Было достаточно сложно представлять свое будущее — как оно выглядит, что в нем будет, что бы вы хотели в нем видеть.

Или наоборот, все получилось легко и непринужденно? Если нет, сейчас мы начнем с вами над этим работать.

Для того чтобы действительно эффективно достигать целей, **вы должны представлять себе тот идеальный день, к которому хотите прийти.** Начнем представлять этот идеальный день. У качества жизни существует несколько основных характеристик. Мы займемся тем, что будем их прописывать, формируя вашу идеальную жизнь.

Представьте себе, что прошло некоторое время — год, два, три. Допустим, вы достигли идеальной жизни. И первое, о чем хотелось бы поговорить, — это **ваш доход, финансы.** Представьте себе свой идеальный день — как вы живете?

Откуда приходят деньги? Может быть, это пассивный доход — допустим, от заработанного капитала или инвестиций. Не исключено, что это доход от бизнеса, который вы создадите. Или же это гонорары от статей или книг, которые вы напишете? Если у вас в планах есть получение пассивного дохода, то прямо сейчас запишите, откуда вы будете его получать.

Одновременно с этим подумайте и начните писать, какого рода активный доход вы будете иметь. Откуда будут приходиться деньги, если, конечно, в своей идеальной жизни вы хотите заниматься чем-то активным, что будет приносить вам деньги. Возможно, вы захотите полностью отбросить всю работу и жить только на пассивный доход, занимаясь хобби, которое вам нравится, но не приносит денег.

Многие захотят продолжать активную деятельность, не останавливаясь. Если это так, то запишите, какие источники дохода имеются в вашей идеальной жизни. Что вы делаете, что приносит вам доход? Может быть, вы где-то работаете или занимаетесь индивидуальной практикой, консультируете, оказываете какие-то услуги. Напишите, каким видом деятельности вы занимаетесь для получения дохода.

Итак, первый пункт — это финансы. Представьте себе, чем вы занимаетесь, сколько времени на это уходит, какие деньги это приносит, постоянен или нет ваш источник дохода.

Переходим к следующему пункту. Характеристика жизни, о которой мы поговорим далее, — это **эмоции**. По сути, это соль всей жизни. Это тот двигатель, который будет помогать вам идти вперед. Представьте и запишите, как вы будете чувствовать себя в идеальной жизни, какие эмоции будете испытывать в течение своего идеального дня. Описывайте только самые яркие моменты.

Может быть, это будут радость и удовольствие от каждого прожитого дня. Или радость общения с любимым человеком, детьми и друзьями. Или удовлетворение от самореализации, бодрость и тонус от регулярных занятий спортом, отличное настроение, с которым вы будете просыпаться каждое утро. Возможно, вы опишете гармонию с окружающим миром, интерес и любопытство, которые не угаснут в вас до самой старости.

Невозможно сразу представить себе все многообразие эмоций, которые вы хотели бы испытать в своей идеальной жизни. Но попробуйте вообразить тот самый идеальный день, которым вы хотите жить. Какими эмоциями он будет наполнен? Запишите их, хотя бы несколько самых ярких и красочных.

Следующий пункт — **навыки и знания**, которые вы будете иметь в своей идеальной жизни. Упор необходимо делать на навыки, потому что знания, к сожалению, приносят очень мало результатов. Наверняка вы знаете множество умных людей с кучей дипломов. Такие люди прочитали огромное количество книг, но при этом не являются представителями успешной половины человечества. Поэтому гораздо важнее навыки — то, что вы будете уметь делать.

Подумайте и запишите, какие навыки у вас есть, какие вы приобрели, какие, может быть, осваиваете сейчас. Возможно, это навыки управления людьми или продаж, если вы занимаетесь бизнесом. Это одни из самых важных навыков, если вы хотите зарабатывать большие деньги. Или же вы хотите обладать навыком публичных выступлений либо быть лидером и вести за собой людей. Может быть, вам хочется стать харизматичнее и увеличить свою внутреннюю силу.

Если вы желаете передавать свои знания другим людям, чтобы они с вашей помощью достигали успеха, то, возможно, это навыки наставничества, обучения людей. Или же вы опишете какие-то социальные навыки? Выбор за вами. Выпишите как минимум пять таких навыков, а лучше больше.

Я не знаю, что именно будет у вас. У каждого своя жизнь, поэтому каждый описывает собственный идеальный день.

Далее хотелось бы поговорить о том, что приносит вам **радость**. Многие не обращают на это внимания, но это очень и очень важно. Существует несколько типов удовлетворения. Первый — удовлетворение от потребления. Это самый низкий уровень: вы приобретаете что-то, и вам от этого хорошо. Понятно, что подобное удовлетворение длится недолго.

Второй тип — от того, что с вами что-то случилось само по себе. Например, выиграли миллион и от этого счастливы.

Третий тип удовлетворения — вы наметили себе цель, а потом в нее попали. С вами что-то происходит не само по себе, а в результате ваших собственных активных действий. Именно над этим вам необходимо работать.

Существует еще один тип удовлетворения. Это радость от того, что вы помогаете другим людям, делаете их счастливее. В данном пункте мы просим всех вас записать одну фразу. Она звучит следующим образом: «Все, что я делаю, приносит мне радость». Мы очень надеемся, что вы будете согласны с этим утверждением и что это действительно для вас важно.

Следующий пункт — это **среда обитания**. Вновь представьте себе свой идеальный день, как он выглядит. Опишите, где и как вы живете, что вас окружает. Живете вы в столице или в маленьком городе? А может, вы поселились на море, в горах или в лесу? Кому как нравится. Не исключено, что летом вы живете в одном месте, а зимой в другом.

Посмотрите за окно, какая там стоит погода. Идет там дождь или светит солнце? Что вы видите из окна своего дома, когда встаете? Сколько комнат в вашем доме или квартире, как они выглядят? Не обязательно все записывать прямо сейчас. Просто представьте, сделайте заметки. Опишите, как расположены комнаты. Это квартира-студия? Двухэтажные апартаменты? Собственный дом?

Многие ставят своей целью жить в собственном доме на природе. Какая в нем мебель? Какой вид открывается из окна? Что находится рядом — бассейн, качели, детская площадка? Представьте, насколько далеко ваш дом находится от города. От какого города? В какой стране?

Зафиксируйте представление о вашей идеальной среде обитания. Сделайте это как можно более подробно, отмечая все детали, которые только в силах сейчас представить. Может быть, вы живете в нескольких местах — в каждом по два-три месяца. Предположим, часть времени проводите на яхте где-нибудь в теплых странах, а еще какое-то время — в средней полосе России. Кому как нравится, здесь нет плохих и хороших вариантов. Есть то, что подходит именно вам, именно вам представляется идеальной жизнью.

Далее поговорим о такой категории, как **отношения с другими людьми**. Как вы контактируете с родителями, детьми, любимым человеком, друзьями, соседями в своем идеальном дне? Может быть, вы мечтаете об идеальной жизни с любящей и любимой вами семьей? Или же вы представляете много друзей, которых регулярно навещаете и которые приходят к вам в гости? Также отметьте, какие у вас отношения с бизнес-партнерами. А как вы представляете взаимодействие с родственниками?

Не стоит описывать свои отношения с другими людьми просто как «хорошие». Это очень плохое слово, потому что совершенно неясно, что имеется в виду. Чем более размыты цели, тем сложнее их достичь. Поэтому мы бы порекомендовали вам написать чуть более подробно.

Представляя свой идеальный день, обратите внимание на различные группы людей, которые вас окружают. Семья, родственники, близкие родственники, друзья, коллеги — как они к вам относятся? Например, представьте, как воспринимают вас коллеги. Написать просто «хорошо» — все равно что не написать ничего. Относятся ли они к вам с уважением и почтением? Знают ли вас как сильного профессионала и энергичную личность?

Следующий пункт — **здоровье и спорт**. Представьте, как вы выглядите, как ощущаете себя в своей идеальной жизни. Мы надеемся, вы напишете, что здоровы и отлично себя чувствуете. Как выглядит ваше тело? Насколько вы спортивны и накачаны, гибки и энергичны? Какими видами спорта занимаетесь? Как часто проводите время на природе?

Вы смотрите на себя в зеркало в ваш идеальный день. Как вы выглядите? Представьте себе подробную картинку. Постарайтесь вкратце описать ее словами. Но гораздо важнее, чтобы вы смогли себе это именно представить.

Следующий пункт — это ваше **время**. Продумайте, как и на что вы его тратите. Если у вас есть все, но нет времени, то смело можно считать, что у вас нет ничего.

Достаточно часто бывает следующая ситуация. Наверняка вы знаете людей, которые занимаются бизнесом, имеют достаточно много денег, но при этом у них абсолютно нет времени. Они просто не могут найти свободный час-другой для того, чтобы потратить деньги или радоваться другим сторонам своей жизни. Мы думаем, это не лучший вариант для вас и совсем не то, к чему вы хотите в итоге прийти.

В нашем мире существует три ключевых параметра — время, деньги и мобильность. Это значит следующее: будете вы сегодня работать или нет, с кем вы будете работать, когда и как вы будете работать, в каком месте. Проводился опрос бизнесменов, людей, которые добились очень многого. Был задан всего один вопрос: «Чего вы хотите в своей жизни иметь больше?» В основном все ответили, что хотят иметь больше времени.

Снова представьте ваш идеальный день — как он проходит? Придумайте **распорядок** — как проходит ваш день, начиная с самого утра. Когда вы просыпаетесь, что делаете с утра,

куда и когда едете после завтрака, где работаете. Подумайте, сколько времени уходит у вас на дорогу — а может быть, вы работаете дома?

Как вы проводите дневное время? Когда занимаетесь творчеством или просто любимым делом? Сколько времени тратите на собственное развитие (например, на чтение книг)?

Что делаете вечером? Какую социальную жизнь ведете?

Вам стоит попробовать мысленно прожить свой идеальный день — лучше видеть цель в воображении, чем не видеть ее вовсе.

Следующий пункт **для тех, кто занимается бизнесом**. Вам необходимо придумать, что вы сделаете для того, чтобы компания работала с вашим минимальным участием. Представьте себе такой бизнес. Как в нем работают системы привлечения клиентов, продаж, как проходит управление текущей деятельностью? Кто контролирует этот бизнес, кто его защищает?

Как приходят к вам деньги? Бизнес является инструментом для достижения ваших целей. Запомните — сам бизнес это не цель, а лишь инструмент. Поэтому представьте себе данный инструмент. Естественно, что это будет примерное представление, но тем не менее запишите его.

Какой это будет бизнес, что в нем производится, кому и как продается, кто им руководит? Скорее всего, есть исполнительный директор, который управляет текущей деятельностью. Вы только лишь контролируете этот процесс. Если вы занимаетесь бизнесом, обязательно сделайте данную часть упражнения до конца, это очень важно.

Наконец, переходим к последнему пункту — **то, что вы несете этому миру**. Что вы планируете оставить после себя? Пожалуйста, задумайтесь: в чем состоит дело, которое будет

жить после вас? Что-то, о чем люди будут с благодарностью вспоминать, понимая, что это творение ваших рук.

Насколько вам удалось представить свое идеальное будущее? Вам понравилось? Получилось ли более четко увидеть детали, которые вы раньше с трудом представляли? Надеемся, что да.

Очень часто у нас в голове сидит такая мысль: «Сначала я буду работать по сорок восемь часов в сутки, а потом, наконец, начну жить той жизнью, о которой мечтаю!» Бывало ли у вас такое? Говорили ли вы когда-нибудь, что сейчас не время? «Потом я заработаю много денег, устроюсь на новую работу и вот тогда начну жить так, как хочу!»

К большому сожалению, «потом» никогда не наступает. Часто вы ставите себе ограничение: бизнес или семья, здоровье или деньги... и так далее. «Сейчас я занимаюсь жизнью, потом бизнесом». Вы должны понять, что все это необходимо делать параллельно, двигаться ко всем пунктам, развивать все характеристики. Это является обязательным условием, иначе вы ничего не достигнете, да еще и здоровье потеряете. Достижение целей на всех фронтах одновременно — это возможно, и именно к этому нужно стремиться.

Часто нас спрашивают: как развить себя в определенной сфере? Давайте подумаем: в какой сфере вам труднее всего достигнуть высот? Где именно возникают трудности?

Например, коснемся отношений. Раньше эта сфера была проблемной и для меня. Мне помогли тренинги по пикапу. Они все очень разные. Есть о том, как соблазнить и затащить девушку в постель, — мне они не очень нравятся, поскольку ничему не учат. А есть такие, которые развивают как мужчину, плюс дают осознанное понимание, как вести себя с девушкой. На таком тренинге вы научитесь относиться к девушке не как к продукту, а как к достойному человеку.

Переходим к домашнему заданию. Оно не только на сегодня, но и на всю оставшуюся жизнь. Каждый раз, когда вы за что-то беретесь, вы должны задаваться вопросам: **вписывается ли это в ваш идеальный стиль жизни?** Помогает ли это достижению идеального дня?

Каждый день приближает вас к счастью. Да, это небольшой шаг, но он должен помогать вам подходить к идеальному дню все ближе. При этом у вас должно оставаться время на семью, отдых, спорт, друзей и работу — на все, что для вас важно.

Кстати, как вы думаете, почему часто сбываются те вещи, которые предсказывают гадалки? Так уж повелось, что гадалкам верят. Не знаем, откуда это пошло, но предсказанное некоторые воспринимают так, будто оно непременно должно произойти.

Мы с вами уже говорили, что если вы думаете о своих целях и фиксируете их на бумаге, то они словно помечаются красными флажками. Вы начинаете размышлять об этих целях ежедневно. А если гадалка вам что-то говорит, ее предсказание врезается в ваше сознание. И поэтому дальнейшая жизнь происходит таким образом, как вам нагадали.

На самом деле абсолютно неважно, чего вы хотите. **Когда вы определяете свою цель, то ваша жизнь выстраивается так, чтобы вы к ней пришли.** Начинают меняться какие-то вещи, и все происходит так, как вы задумали.

Поэтому и сбываются предсказания гадалок. Но когда вашу жизнь предсказывают другие люди, именно они берут на себя ответственность за то, что рисуют вам определенное будущее. Они просто выбирают один из многочисленных вариантов завтрашнего дня и показывают его вам. И вы начинаете двигаться в заданном направлении.

Но нужно самому быть предсказателем своей судьбы, ведь каждый наделен такими способностями. Вам лишь необходимо усвоить этот навык, чтобы вы могли выстраивать жизнь по своему желанию.

Очень важно понимать, что каждый из нас сам выстраивает жизнь и получает то, чего хочет.

Многие ставят своей целью машину, квартиру, водный мотоцикл, самолет или вертолет. Но вы в силах ставить перед собой и куда более амбициозные цели (особенно это касается мужчин).

Женщина способна реализовать себя в семье. Если у нее есть хороший муж и дети, то зачастую ей этого хватает. Мужчине одной лишь семьи, как правило, недостаточно.

Мужчина по природе своей стремится к достижениям. Ему необходимо реализовывать свой потенциал и вне семьи, и тогда он действительно ощущает всю полноту жизни. В этом случае его гораздо больше любят женщины, и, соответственно, все у него получается отлично.

Как для женщины, так и для мужчины важно знать, какую миссию они несут. Рано или поздно мы приходим к осознанию того, чего действительно хотим в этой жизни. Каждый человек имеет глобальную цель. Сейчас **настало время определить, какова ваша миссия**. Это задание будет достаточно непростым.

Представьте, что прошло много лет после вашей смерти, а сейчас журналист создает историю вашей жизни. Он пишет о том, чего вы добились. Постарайтесь максимально подробно описать словами воображаемого журналиста то, чего вы достигли за всю свою жизнь.

Очень важно уделить внимание деталям. В этом вам помогут задания, которые вы уже выполнили, и цели, которые вы прописывали.

Попробуйте максимально подробно описать свою жизнь — так, как вы ее представляете. Задание непростое и потребует на выполнение час-полтора. Просим вас выделить для этого время и выполнить сразу, когда появится такая возможность.

Постарайтесь сделать так, чтобы вас никто не побеспокоил во время выполнения данного упражнения. Сядьте и сотворите свою историю, свой некролог.

Писать нужно в прошедшем времени — был, имел. К примеру: «У него было столько-то заводов, у него была такая-то семья». Опишите, где жил человек, сколько этажей было в его доме или комнат в квартире. Как он проводил свой день, как он (это очень важно!) отпраздновал юбилей в пятьдесят или шестьдесят лет — смотря какая дата вам важна.

Постарайтесь максимально подробно написать, начиная с сегодняшнего дня и до самого конца вашей жизни. Это упражнение необходимо сделать, когда вы будете одни и сможете собраться с мыслями. Здесь вам не обойтись несколькими предложениями, как минимум должна получиться страница формата А4. Очень хорошо, если будет больше.

Рекомендуем писать именно от руки. А когда вы станете выкладывать свою работу в качестве отчета, то будете ее печатать и сможете еще раз соприкоснуться с историей своей жизни.

Это первое задание, которое вам необходимо выполнить. Второе задание в этом тренинге постоянно и повторяется

каждый день: вы берете следующее действие из каждой сферы своей жизни (список, составленный в самом начале) и совершаете это действие завтра. Самое главное при этом — получить результат.

Ваш некролог — это пока только наброски, которые нужно будет дорабатывать. Вы еще не раз вернетесь к нему, чтобы дополнить. Это происходит потому, что в процессе вашей жизни ценности будут меняться, постоянно будут появляться новые. Просто вы будете хотеть большего.

Не кажется ли вам сочиненный некролог нереальным? Мы хотим сказать, не выглядят ли нереальными цели, которых нужно достичь? Действительно, трудиться придется много.

Если вы хотите достигать больших целей, у вас должна быть глобальная мечта. Не просто купить машину или квартиру, а, к примеру, помочь тысячам и даже миллионам людей. Если у вас есть по-настоящему серьезная цель, необходимо трудиться, работать над собой. Хорошо, если получилось все детализировать. Так получается у тех, кто неоднократно работал над своими целями. Когда вы детализируете цели и мечты, они обретают другой смысл. Когда вы четко представляете себе цель, то к ней легко переместиться.

Если детализации нет, некролог необходимо доработать. Внесите больше конкретики. Если вы описываете, что живете в доме, то постарайтесь представить, как он выглядит. Сколько там этажей, какие комнаты, какая у вас спальня. Попробуйте представить картинку более четко, в мельчайших подробностях. Советуем вам почитать некрологи других участников нашего тренинга. Иногда читаешь, и рассказанная история действительно зажигает, хочется действовать.

Работа с целями, конечно, требует достаточно длительного времени. Иногда ради достижения определенной цели

требуется пожертвовать чем-то мимолетным. Это нужно, чтобы понять, чего вы хотите в действительности, какие цели мнимые, а какие истинные.

У кого-то не получилось ничего написать, кроме слов: «Я человек достаточно скромный и не верю в искренность и правдивость некрологов». По поводу скромности существует одно интересное изречение, которое я (Алексей) услышал на тренинге по обаянию. Его вела женщина, которая сказала такую потрясающую вещь, которую я сразу записал себе в блокнот. Она сказала: «**Ты либо скромный, либо счастливый**». Третьего не дано.

И действительно, это так. Чем вы скромнее, тем меньше достигаете. Чем больше вы делаете, чем больше у вас желаний, тем больше шансов кого-то задеть и стать кому-то неприятным. Это происходит потому, что нравиться всем невозможно.

Свою скромность вам необходимо засунуть куда подальше и дать своему истинному «Я» вылезти наружу. Нужно докопаться до того, что вы действительно хотите получить в жизни. Следует мыслить глобально, забыв про скромность. Как говорится, скромность украшает, но все должно быть в меру.

Многие сталкиваются с тем, что писать собственный некролог как-то некомфортно. Это связано с возникновением неприятных ассоциаций. Вроде бы логически понятно, что ничего плохого здесь нет, но все же тяжело.

Если такая вариация данного упражнения вам не подходит, попробуем его немного изменить. Представьте, что вам девяносто лет, вы прожили очень интересную и плодотворную жизнь, и **внуки просят рассказать о самых значительных ее моментах**. Вы повествуете обо всех своих победах — в письменном виде.

Можно выполнить упражнение таким образом, чтобы все выглядело в позитивном ключе. Суть остается той же: вы представляете себя, смотрите из будущего на свой путь с той горы, на которую уже забрались. Вы видите, как преодолевали препятствия, как и чего достигали.

Если у вас получилось выполнить упражнение, значит, вам удалось прикоснуться к своим глубинам, к фундаментальным ценностям. Сейчас у вас начинает вырисовываться система взглядов, по которой вы будете оценивать все остальное.

Сохраняя в своих мыслях четкий образ того, чего вы хотите достичь, вы всегда будете отдавать себе отчет, что вы делаете, как будет проходить ваш день. Некоторые пытаются быть эффективными. На самом деле нет смысла этого делать. Представьте, что вы взбираетесь на лестницу успеха, а на самой ее вершине осознаете, что она была приставлена не к той стене.

Именно поэтому мы даем такие задания, где нужно уделять время и писать достаточно много. Выполнять их нужно для того, чтобы вы определились с глубинными ценностями. Исходя из этого, вы должны начать выстраивать модель правильной жизни.

Задания

1. Представьте свой идеальный день в будущем (через два-три года или большее количество лет). Опишите основные сферы своей жизни: источники дохода, эмоции, среду обитания, навыки и знания, спорт и здоровье,

отношения с окружающими, время и распорядок дня, бизнес, а также то, что вы несете миру.

2. Напишите свой некролог. Представьте, что прошло много лет, и сейчас вы журналист, который создает историю вашей жизни. Постарайтесь максимально подробно описать все, что имел этот человек, чем занимался, какой личностью был, какие отношения построил и так далее. Используйте те цели, которые были прописаны в предыдущих заданиях, и сочините историю своей жизни.
3. Выберите по одному действию из каждой категории и сделайте их завтра. После выполнения задания отчитывайтесь здесь, также можете задавать там свои вопросы: <http://4winners.ru/goals>.



День 6

**Фундамент
ЖИЗНИ**

Начинаем шестой день нашего тренинга. Как у вас дела с настроением? Удалось ли выполнить упражнения, какие сложности возникли? Фиксируйте все эти моменты, они важны.

Работа с целями — это достаточно сложно. Когда вы только начинаете это делать, многое дается не очень легко и не все получается. Но как только вы начинаете это практиковать постоянно, то все выходит намного лучше. Мы постоянно работаем со своими целями, и постоянно появляются новые вещи, которые мы хотим видеть, которые мы хотим развивать.

Достаточно легко попасть в ловушку активности. Часто нас спрашивают: как быть эффективным, как делать гораздо больше? На самом деле, если глубже взглянуть на проблему, то человек не знает, как двигаться, и хочет быть эффективным по мере того, как продвигается.

Приведем конкретный пример: существуют множество людей, которые тратят время на то, чтобы иметь большой доход, или же они хотят пользоваться большой популярностью. Когда они всего этого добиваются, то вдруг обнаруживают, что при достижении целей потеряли нечто большее. То, что действительно являлось важным. И теперь это навсегда упущено.

Совсем по-иному складывается жизнь человека, который четко представляет, чего он хочет. Попробуйте в повседневной суете представить окружающий нас мир, как картинку. Например, вы просто сидите в комнате перед компьютером — и это представленная вами картинка.

Сначала посмотрите на себя с близкого расстояния. Затем начните постепенно отдалять изображение — вы представляете себя, например, с десятого этажа, потом с высоты

полета самолета, а потом вообще из космоса. Когда у вас перед глазами открывается картина всего мира, приходит осознание того, в какой суете находится человек, который просто сидит и выполняет какие-то действия. Что делает этот человек и насколько это действительно вяжется с его глобальными целями.

Необходимо всегда представлять себе такую объемную картинку. Когда вы видите ее, когда у вас есть ежедневное осознание того, что исходит из глубинных целей, тогда становится гораздо проще совершать какие-то действия. В данном случае они уже не будут противоречить вашим глубинным целям.

Ранее вам давалось задание на всю оставшуюся жизнь. Теперь, когда вы будете браться за какое-то дело или принимать решение, переходите к картинке своего идеального дня. Также необходимо возвращаться к своему некрологу. Всегда спрашивайте себя: «Соответствует ли мое решение той картинке, которую я себе рисовал, к которой я иду?»

Только тогда вы будете принимать действительно взвешенные и грамотные решения, исходящие из глубины души. Они будут правильными и помогут вам достойно идти к целям. Это необходимо осознавать.

Если вы не выполнили это упражнение, то обязательно необходимо будет его сделать. Если же вы его сделали, не раскрыв детали, нужно завершить упражнение. Тем, у кого получилось достаточно хорошо, можно оставить на этом уровне. Но все равно через неделю, месяц, нужно возвращаться к некрологу и перечитывать его заново. Это будет открывать вам энергию, поможет возвращаться к целям и постепенно их дорабатывать.

Часто нас спрашивают: как сохранять мотивацию? Как мотивировать себя? Так вот, именно долгосрочные цели будут

мотивировать вас для достижения мимолетных. Когда вы будете представлять глобальную картинку, то рутинные дела уже не будут казаться такими сложными, вы начнете воспринимать их проще.

С чего необходимо начинать, когда вы представляете свою конечную цель? Возьмем в качестве примера строительство дома. Процесс начинается не с того, что вы берете доски и сразу начинаете строить. А с того, что вы мысленно представляете, как будет выглядеть ваш дом, что вы хотите в нем видеть. Какая будет в нем гостиная, какая спальня, где будет стоять кровать, какое количество гостей можно принять и так далее. То есть перед тем, как начать строить, все детали вы продумаете у себя в голове.

Затем вы рисуете проекты, делаете чертежи, эскизы, разрабатываете стратегию постройки. Главное, не упустить ни малейшей детали, иначе потом придется вносить дорогостоящие изменения. Вам понадобится нанимать человека, который будет исправлять ваши ошибки.

Работа над целями как раз включает в себя то, что вы нарисовали в проекте своей жизни, — то, что вы хотите в ней видеть. Возьмем еще один пример, на этот раз из сферы бизнеса. Почему многие предприятия оказываются провальными? Скорее всего, потому, что при планировании произошло какое-то упущение. Человек мог просто не учесть все элементы и тонкости рынка, на который он выходит.

При планировании своего дела нужно видеть все: какие продукты есть на данном рынке, какова его ценовая политика, что хотелось бы получить в итоге? И только после планомерного и детального изучения нужно начинать действовать. Большинство же переходит сразу к действию.

ям и только потом уже пытается исправить все недочеты, на которые нужно было обращать внимание изначально.

То же самое касается воспитания в семье. Многие видят себя хорошими родителями, семьянинами. Если вы хотите видеть своих детей дисциплинированными, ответственными, то это необходимо помнить и использовать в общении с детьми. Если вы будете ежедневно применять такую практику, только тогда это даст результаты.

Хотелось бы отдельно поговорить о **благотворительности**. У многих в целях есть благотворительность. Это очень хорошо, но в действительности мало кто действует в этом направлении. Как правило, люди думают, что, когда они достигнут своих целей, когда у них будут миллионы, вот тогда они и станут заниматься благотворительностью. Но это совершенно не так.

Если вы не занимаетесь благотворительностью сейчас, то вряд ли начнете, когда станете богатым. Если сейчас вы жалеете 10 % от своего дохода, чтобы помочь нуждающимся, то, скорее всего, в будущем, когда будете много зарабатывать, ничего особо не изменится. Когда вы станете получать большие деньги, вам будет гораздо сложнее их отдать на благотворительность. Понимать это очень важно.

По сути, если говорить о благотворительности, многие сводят ее к деньгам. На самом деле люди гораздо больше нуждаются в общении. Для того чтобы заниматься благотворительностью, совсем не обязательно иметь много денег. Это способен делать любой человек.

Вернемся к модели постановки и достижения целей. Постепенно мы начинаем прояснять ситуацию. Вы уже должны видеть глобальную картину того, чего хотите достичь в жизни. Дальше мы будем конкретизировать, чтобы из

вашего эскиза получилась некая карта жизни, по которой вы станете двигаться.

Сегодня для вас есть новое задание. Оно для тех, кто уже справился с предыдущим. Тем же, кто этого не сделал, нужно дописать свой некролог, конкретизировать его. После этого вы можете приступить к заданию на сегодняшний и завтрашний день.

Вам необходимо составить Life Map — карту своей жизни. По оси X показываем ваш нынешний возраст, а по оси Y — сферы вашей жизни. Расположить их необходимо следующим образом: семья, здоровье (сюда же можно вписать и спорт), личностный рост, карьера, бизнес, творчество, развлечения (или отдых).

По оси X указываете ваш возраст, причем делается это следующим образом: если вам сейчас двадцать, то первый период будет двадцать–тридцать лет, следующий — тридцать–пятьдесят, затем пятьдесят–шестьдесят и шестьдесят–сто. Вам необходимо составить свою карту жизни, начиная с возраста, в котором вы находитесь сейчас. Если вам сейчас двадцать, то подойдут те периоды, которые даны в качестве примера. Если вам уже тридцать, сорок или больше, то, соответственно, вы начинаете с этой цифры.

Возьмите свой некролог, задание по идеальному дню и попробуйте набросать цели в каждую из колонок сфер жизни. Вы увидите, как все сочетается. К примеру, если вы хотите, чтобы в тридцать лет у вас появился первый ребенок, то вы заметите, как это сочетается с вашим здоровьем. Значит, за пару лет до этого необходимо начать себя готовить к тому, чтобы стать мамой или папой.

Это отразится на вашем бизнесе, карьере. Сколько вы должны будете зарабатывать к этому моменту, как это будет

влиять на покупки, которые вы совершаете. На карте жизни вы начинаете связывать все вещи, о которых мы говорили ранее, в единое целое. Вам необходимо собрать механизм, который будет синхронизированно работать, где элементы не станут препятствовать друг другу.

Возьмем еще пример из области карьеры и бизнеса. Есть некий человек, которому двадцать лет. В тридцать он хочет стать управляющим компанией. Соответственно, ему необходимо, к примеру, лет пять готовиться в плане личностного роста. Человек начинает прописывать себе цели: пройти определенный курс, выучить английский язык. А к тридцати годам он, владея соответствующими навыками, достигнет поставленной цели.

Все цели, которые вы себе ставите, необходимо прописывать. Так вы увидите, насколько каждая сфера зависит от другой. Соответственно, вам необходимо будет составить определенный план.

Цели нужно прописывать до конца своей жизни. Те, которые вы ставите на первые три-пять лет, прописывайте более подробно. Можно выделить детали — что конкретно вы хотите сделать, чего добиться.

Что касается дальнейших целей, то для начала можно набросать их схематично. Представьте, как вы будете проводить свое свободное время, как это будет отражаться на вашем здоровье, какой доход будет приносить ваш бизнес. Подумайте, чем вы будете заниматься в пятьдесят лет, как отметите свой юбилей.

Все это можно писать в раздел развлечений. Если вы запланировали купить автомобиль в какое-то время, то вы уже будете видеть — что вам необходимо сделать, чтобы его приобрести. То есть вашей конечной точкой является

покупка автомобиля. Значит, вы будете знать, какие действия необходимо совершить в предшествующих точках.

Если вы хотите, к примеру, в шестьдесят–семьдесят лет построить несколько заводов, то представьте, как вы станете к этому готовиться. Продумайте, какие действия будете для этого совершать, какие сферы жизни это затронет. Все это необходимо учитывать, планировать заранее, чтобы вы в каждый момент времени представляли, где находитесь и как продвигаетесь в достижении своих целей. Необходимо более детально конкретизировать на своей карте жизни путь, по которому вы будете идти. Для чего мы составляем эту карту? Для того чтобы, глядя на нее, вы могли прочертить **именно тот путь, которым будете идти, исходя из своих жизненных глубинных целей**. Необходимо сделать это максимально четко и конкретно.

Возьмем сферу бизнеса. Например, человеку двадцать лет, и в тридцать он хочет зарабатывать определенную сумму денег, допустим, 100 тысяч рублей в месяц. Соответственно, необходимо прописать на карте жизни путь, которым он будет идти к этим деньгам.

Пойдем с другого конца. Сейчас ему двадцать, значит, для начала представим, что у него будет в двадцать девять лет, какой доход будет приносить ему бизнес. Далее решим, какой доход у него будет в двадцать шесть лет, какие дела будут приносить ему деньги. Все нужно сделать максимально подробно и конкретно.

Это необходимо для того, чтобы вы, начиная с сегодняшнего дня, четко видели картинку, что и когда к вам приходит. Это должно быть не просто так: «Вот я хочу зарабатывать миллион долларов!» Этот миллион ничем не подкреплен, вы не знаете, как его заработать. А на Life Map вы детально

прорисовываете тот путь, который необходимо пройти до своего первого миллиона.

Там вы уже сможете более конкретно увидеть свою цель. Если она не подкреплена никакими факторами, то это уже не цель. Она не является реалистичной, а это значит, что она вас не мотивирует. Мы знаем людей, которые говорят: «Я хочу быть богатым». Но цель в этом случае совершенно непонятна.

Или же другая цель: «Я хочу иметь 100 миллионов долларов». Хорошо, зачем вам нужны эти деньги? Вы ведь даже не можете представить, на что будете их тратить. Возможно, что на самом деле вам было бы достаточно 2000 долларов в месяц, чтобы почувствовать себя счастливым. Нужно просто посмотреть на свои потребности.

Соответственно, на Life Map необходимо прописывать все исходя из своих долгосрочных целей. Карта жизни включает в себе тот путь, которым вы будете идти.

Попробуйте представить себе, чем вы будете заниматься в пятьдесят–шестьдесят лет. Это возраст, когда вы, возможно, уже не будете работать или активно руководить бизнесом. Не исключено, что вы будете кататься на сноуборде где-нибудь в горах. Нужно представить, как вы станете выглядеть именно в этом возрасте, чем вы будете заниматься.

Что касается семьи, описывая свои пятьдесят–шестьдесят лет, многие забывают о внуках. В этом возрасте у вас уже будут внуки, если вы, конечно, захотите, чтобы они у вас были. Продумайте, как бы вы построили взаимоотношения с ними. Заглядывайте глубже, постарайтесь увидеть глобальную картину того, чего вы хотите достичь в этой жизни, что вы хотите иметь. Карта жизни позволяет сделать это максимально подробно.

Если говорить о сфере здоровья, многие не прописывают, как будут этим заниматься. Но у некоторых все-таки присутствует бег, лыжи, велосипед, тренажерный зал. Вам необходимо сделать так, чтобы было прекрасно видно и понятно, как вы будете развивать и поддерживать свое здоровье.

Многие пишут: «Я буду заниматься своим здоровьем», но это очень туманная фраза. Вам необходимо понять, что конкретно вы будете делать, каким видом спорта заниматься. Вспомните, чем вы хотели заниматься в детстве, и сделайте это своим увлечением сейчас. Запланируйте его на карте жизни.

Ставить цели и планировать действия необходимо оттачиваясь от возраста. К примеру: «В двадцать семь лет начинаю бегать на лыжах» или «В тридцать один год начинаю осваивать прыжки с парашютом».

Нам очень понравилась одна карта, где было написано, что в тридцать – тридцать пять лет человек собирается жениться. Он прописал, что будет делать для этого в двадцать лет – знакомиться с девушками, брать у них номер телефона, ежедневно общаться. Поставлены цели в личностном росте – пройти тренинги по соблазнению. То же самое в бизнесе – увеличить нажим на бизнес, чтобы больше зарабатывать и иметь больше свободных денег. В данном случае сразу видно, насколько все взаимосвязано.

Хотелось бы обратить внимание на различные развлечения и путешествия. К сожалению, многие прописывают эту категорию слишком обобщенно. К примеру, вы пишете, что с тридцати до пятидесяти будете путешествовать по городам России, по дальнему зарубежью. Либо отмечаете, что будете ездить «по заграницам». Поймите – это туман, вы сами не представляете, чего хотите. Нужно больше конкретики.

Приведем пример. В сфере развлечений и путешествий один молодой человек написал: «Забраться на гору Килиманджаро, посетить Таиланд, съездить на остров Бали». Сразу становится понятно, что человек будет делать. Раскрыты определенные цели, которых он хочет достичь.

Если погрузиться в сферу путешествий и развлечений, думаю, у каждого из вас есть несколько десятков вещей, которые вы хотели бы сделать. Наверняка вы мечтаете о странах, которые хотели бы посетить. Запланируйте это в своей жизни — когда конкретно вы поедете, к примеру, на Бали. Представьте, в каком возрасте посетите Нью-Йорк, а в каком — Таиланд. Старайтесь распланировать свои путешествия в деталях.

Само собой, далеко не все будет развиваться так, как вы хотите и планируете. Жизнь очень нестабильна, и никто не застрахован от изменений. Но **когда существует определенная картинка и есть глобальное видение, то становится гораздо проще двигаться по своему пути.**

Когда я сам (Алексей) впервые рисовал эту карту, то заметил следующее. Те вещи, которые я планировал к двадцати шести – двадцати семи годам, сейчас уже есть в моей жизни. На самом деле, когда у вас поставлена четкая цель, то вам очень легко к ней переместиться.

Карту жизни необходимо постоянно дорабатывать, ее нужно конкретизировать, потому что в процессе вашего развития будут появляться все новые и новые цели. И тогда вы более четко начнете все планировать.

Теперь давайте обратимся к сфере личностного роста. Некоторые допускают следующие ошибки: вы пишете определенную цель, например хотите свободно разговаривать на английском языке. И цель эта стоит, к примеру, в проме-

жутке в тридцать–сорок лет. Это обобщенно и непонятно. Мы можем с полной уверенностью сказать, что разговорный английский достигим за год.

В данном случае непонятно, что именно вы собираетесь делать с тридцати до сорока лет. Занимаясь по часу в день, вы сможете овладеть английским всего за год. Следовательно, планировать разговорный английский можно в промежутке с тридцати до тридцати одного года.

Далее вы видите, что у вас появляется свободное время. Поэтому не бойтесь зайти дальше — например, начать изучать новый язык. Соответственно, спланируйте это на своей карте жизни, и тогда это будет происходить более интересно.

Несколько слов по поводу английского языка и того, что он быстро забывается. Это нужно сделать привычкой. К примеру, вы приучили себя чистить зубы каждый день, то же самое и с английским. Постоянно просматривайте фильмы, видеоролики, слушайте аудио, развивая таким образом свой навык владения языком.

Если для карты вам мало обычного листа А4, то возьмите ватман, рисуйте на нем. Многие создают карту в таблице Microsoft Excel, это тоже довольно удобно. Там вы сможете взять себе сколько угодно места и запланировать все, что вы хотите. Так что не надо придумывать себе оправданий (места на карте мало, ручка не пишет, картридж в принтере закончился) — просто сделайте эту карту.

Иногда возникает вопрос: **как планировать свое дальнейшее развитие?** Как достаточно глубоко копнуть, чтобы увидеть, чем вы будете заниматься, к примеру, в шестьдесят или в восемьдесят? Это действительно очень далеко, и просто загадать что-то — не вариант. Именно для этого мы с вами

сочиняли собственный некролог, выполняли упражнение «идеальный день». Из этих источников вы можете черпать идеи, выбирать нужные моменты.

А нужно ли вообще далеко заходить — планировать свое будущее на такую перспективу? Вы решаете это сами. Есть люди, которые вообще не планируют — ни свою неделю, ни даже свой день. Вы можете вообще ничего не планировать и жить так, как живет большинство.

Мы хотим донести до вас одну идею: если имеется четкое видение того, чего вы хотите достичь к концу своей жизни, вам гораздо проще двигаться вперед. В этом случае к вам приходит понимание, для чего вы совершаете ежедневную работу.

Теперь предлагаем немного затронуть тему харизмы, лидерства и отношений. Противоположный пол тянется к тем людям, у которых есть цель. Женщины любят именно тех мужчин, у которых есть какая-то цель в жизни, которые к чему-то стремятся.

У некоторых людей спрашиваешь: «Что ты будешь делать завтра?», а они отвечают: «Да я не знаю, как я сегодня проживу, не говоря уже о том, что будет завтра или через месяц...»

По какому принципу в Life Map выбраны временные промежутки? Сначала идет подробная детализация — планы на год. Потом следует период в два года, пять, десять лет — тут уже вы будете писать не так подробно. Чем дальше вы заглядываете, тем сложнее видеть свое будущее. Тем не менее некоторые наброски вы должны сделать.

Еще одно задание: выберите следующее действие из тех пяти, которые мы прописывали в первый день, и совершите это действие завтра же. Желаем вам успехов в составлении

своей жизненной карты. Сейчас вы уже сумеете структурировать свою жизнь. Вы начинаете соприкасаться со своими целями, видите их более четко. Энергия, которая у вас накопилась, не расходуется впустую. Она идет на достижение поставленных вами целей.

Задания

1. Составьте Life Map. Вы можете распечатать образец Life Map с нашего сайта в дополнительных материалах к книге: <http://4winners.ru/goals>.
2. Выберите по одному действию из каждой категории и выполните их завтра.



День 7

Не могу не делать

Нам часто приходится слышать всевозможные отговорки и оправдания, почему люди не достигают своих целей. Более того, многие **бросают этот путь в самом начале**. Поставил цели, сделал Life Map, написал план... А когда дело доходит до ежедневной работы над своими целями, тут все и заканчивается.

Сегодня у нас есть для вас очень интересное задание. Когда участники делают его на тренинге, то «голова сразу чудесным образом прочищается». И **все отмазки и оправдания исчезают навсегда**. Действительно, после этого упражнения сложно сказать себе: «Я сделаю это завтра».

Мы вас заинтриговали? Отлично! Тогда читайте дальше — впереди вас ждет интересное открытие.

Существует очень хорошая идея, что настоящая мотивация — это та, которая внутри, которая продвигает вперед, помогает преодолевать все препятствия. Мотивация «не могу не делать» очень эффективна, несмотря на два отрицания в этой фразе.

Вдумайтесь на секунду — смысл в том, что **вы не можете поступить иначе, кроме как взяться за это дело и сделать его**. Это очень сильная мотивация, она может быть как негативной, так и позитивной. Например, вы не можете не работать, потому что вам не хватит денег и вы будете не в состоянии себя прокормить. Это вопрос выживания.

Или: вы не можете не работать, потому что безумно хотите купить новый автомобиль. Вы не можете не работать, потому что это для вас важно, это является вашей целью. Сила данной мотивации именно в наличии цели. Существует отличное упражнение, которое поможет прочувствовать это состояние.

Для его выполнения мы погрузимся с вами в первобытный строй, вернемся к нашим корням. В те времена люди еще жили в пещерах, не было Интернета, телефонов и прочих радостей жизни. Вообразите себя таким человеком.

Закройте глаза и начинайте представлять. Вы — первобытный человек, живущий в пещере. Вы просыпаетесь рано утром, на улице сыро и прохладно, а в пещере тепло и уютно, горит огонь. Рядом с вами лежат копьё и лук, вы собираетесь на охоту, так как необходимо накормить свою семью. Вы выходите из пещеры, встречаете кого-то из соплеменников и вместе идете на охоту.

Представьте — как думает этот человек, о чем? Думает ли он: «Полежать бы сейчас перед костром, вчера такую наскальную живопись нарисовал, полюбуюсь на нее» или «Отложу-ка я охоту на завтра»? Да какое «на завтра»?! Если сегодня не пойдешь, не факт, что вообще что-то добудешь! Откладывать никак нельзя, потому что если отложить, то завтра ничего не поймаешь, а послезавтра уже будет очень голодно.

Ситуация очень серьезная, так как речь идет о выживании. Вы не можете не охотиться, потому что нельзя сидеть в пещере целыми днями из-за лени. Вы идете и добываете себе еду.

Представьте, о чем думает этот человек. Он идет на охоту: «Сейчас я до того леса дойду, там вроде олени были. Если не будет — ладно, домой пойду, пиво пить». Нет, не так все происходит! Человек идет и находит оленя. Если он не найдет сегодня, то обязательно найдет завтра, потому что его добыча — это его жизнь. Будет лениться — просто умрет от голода.

Теперь, когда вы представили своего предка, прошлись босыми ногами по росе, сходили на охоту, попробуйте

поселить в его голову современные мысли. Речь идет о тех мыслях, которые вас ограничивают. Например: «Я займусь этим завтра». Представьте, что этому человеку пришла в голову подобная мысль. Его реакция: «Бррр! Какое завтра?! А если дожди зарядят? А если я в течение недели не найду еду, то семья погибнет и сам я помру».

Именно такая реакция последует, если первобытному человеку поселить в голову мысли, ограничивающие нас сегодня. Представьте, что вы из будущего попали в каменный век. Видите человека с дубиной, который нацелен убить оленя, и предлагаете ему: «Давай посидим в социальных сетях». Ответом будет: «Что?! Какие социальные сети?! Я тут выжить пытаюсь, а ты мне про социальные сети!».

Получилось ли у вас представить себя на месте первобытного человека? Как он реагирует, что отвечает на это?

Если вы читали книгу Жозефа Рони-Старшего «Борьба за огонь», подобных мыслей вы там не нашли. Удалось ли вам прочувствовать хоть на какую-то долю состояние человека, который не может не охотиться, у которого просто нет выбора? Он родился в это время, в этой пещере, и у него нет выбора — ему необходимо выживать.

Может быть, этот человек хотел бы залезть на гору и смотреть на чудесный восход солнца, созерцая легкое прикосновение ветра к травинкам. Но он идет и охотится, для него просто не существует других вариантов. Он не может не охотиться. Удалось ли вам почувствовать это состояние?

Если вы женщина, то делайте все то же самое. Представьте, что вы мужчина из каменного века. Действительно, в те времена валяние дурака было не вариантом. Мысли работали лишь в одном направлении — удовлетворить потребность в пропитании.

Еще один пример такой мотивации: **самый целеустремленный человек тот, кто хочет в туалет**. В таких ситуациях просто нет выбора.

На сегодняшний день «не могу не делать» — это следующие варианты: уволили с работы, деньги кончились, и хотите или нет, но вы встанете и пойдете их зарабатывать. Нравится вам на этой работе или не нравится, хотите вы на ней работать или нет — вы все равно идете и работаете.

С положительной мотивацией происходит то же самое. Вы настолько влюбляетесь в какую-то цель, проникаетесь ею до мозга костей, что просто не в состоянии сидеть спокойно. Вы начинаете шевелиться, возникают вопросы: «Как это получается? Как сделать так, чтобы получилось лучше?»

Локальные результаты — это вторично. Если у вас включилось намерение достичь цели, выбраться из ямы, включилась мотивация «не могу не делать», вы с легкостью пройдете через трудности, возникающие на пути. Вы пройдете через рутину, преодолеете нудную работу, потому что у вас появится энергия. Ваш девиз отныне будет звучать так: **«Я не могу не делать! Я хочу это делать! Я готов делать это каждый день бесплатно!»** Это очень сильная штука.

Сейчас мы попробовали сделать упражнение. Позже повторите его с глубоким погружением. Отключите все телефоны, Интернет, выберите время, когда вас никто не побеспокоит.

Первый шаг данной методики — примеряете на себя роль первобытного человека, который охотится для того, чтобы прокормить семью. Сейчас вы попробовали это сделать поверхностно, но в дальнейшем постарайтесь прочувствовать глубже. Закройте глаза, подберите для себя подходящую музыку. Воображайте объемную картину.

Представьте пещеру: вы выходите с дубиной в руках, вам тяжело. Максимально прочувствуйте эту ситуацию, а также состояние: «Я сейчас не могу не охотиться, у меня нет другого выбора, я просто иду и делаю». Состояние должно возникнуть внутри вас, а затем попробуйте его закорить.

Далее закиньте в голову этому человеку несколько своих типичных отмазок. Например: «Сделаю завтра» или «Ну, сначала поиграю, а потом сделаю». Этими отмазками вы пользуетесь каждый день, у вас такие точно есть.

Вы идете на охоту, и вдруг возникает такая мысль. Что произойдет, как вы отреагируете на эту мысль в состоянии «не могу не охотиться»? Посмотрите, что происходит. В данном процессе какие-то из ваших установок, отмазок просто отвалятся сами по себе. При этом состояние «не могу не охотиться» должно быть очень сильным. «Я не могу не делать, у меня нет выбора, я должен это делать!» Создайте для себя пиковое состояние, которое мы прорабатывали ранее. Сделайте это состояние максимально сильным, и тогда ваша любимая отмазка исчезнет, не успев появиться. У вас в голове появятся новые мысли, и места для отмазок просто не останется. **В следующий раз, когда на ум придет отмазка, она покажется вам полной ерундой.**

После того, как вы примерите роль первобытного человека, почувствуете состояние сильной мотивации, поработайте таким же образом с сегодняшними вредными мыслями. Это послужит для вас отличной тренировкой. Завтра попробуйте весь день прожить в состоянии «не могу не делать».

Просыпаясь с утра, традиционно начинайте день с часа силы, далее пробежка, душ, завтрак. Собираясь на работу, вспомните состояние «не могу не делать», включите свой

якорь для данного настроения. Старайтесь пребывать в сильной мотивации как можно дольше, в идеале — весь день.

В отчете сфокусируйтесь на описании двух основных моментов. Первое: насколько легко выполнялось упражнение? Как трансформировались ваши мысли в первобытной среде? Второе: получилось ли у вас пребывать в состоянии мотивации «не могу не делать» весь день? Какие эмоции и впечатления вы испытывали при этом? Как работалось в целом?

Что касается дальнейшей жизни, включайте разные якоря, будь то музыка или телесные сигналы. Прибавьте к этому состояние первобытного человека. Чем чаще вы будете повторять данные упражнения, тем дольше сможете пребывать в состоянии высокой степени мотивации, тем быстрее вы привыкнете жить по-другому. Также это позволит вам испытать яркие ощущения, получить качественно новые впечатления от жизни.

Все, что вы делаете и о чем думаете, формирует ваши шаблоны поведения, которые в народе называют привычками. Чем чаще вы что-то делаете и что-то повторяете, тем сильнее это закрепляется у вас в голове. Если вы каждый день просиживаете в «Одноклассниках» или других социальных сетях, это просто становится привычкой.

Даже если вы уже не очень хотите заходить в эту социальную сеть, то все равно машинально включаете компьютер и набираете название любимого сайта. С этим обязательно нужно бороться! Когда вы встраиваете в себя новые привычки, новые шаблоны поведения, то в самом начале нейронные связи этих новых привычек гораздо слабее. Именно из-за этого новую привычку необходимо повторять.

Если вы начали бегать по утрам — то нужно бегать каждый день хотя бы в течение месяца. Только в этом случае нейронная связка «я просыпаюсь и иду бегать» закрепится в вашей голове. Какой бы ни была погода, каким бы ни было настроение, вы просыпаетесь и все равно идете бегать. Этот же принцип необходимо использовать при работе с мотивацией.

Иногда нас спрашивают: как часто нужно подкреплять якоря? Подкреплять их надо каждый раз, как вы их используете. Как только вы включили якорь, разгоните это состояние, закрепите его один-три раза. Порой случается такая ситуация: «Пару раз бегал больше года, а потом бросал на несколько лет. Где же нейронная память?» **Не существует гарантии, что какая-либо полезная или вредная привычка сохранится на всю жизнь.** Наш мозг очень хитро устроен, и причин, почему вы бросили бегать и долго не возвращаетесь к этому, может быть масса.

Основной причиной постоянных пробежек была мотивация и укрепившаяся привычка. А потом мотивация пропала плюс совпала с каким-нибудь событием, например с болезнью на неделю. Семь дней не бегал, и уже хорошо — утром проснулся, полежал — и никуда бежать не надо. Плюс зима была, на улице холодрыга. Все, мотивация пропала.

На смену приходит уже новая привычка — не бегать по утрам. Вот так это и работает. Для того чтобы привычки сохранять, нужно постоянно выполнять определенные действия. Вспоминайте эту ситуацию с нейронной памятью: если месяц не бегать, то потом начать тяжелее. Потому что уже другая привычка закрепилась — по утрам не бегать.

Существует еще один часто возникающий вопрос: может ли оказаться, что закрепление постепенно окажется самым якорем? Сжал руку в кулак — получил состояние, сжал

сильнее — сжал сильнее якорь, и теперь, чтобы закрепить, нужно сжать кулак еще сильнее. Когда вы сжимаете кулак — вы якорите какое-то состояние, сжимаете еще раз — усиливаете якорь. Чем больше сил вы прикладываете, тем сильнее якорь. Следовательно — это тот же самый якорь, который вы просто усилили.

Как прокачивать слабое звено в стратегии мотивации?

Если вы видите, что у вас для достижения цели не хватает какого-то элемента, что он просел, вам необходимо его усилить. Например, вы чувствуете, что не удалось соединиться с целью. При этом вы понимаете, что хотите достичь этой цели, но не соединились с ней (например, не сделали визуализацию). В этом случае ваша задача — найти варианты исправления данной ошибки.

Это имеет отношение к тем действиям, которые мы совершаем во внешнем мире. Иногда, чтобы включиться, необходимо усилить боль. Как это можно сделать? Можно с работы уволиться, но это будет жесткий вариант, а можно просто себя разозлить. Накрутите мысли, что все неправильно в этом мире, что все слишком сложно, и вы разозлитесь.

Не нужно вгонять себя в депрессию, необходимо просто разозлиться, это послужит мотивом поменять что-то в своей жизни. Вы злитесь и идете что-то делать.

Задания

1. Примерьте на себя роль первобытного человека, который идет охотиться на оленя, чтобы прокормить семью, который «не может не охотиться».

Попробуйте ему в голову поселить свои сегодняшние мысли, которые вас ограничивают (например, «завтра поработаю»). Посмотрите, что получится.

2. После того, как вы побыли в «первобытных мокалинах», запишите все свои мысли, ощущения, открытия.
3. Проживите один день на работе с использованием внутреннего состояния «не могу не делать» и запишите, что у вас получилось: как изменились отношение к работе, настроение и эффективность.
4. После выполнения задания отчитывайтесь здесь: <http://antonmakurin.ru/books/goals>.



День 8

**Стихийное
действие**

Если вы не доделали свою карту жизни, то вам необходимо ее закончить прежде, чем двигаться дальше. Долгосрочное планирование является фундаментом всей вашей жизни, поэтому к данному заданию необходимо отнестись очень серьезно. Дорабатывайте Life Map, внося как можно больше деталей и конкретики.

Теперь выполним еще одно очень серьезное упражнение.

Для этого вам потребуется карандаш либо ручка, листок бумаги, линейка и циркуль. Возьмите чистый лист и нарисуйте на нем ось Y и ось X . Затем по оси Y начертите шкалу от 10 до 1. Самая верхняя точка — это 10, самая нижняя — это 0, или точка отсчета.

По оси X вы откладываете восемь примерно равных отрезков. Каждый — это сфера вашей жизни. К примеру, первая сфера — здоровье. Вам нужно отметить по десятибалльной шкале, где вы находитесь в этой сфере. Как вы себя чувствуете, довольны ли вы своим телом, как у вас обстоят дела с энергетикой? Подумайте и отметьте на этой шкале, на каком уровне находится ваше здоровье. Постарайтесь оценивать максимально честно.

Следующая сфера — друзья, которую вы также оцениваете по десятибалльной шкале. Сколько у вас друзей, поддерживаете ли вы с ними связь? Если у вас много друзей и вы постоянно с ними общаетесь, то поставьте 10.

Следующая сфера — личная жизнь. Оцените и ее.

Следующая сфера жизни — карьера или бизнес. Карьера — если вы работаете на кого-то, бизнес — если имеете собственное дело. Здесь то же самое — оцените, где вы находитесь. Поставьте ту отметку, которую считаете объективной.

Следующими идут финансы. Оцените, как вы чувствуете себя в материальном плане. Довольны ли вы на сегодняш-

ний день финансовым положением, как вы себя ощущаете? Или, быть может, денег вам необходимо в два раза больше?

Далее — духовность и творчество. Насколько вы развиваетесь в этих сферах? Для каждого это свое: для кого-то это рисование, для кого-то пение, а для кого-то религия.

Седьмая сфера — личностный рост. Поставьте ту отметку, которой соответствует его уровень.

Последняя сфера — это яркость жизни. Насколько насыщенно вы проводите время? У каждого, опять же, будет по-своему. У кого-то яркость жизни связана с получением адреналина, у кого-то с отношениями, у кого-то с путешествиями. Как вы оцениваете яркость своей жизни, чему она равна по десятибалльной шкале?

Теперь отложите лист с получившейся картинкой в сторону и возьмите еще один. С помощью циркуля нарисуйте круг. Далее поделите его на восемь сфер — получится так называемое **колесо жизни**. Восемь сфер все те же: здоровье, друзья, личная жизнь, карьера или бизнес, финансы, духовность и творчество, личностный рост, яркость жизни.

Теперь вернемся к отметкам по десятибалльной шкале каждой из сфер. Перенесите их на свое колесо жизни. Сделать это нужно следующим образом: отмечаете определенными отрезками, а то, что остается внутри, закрашиваете. Так проредываете с каждой отметкой.

У вас должна получиться окружность из отрезков-сфер, которые вы закрасили. Посмотрите, насколько она ровна. **Обратите внимание на сферы, в которых образовались провалы.** Вообще колесо показывает, насколько гармонично вы развиваетесь. Если вы видите провалы — это как раз то, что мешает вам продвигаться в остальных сферах жизни.

Возьмем, к примеру, бизнесмена. Он двадцать четыре часа в сутки на работе, бизнес у него находится в отличном состоянии. Человек зарабатывает много денег, получает прекрасный доход, с финансами проблем нет. Но если он постоянно погружен в эти две сферы, то, скорее всего, проваливается личная жизнь, портится здоровье, уходят друзья. Уделяя все время чему-то одному, вы теряете в другом.

Если вы чувствуете, что у вас остановился бизнес, то самое время взглянуть, какая сфера выпадает. Именно отстающие сферы тормозят развитие, не дают нормально продвигаться вперед. Если у вас отстает здоровье, то совершенно ясно, что у вас не найдется сил встать и сделать какие-то дела в бизнесе. Следовательно, необходимо подтянуть здоровье.

Если у вас отстают личные отношения, это тоже очень сильно влияет на вашу карьеру или бизнес. Обращайте внимание, какие сферы у вас больше всего отстают. Это гири, привязанные к вашим рукам и ногам. Они не дают вам нормально двигаться. Все сферы тесно взаимосвязаны и оказывают друг на друга влияние.

В идеале нужно стремиться к отметке 10 во всех категориях. Ваша жизнь, ваше счастье зависят от того, насколько вы успешны во всех этих сферах. Очень сложно катить неровное колесо. Если же колесо достаточно ровно, то оно будет катиться без проблем. Дальше только остается развивать его еще больше. Если же у вас есть провалы, туда уходит большая часть вашей энергии.

Для дальнейшей работы с колесом необходимо выписать в него из карты жизни цели на два месяца. Вы берете сегодняшний или завтрашний день, отсчитываете ровно два месяца и в каждой сфере колеса отмечаете те цели, которых вы желаете достичь за этот срок.

Допустим, если говорить о яркости жизни — что вы хотели бы осуществить за эти два месяца? Может быть, вы мечтаете съездить отдохнуть или посетить какое-нибудь интересное место? Прописывайте в категории яркости жизни, что именно хотите увидеть в этой сфере через два месяца.

Переходим к сфере здоровья. Каким человеком вы видите себя через два месяца? Как хотите себя чувствовать? Соответственно, вам необходимо прописать действия, которые будете совершать. Бег, зарядка, походы в тренажерный зал и так далее.

Если мы говорим о сфере личностного роста, представьте, опять же, каким человеком вы хотите увидеть себя через два месяца. Как вы будете выглядеть, как будете разговаривать, как общаться с людьми, какие навыки хотите в себе развить? Записывайте конкретные цели в категории личностного роста. Возможно, вам необходимо посетить определенные тренинги для развития тех или иных навыков. Какие курсы вам нужно пройти, чтобы через два месяца, допустим, более свободно разговаривать на английском?

Сейчас, как вы понимаете, мы начинаем немного сужать ваше видение. Начинаем более конкретно прописывать действия, совершая которые, вы раскрутите свою жизнь и заставите ее вращаться так, как вы этого хотите. Максимальное внимание обратите на отстающие сферы своей жизни. Первое, что необходимо сделать, — начать развивать именно их.

Раньше у меня (Алексея) отставала личная жизнь. Когда я увидел, чего мне не хватает в этой сфере, я прописал, что мне необходимо сделать: посетить тренинги по знакомству с девушками, научиться флиртовать, соблазнять и так далее.

Как быть с творчеством? Вспомните, что вам нравится и доставляет удовольствие. Я заметил, что мне нравится

рисовать, хотя в школе у меня (Алексея) напрочь отбили это желание, ставя плохие отметки. Необходимо пробовать — рисование, написание книг, пение и сочинение песен и тому подобное. Здесь не существует конкретного совета, нужно пробовать и внедрять творчество в свою жизнь.

Итак, задание: пропишите цели в каждой сфере своего колеса на два месяца вперед. Выбирайте только то, чего вы больше всего хотите достичь в ближайшее время. Рекомендуем **при написании целей поставить себе планку чуть выше**, чем собирались первоначально. Когда пройдет два месяца, вы увидите, что достигли гораздо большего.

Слишком завышать планку тоже не стоит. Если вы формулируете нереалистичные цели, в которые заранее не верите, то у вас пропадает мотивация к действию. Например, если вы ставите себе планку заработать за два месяца 20 тысяч долларов, а сейчас зарабатываете только 1000, данная цель не будет вас мотивировать. А если вы надумали увеличить свои доходы в полтора-два раза, это куда реальнее.

Задание

1. Доработайте Life Map.
2. Нарисуйте колесо жизни на два ближайших месяца. Посмотрите подробный видео-урок о том, как правильно работать с колесом жизни в дополнительных материалах к книге на нашем сайте: <http://4winners.ru/goals>.
3. Выберите по одному действию из каждой категории и выполните их завтра. После выполнения задания отчитывайтесь здесь: <http://4winners.ru/goals>.



День 9

**Шаг за шагом
к цели**

Теперь, когда у вас есть полное представление о своих целях, готовы колесо жизни и карта жизни, самое время приступить к воплощению задуманного. Мы надеемся, что в процессе чтения этой книги у вас возникло **непреодолимое желание действовать** и вы уже многое сотворили для приближения своих целей.

Это отлично! Пришло время запустить четкое планирование и включиться в ежедневную планомерную работу по достижению своих целей.

Вы уже начали действовать, а теперь параллельно вам необходимо написать план работы. **Параллельное планирование заключается в том, что вы занимаетесь одной деятельностью и планируете другую в то же самое время.** Для начала напишите список всех дел по одному из своих проектов. Возьмите тот, который вам дается с трудом. В списке обозначьте все самое важное — куда позвонить, что написать, кому что сказать. Список необязательно сразу сортировать, в четкий план вы превратите его позднее.

Итак, первое задание: создать структуру своего проекта. Прежде чем за это браться, сделайте подготовительный шаг — устройте мозговой штурм. Используйте для этого программу MindManager, листы бумаги или маркерную доску. Это нужно для того, чтобы набросать структуру проекта, продумать логические связки блоков, записать все (даже самые безумные) идеи. Все мысли, которые есть в вашей голове, необходимо перенести сюда.

На этом этапе ваш план будет максимально гибок. По сути, это еще даже не план, а наброски к нему: все, что есть в голове, вы переносите на бумагу. Это очень увлекательный и творческий процесс. Я, например, устраиваю мозговой штурм перед стартом каждого проекта. У меня большая магнитно-маркерная доска, на половину стены. На ней я

(Антон) зарисовываю все свои мысли по поводу предстоящей деятельности. Если у вас нет подобной доски, подойдет и листы бумаги.

Когда вы все свои мысли и идеи перенесли из головы на бумагу или доску, возьмите список дел по проекту. Следующий шаг — разделить предстоящие действия на этапы. Смотрите, какие задачи нужно делать сейчас, какие чуть позже; какие важны, какие не очень. Необходимо разделить список хотя бы на три-пять этапов, а затем сделать из этого четкий план.

Если вы внимательно посмотрите и проанализируете свои успешные проекты, то обнаружите, что **структура присутствует везде**. Неважно, что вы сделали в начале, а что в конце. План проекта, разделенный хотя бы на три этапа, — это уже структура. Когда у вас все дела разделены хотя бы на три кучки, то в каждый момент времени вы занимаетесь тем, что нужно делать прямо сейчас, и не хватаетесь за то, что необходимо делать в самом конце. Таким образом вы сохраняете максимальную эффективность при внедрении проекта.

Третьим этапом мы предлагаем вам **нарисовать mind map плана** в программе MindManager. Для нас — это основной рабочий инструмент. Достаточно сложный и объемный проект (допустим, тренинг) заставляет учитывать очень многие детали. В этой программе весьма удобно прорабатывать каждую мелочь.

Что такое mind map? Это так называемые карты ума, или интеллектуальные карты. MindManager позволяет изобразить любой проект в виде дерева — имеется тема, от нее в виде веток отходят подразделы, от которых ответвляются подпункты. Также там можно писать текст.

Те, кто переходит на MindManager, в дальнейшем просто не понимают, как можно было делать проекты без этой

программы. Например, в Word подобное делать очень неудобно после того, как вы попробовали MindManager. Это сверхэффективный инструмент для структурирования любого проекта.

Следующая методика параллельного планирования. **Как только у вас есть хотя бы часть плана предстоящих работ — приступайте к реализации.** Когда вы планируете и пишете действия, которые следует совершить, не нужно пытаться разом сотворить план всего проекта. Если проект большой, если он занимает больше, чем один день, то прописывать все сразу в деталях не стоит.

Подробно планируйте только то, что задумали сделать в течение недели. Если вы знаете, что нужно сделать, то планируйте, если же нет, тогда сможете разобраться с этим позже. Все остальное идет черновым списком. План как минимум на неделю должен быть подробным. Необходимо прописать по дням — что конкретно вы будете делать, в какое время.

На старте вам вовсе необязательно точно знать, что и как вы будете делать на третьем или четвертом этапе. Чем вы будете завершать свой проект — это пока неважно, для начала необходимо включиться, разогнаться и войти в поток. Если проект достаточно большой и длительный, если он пока еще не вполне ясен, то вы по умолчанию не можете знать всего. Поэтому **делайте, планируйте, снова делайте, снова планируйте.**

Приступайте к действию, даже если у вас в плане всего три пункта. Этого достаточно для того, чтобы начать. Для быстрого старта даже лучше, когда ваш план невелик и прост. Есть три-пять (максимум десять) пунктов — все, поехали!

В течение каждого дня выделяйте как минимум полчаса, чтобы спланировать следующие шаги. Этого времени вам

будет достаточно, чтобы обозначить план работы на завтрашний день. Необходимо соблюдать принцип постепенного движения: каждый день — маленький шаг. Не нужно пытаться сразу сделать все, так вы лишь моментально исчерпаете всю свою энергию.

Каждый день делайте небольшой, но четкий и понятный шаг. Вы его делаете, внедряете что-то новое, и все получается. Если вы сможете запланировать больше, чем на день, то обязательно детализируйте свой план. Но не насилуйте себя, если не понимаете чего-то в деталях.

Преимущества параллельного планирования:

1. Вы, еще не закончив планирования, уже действуете. Одна из ключевых проблем с откладыванием дел на потом — многие вязнут на этапе подготовки. Когда я (Антон) еще не использовал методику параллельного планирования, то думал, что нужно сначала написать план полностью, чтобы четко и точно понимать все шаги. Очень быстро мой mind map превращался в нереально огромное дерево с кучей ответвлений и миллионом деталей. Я (Антон) достаточно быстро создавал такой план. Но когда утром его открывал, говоря себе: «Сегодня я займусь этим проектом», то смотрел и ужасался количеству деталей. Непонятно, за что братья, все надо делать одновременно. Сверхплан — это на самом деле вредно, он лишает энергии и мотивации. Когда вы видите огромную гору и не понимаете, с чего начинать, тогда вы очень быстро бросаете дело. Поэтому начинайте действовать, не закончив планирования.
2. Вы вносите в план только то, что действительно необходимо сейчас, а не какие-то теоретически нужные вещи. Когда я (Антон) анализировал свои планы, то обращал

внимание, что в них слишком много задач, которые в конечном счете делать оказалось совсем не нужно. Когда ваш план гибок и вы работаете с ним, параллельно что-то внедряя, он остается актуален. Вы вносите то, что необходимо действительно сейчас.

3. Ваш план всегда актуален, так как вы создаете его с учетом текущей ситуации. Многое меняется, приходят новые идеи. Гибкий план — самый правильный. Параллельное планирование рулит!

Следующее задание — работа с milestone. **Milestone — это промежуточная цель, веха в вашем проекте.** Спланируйте три-четыре промежуточные цели своего проекта — конкретные и измеримые. Их описание должно быть максимально конкретным. Как именно вы узнаете, что достигли своей цели? Пример: написано три параграфа отчета, которые можно сдать руководителю. Это очень понятная цель, она поддается проверке, ее можно показать другому человеку, который увидит результат и скажет, что цель достигнута.

Хорошие milestone обозначают окончание определенного этапа вашего проекта. В конце каждого этапа у вас должна быть прописана такая цель. Например, вы создаете инфобизнес, вам нужно сделать для этого сайт, записать какой-то продукт. Готовый работающий сайт, на котором, например, есть форма подписки, — это конкретная цель, которую можно увидеть.

Создавайте такие milestone, чтобы они логически завершали этапы работы. Пример неправильного milestone: написать 1000 знаков для отчета. Это конкретно, измеримо, это даже можно проверить, но это не этап, не законченный кусок работы.

Правильный milestone приведен выше — написаны три параграфа отчета, которые можно сдать руководителю. Это законченный кусок работы. Еще лучший milestone — написанный черновой вариант программы тренинга. Это законченный, конкретный, логически заверченный этап. Обязательно используйте такие milestone, по ним вам будет очень просто и быстро определять, достигли вы цели или нет.

Теперь, когда у вас есть план и milestone, вы действуете. Настало время все это дело как-то контролировать. **Следующее задание — контроль и мониторинг.**

Как минимум раз в день сверяйтесь со своим планом, отмечайте выполненные пункты. Сразу вносите в план все необходимые коррективы, ничего не накапливайте. Ключевая фишка эффективного контроля и мониторинга — регулярность и постоянство. Вы все время должны сверяться со своим планом.

Стоит только отложить и сверяться с планом, например, раз в три дня, как сразу окажется, что вы что-то забыли, чего-то не достигли. Когда вы регулярно все просматриваете и контролируете, вы сохраняете оптимальный ритм работы, который сами себе задали.

Для эффективного контроля и мониторинга важно хвалить и поощрять себя за успешно выполненные пункты плана, а также штрафовать за невыполнение. **Большой акцент делайте на наградах.** Штрафовать и укорять себя мы и так все мастера, мы это умеем. Составьте список наград, маленьких, крупных, всяких разных, которыми будете себя поощрять. Это может быть что-то простое — попить сока, сходить в кино.

Не забывайте хвалить себя — как бы это странно и по-детски ни звучало, это реально работает. Как только вы начинаете

хвалить и поощрять себя, то внутри вас что-то включается. Вам становится проще выполнять следующие этапы и задачи проекта, повышается мотивация к дальнейшей деятельности.

Чем больше вы себя пилите и штрафуете, обвиняете и укоряете, тем меньше у вас мотивации. Пропадает желание вообще всем этим заниматься. Вы не выполнили один пункт, наказали себя, на следующий день просыпаетесь, и внутренний голос говорит: «Да ну его к черту!»

Обратите внимание на детей. Когда детей награждают за что-то, они будто светятся. И в следующий раз будут продолжать это делать и выполняют даже лучше. А когда ребенка наказывают, он просто перестает стараться. Следовательно, делайте акцент на наградах и поощрениях.

Если вы не достигли поставленной цели, попробуйте изменить рамки. Планировали заработать на каком-то этапе 5000 рублей, а заработали 500? Подумайте о том, что 500 — это лучше, чем ничего. Проанализируйте: что вы сделали хорошо, а что можно было сделать еще лучше. **Проведите работу над ошибками и при этом не забудьте похвалить себя** за то, что в какой-то мере цели достичь все равно удалось. Может быть, не так, как хотелось, ну и ладно, в следующий раз получится лучше!

Не переходите к следующим заданиям, пока не выполните все предыдущие. Если у вас нет MindManager, планируйте на бумаге или так, как вам удобно. Не нужно заморачиваться на отсутствии какой-то программы. Если чего-то нет, делайте по-другому.

Когда вы разгонитесь, у вас будут и время, и энергия, вы скачаете себе все нужные программы. Не стопорите себя такими мелочами. Привыкайте действовать быстро и внедрять всю полученную информацию сразу.

Задания

Вы уже начали действовать и теперь параллельно пишете план работ. Сначала составьте список всех задач по рабочему проекту. Это черновой вариант.

1. Структура рабочего проекта.

1.1. Устройте мозговой штурм.

Используйте MindManager, листы бумаги или маркерную доску, чтобы нарисовать структуру проекта, продумать логические связки блоков. На этом этапе ваш план максимально гибок. Это творческий и увлекательный процесс!

1.2. Все дела из списка разбейте на этапы проекта. Это ваш черновой план.

Структура решает очень многое, даже если вам хорошо работается в хаосе.

1.3. Нарисуете mind map в программе MindManager.

2. Методика параллельного планирования.

2.1. Как только у вас есть хотя бы часть плана работ — приступайте к воплощению.

Подробно планируйте только то, что сделаете в течение недели, все остальное — черновым списком. На старте не обязательно точно знать, как и что конкретно вы будете делать на третьем-четвертом этапе. Все может еще сто раз измениться.

Приступайте к действию, даже если у вас в плане всего три пункта (и это как раз хорошо).

2.2. В течение дня выделяйте полчаса, чтобы спланировать следующие шаги. Этого времени вам будет достаточно, чтобы обозначить план работ хотя бы на следующий день.

3. Работа с milestone.

3.1. Спланируйте и запишите три-четыре промежуточные цели своего проекта — конкретные и измеримые.

Описание должно быть максимально конкретным. Как именно вы узнаете, что достигли данных целей?

3.2. Создавайте такие milestone, чтобы они являлись логически завершенными этапами работы.

Пример: написаны три параграфа отчета, которые можно сдать руководителю.

4. Контроль и мониторинг.

4.1. Минимум раз в день сверяйтесь со своим планом, отмечайте выполненные пункты.

Если есть коррективы — сразу вносите их в план, ничего не накапливайте.

4.2. Хвалите и поощряйте себя за успешно выполненные пункты плана и штрафуйте за невыполненные. Акцент делайте на наградах.

5. После выполнения заданий отчитывайтесь здесь: <http://antonmakurin.ru/books/goals>.

Когда вы выполните все задания этой главы — переходите к следующей.

Не читайте книгу дальше, пока все не сделаете! Привыкайте действовать быстро и внедрять полученную информацию сразу.



День 10

На гребне волны

Чтобы ваше новое дело не заглохло сразу же после старта, чтобы вы не только начали его, но и довели до конца, понадобится высокая концентрация. Она поможет вам в быстрой реализации всех поставленных задач. Сначала разберем общие технологии концентрации. Они достаточно известны и имеют в нашей методике большое значение.

Во-первых, **отключите все средства связи**. Отключите даже Интернет, если он не нужен для работы. Выберите время (или создайте такие условия), когда никто из окружающих не будет вас отвлекать. Поверьте, даже с назойливыми коллегами и начальством можно договориться. Просто попробуйте!

У меня (Антон) был случай в коучинге с одним клиентом. Запрос был про самодисциплину и эффективность. Клиент мне рассказывает, что на работе постоянно кто-то дергает, дают какие-то срочные задания, в общем, постоянный аврал — стандартная ситуация. Я посоветовал сходить и попросить начальство, чтобы оно не беспокоило. Клиент ответил, что это нереально.

На следующий день рассказывает: «Это так круто! Я пришел на работу, убрал телефон со своего рабочего стола. И никто даже внимания не обратил!» С начальством договориться всегда можно. И не только с ним, но и с коллегами, семьей, близкими людьми.

Если договориться не получается, значит, выбирайте время, когда рядом никого нет. Либо уходите куда-нибудь — в парк, в кафе, где вы сможете спокойно поработать. Для концентрации важно состояние полного погружения.

Очистите свое рабочее место, уберите из поля зрения все, что может вас отвлечь: книги, журналы и так далее. Не занимайтесь ничем, кроме важного дела. Всею свое время

и место, к другим делам и проектам вы вернетесь позднее. Каждый момент времени вам необходимо концентрироваться на одном деле. Если вы сейчас делаете этот проект, значит, ничем другим не занимаетесь.

Так как вы отключили средства связи, вы отсекали все входящие дела. Например, с людьми вы какое-то время не общаетесь, они вас не беспокоят. Сконцентрируйтесь на одном деле, забудьте про все остальное — потом вы и ими успеете заняться.

Можете ограничить себя временными рамками. Например: «С 9:00 до 12:00 я занимаюсь этим проектом. А потом буду разбирать все, что горит». Ничто, кроме пожара и войны, не должно выдернуть вас из процесса.

Поговорим о работе в потоке. **Что такое поток? Это состояние повышенной концентрации, полной увлеченности.** Вы наверняка бывали в потоке не единожды. Например, когда качались на качелях — это как раз состояние потока. Или когда смотрели интересный фильм — мир пропадал, были вы, был фильм, больше ничего не было. Когда же фильм заканчивался, вы включались в привычную жизненную ситуацию.

Состояние потока немного похоже на транс. Например, вы едете в метро, смотрите прямо перед собой и ничего не замечаете. Или заняты любимой игрой — и опять же попадаете в потоковое состояние. Вы целиком поглощены какой-то задачей, и на какое-то время весь окружающий мир перестает для вас существовать.

Первый шаг по работе с потоком — придите в то место, где вы будете работать. Создавать поток, пока вы стоите в пробке и вам еще сорок минут ехать до дома, а потом еще двадцать минут парковаться, — это не вариант. Формируйте

поток только в том месте, где вы будете работать. Пришли на рабочее место, сели за компьютер — значит, здесь и будет ваш поток.

В крайнем случае поток можно создавать во время перерыва, когда у вас меньше десяти минут до начала работы. Пока вы готовитесь, пока наливаете себе чай, вы уже можете начинать создавать поток. Привыкайте на рабочем месте не делать ничего постороннего, здесь вас должна интересовать только работа. Фильмы смотреть — в кресле, есть — на кухне, на рабочем месте — только работать!

Социальные сети, бесцельные брожения по Интернету — во время работы старайтесь все это прекратить. Как только вы сели за компьютер, вы должны сразу включиться в рабочее состояние, не отвлекаясь на посторонние дела. Для настройки на работу можете использовать какую-нибудь музыку.

Следующий шаг — раскачка. Начните делать что-то легкое. Метод «швейцарского сыра» — как раз один из методов раскочки для вхождения в поток. Вы начинаете делать какие-то мелкие дела.

Очень хорошо помогает легкое раскачивание тела. Вы садитесь за компьютер, настраиваетесь на работу, но пока еще не сконцентрированы. Начинайте выполнять какие-нибудь мелкие дела, немного раскачиваясь при этом. Амплитуда раскачиваний может быть в несколько сантиметров. Буквально минута такой раскочки — и вы сконцентрировались.

Следующий шаг — **не мешайте созданному потоку**. Вернемся к примеру с качелями — вы помните, что происходит, если их не вовремя подтолкнуть? Во время раскочки вы задаете импульс на крайних точках амплитуды. Если станете задавать импульс в середине амплитуды, то быстро собьетесь с ритма. То же самое происходит с потоком — когда вы уже сконцентрировались, не мешайте этому, не подгоняйте себя.

Как только вы начинаете ускоряться внутри потока, можете очень легко выйти из этого состояния. Включается значимость и самобичевание: надо работать быстрее, а у вас это до сих пор не получается. Плюс вы еще начинаете себя с кем-нибудь сравнивать. Когда все это наслаивается, вы сбиваетесь с потока.

Не мешайте созданному потоку, не отвлекайтесь. Почему нам нужно было отсечь все внешние раздражители? Подошел человек, задал вам вопрос, а вы в потоке. Для того чтобы ответить, вам нужно вынырнуть из этого состояния, понять, что вам сказали, переварить это, найти в голове ответ и выдать его. И так вы выходите из состояния потока.

Не рекомендуется делать большие перерывы — они тоже мешают. Отвлечение — это самый большой бич! Чтобы войти обратно в состояние потока, в среднем необходимо около пятнадцати минут. Каждый раз отвлекаясь, потом входя обратно, вы теряете очень много драгоценного времени.

Выходить из состояния потока нужно тогда, когда вы устали, либо когда закончилось время. Здесь бывает два варианта.

1. Вы работаете в потоке до упора, с утра до вечера. После этого вам необходимо время на восстановление. Скорее всего, ночью вы поспите больше обычного. Если у вас определен режим работы, то учтите, что на следующий или через день вам потребуется время, чтобы восстановиться. По аналогии с физической нагрузкой — если сегодня вы таскали на даче тяжелые мешки с цементом, то на следующий день будете чувствовать себя, мягко говоря, уставшим.
2. Мы считаем, что из потока необходимо выходить по мере достижения результата. Хорошо работает связка

результат — время, то есть достижение определенного результата за определенное время. Если нет конкретного итога, то просто прекращать поток через определенное количество времени — не слишком продуктивно.

Теперь хотелось бы поговорить на тему **сверхконцентрации и эффекта туннеля**. Эту методику я (Антон) разработал относительно недавно, и работает она просто шикарно! Когда я готовил эту программу, у меня не получалось одно важное дело. Я никак не мог сдвинуть его с мертвой точки. И данная методика мне очень помогла.

Представьте, что есть некий туннель, который соединяет вас с вашим рабочим местом. Например, с ноутбуком или с монитором. Вы находитесь с ним в туннеле и вокруг себя ничего не видите.

Допустим, это автомобильный туннель в горах. Едет ваш автомобиль, а другой — перед вами. Соответственно, ничего, что находится вне туннеля, вы не видите и не ощущаете. Для вас в текущий момент времени ничего другого просто не существует. Вспомните, как вы смотрите захватывающий фильм. Есть вы, и есть экран, на котором что-то происходит. Вы вообще забываете, где находитесь и что вокруг вас, целиком концентрируясь на фильме.

Чтобы создать туннель, посмотрите в центр монитора и какое-то время глядите, не отрываясь, на одну букву. Постепенно вы обратите внимание, что все, что вас окружает, постепенно становится размытым, теряет цвет. Пространство вокруг становится будто бы вязким. И только то, что находится на экране, вы видите очень хорошо и отчетливо.

Вы понимаете, что существует некая связь между вами и монитором. Внутри этого туннеля есть какое-то движение. Вы чувствуете энергию, которая перетекает от вас к монитору и обратно.

Добавьте раскачку тела, создавая таким образом внутри тоннеля некое энергетическое движение. Вы в тоннеле, у вас все отключено и вы немного раскачиваетесь. Попробуйте, и вы увидите, как это хорошо работает! Эта техника немного схожа с трансом, с медитацией, и работает она отлично.

Концентрацию в тоннеле обязательно дополняйте раскачкой тела, сочетайте с потоком. Это убойное сочетание, вас будет пушкой не отстрелить от работы! В этом состоянии часто просто не замечаешь, сколько времени прошло. В тоннеле время идет по-своему, и вы успеваете сделать очень многое. Вы выполняете работу с большей эффективностью, потому что абсолютно на ней сконцентрированы.

Следующая техника — метод призмы. Что такое призма? Призма преломляет свет и при разных конфигурациях может либо искрить светом, либо прожигать. К призме можно отнести и лупу. Мы все были детьми, и многие наверняка с помощью лупы пытались что-нибудь поджигать. Наводишь солнечный луч лупой на лист, и он начинает дымиться, потому что луч концентрируется.

Как все это относится к нашим рабочим делам, к нашему проекту? Грань призмы — это блок действий по проекту, какая-то часть работы. Соответственно, из каждой части проекта, из каждой грани вашей призмы выберите самые важные элементы и задачи. Например, первый этап проекта состоит из десяти дел. Далее переходите ко второму этапу, состоящему из пяти дел, и понимаете, что самый главный пункт — четвертый.

Вы работаете с самыми важными элементами, с самыми важными делами из модулей своего проекта. Таким образом вы концентрируете свои усилия на самых основных делах, повышая свою эффективность в разы. Подобно призме, вы

собираете самое сочное, самое результативное и работаете именно над этим.

Будто прожигая листочки лупой, вы собираете пучок света в один узкий направленный луч, который настолько силен, что способен прожечь даже бумагу. И получается, что вы очень быстро и эффективно выполняете даже самые сложные проекты.

Внедряйте полученные знания сразу! Не бойтесь действовать быстро и решительно!

Задания

1. Общие технологии концентрации.

1.1. Отключите все средства связи, мессенджеры, Интернет (если он не нужен для этой работы).

1.2. Выберите время или создайте условия, когда никто из окружающих вас не будет отвлекать.

1.3. Избавьтесь от всех внешних раздражителей. Очистите свое рабочее место.

1.4. Не занимайтесь ничем, кроме самого важного дела.

Всему свое время и место, даже другим главным делам. Вы сможете вернуться к ним позднее.

2. Работа в потоке.

2.1. Придите в то место, где будете работать.

Привыкайте не делать ничего постороннего на рабочем месте — только работать. Используйте музыку для настройки.

2.2. Раскачка.

Начните выполнять какие-то мелкие дела. Хорошо помогает легкое раскачивание телом. Буквально минута — и вы уже в потоке.

2.3. Не мешайте созданному потоку.

Вы помните, что происходит, если качели подтолкнуть не вовремя? Правильно, ритм сбивается. То же самое с потоком — как идет, так идет, не надо стараться ускоряться.

2.4. Выход из потока.

Выходите из состояния потока, когда вы устали или закончилось время.

3. Концентрация.

3.1. Для создания сверхконцентрации используйте эффект тоннеля.

Представьте, что есть тоннель, который соединяет вас с вашим рабочим местом (например, с ноутбуком). Ничего вокруг вы не видите. Представьте, что за границами тоннеля все размытое, черно-белое, а внутри — движение.

3.2. Концентрацию в тоннеле дополняйте раскачкой тела и нахождением в потоке. Это просто убойное сочетание!

4. Метод призмы.

4.1. Используйте метод призмы для концентрации.

Грань призмы — это блок работ по проекту, какая-то его часть. Из каждой части проекта (грани) выберите самые важные элементы, дела, задачи. Работайте с ними, концентрируя свои усилия и повышая эффективность в разы.

5. После выполнения задания отчитывайтесь здесь: <http://antonmakurin.ru/books/goals>.



День 11

**Совершенно
секретно**

Многие задания предыдущих глав были связаны с визуализацией будущего. По итогам проведенных исследований выяснилось, что **мозг практически не различает реальные события и те, которые мы себе только воображаем**. Для нашего подсознания то, что происходит на самом деле, и то, что мы представляем ясно, четко, в красках, — практически равнозначные события.

Когда представляете, чего вы достигли, нужно не просто выделить цели, а конкретизировать — как именно вы к ним пришли. Когда вы будете выстраивать линию жизни и отмечать на ней основные произошедшие события, мозг воспримет это как уже нечто свершившееся. Грань воображения и реальности для него очень размыта.

Мозг считает, что все уже свершилось, что, например, вы уже богатый и успешный человек. При этом сегодняшнюю реальность он видит немножко иначе, она несколько отличается. И мозг начинает исправлять вот эту несправедливость. Подсознание помогает нам прийти к цели, которой мы действительно хотим достичь, привлекая нужные события, даря нам энергию и силы.

Если вы смотрели фильм «Секрет», то должны помнить: нужно грамотно представлять цели, визуализировать их. Действительно, если мы четко представляем себе свои цели, то реализовать их становится гораздо проще. Мозг начинает бороться с несоответствием желаемого и действительного.

В этом фильме была история о том, как мальчик представлял себе велосипед. Он визуализировал, как катается на нем, как ему нравится этот велосипед, но почему-то сейчас его нет. Потом велосипед появляется в его жизни. Но в фильме тонкой нитью проходит идея, объясняющая, почему у большинства людей этот самый секрет не срабатывает.

Проскальзывает следующая мысль: можно сидеть на попе ровно, испускать ментальные волны, и все само придет в вашу жизнь. Явно об этом не говорят, но после просмотра у многих создается ощущение, что надо всего лишь сесть, грамотно помедитировать, и все само появится.

С полной уверенностью заявляем вам — этого не произойдет! В «Секрете» не сделан акцент на одной очень важной вещи — на том, что надо действовать. **Визуализация — это классно, но без действия, без массивного стихийного действия, ничего не работает.**

Это как в анекдоте, где старый еврей на протяжении двадцати пяти лет честно ходил в синагогу, молился, делал все, что следовало. Он каждый день приходил и говорил: «Боже! Я хочу выиграть миллион долларов! Сделай так, чтобы я выиграл миллион долларов, ведь я так яро тебе молюсь!»

Наконец еврей умирает. Оказавшись на небесах, он встречается с богом и вопрошает: «Боже! Ну как же так? Я же был самым верующим в тебя человеком! Почему же ты так и не послал мне миллион долларов?» На что бог отвечает: «Ну ты бы хоть раз лотерейный билетик купил!..»

То же самое в фильме. Секрет в том, что надо не просто один раз купить этот лотерейный билетик, надо покупать его много раз. И не просто покупать, а активно применять. Можете пробовать, если это у вас сработает — отлично.

Цели, которые вы ставите перед собой, которые зависят от вас, не исполнятся сами собой даже после медитации и визуализации. Работает действие, причем действие очень активное. Именно стихийное действие, когда вы сразу совершаете много движений в различных сферах. Все нужно делать параллельно. **Только когда вы одновременно действуете на всех фронтах, вы способны достичь успеха.**

Если вы просто сидите и визуализируете — это не работает. Мы бы вообще никогда не полагались только на визуализацию. Доброе слово работает хорошо, но доброе слово вместе с «Кольтом» работает еще лучше.

Достижение целей — это навык, который вы в себя внедряете, качество, которое вы развиваете. «Я ставлю себе цель и достигаю ее. Потом я ставлю себе новую цель и ее достигаю тоже» — должно быть именно так. Вы постепенно вырабатываете в себе привычку — постановка целей равносильна тому, что цель уже реализована.

Самое интересное, что, когда люди будут смотреть на вас со стороны, они станут удивляться: как вы успеваете добиваться многого за такие короткие сроки? На самом деле секрет в том, что вы привыкаете ставить цели и выполнять их. Это превращается в привычку, причем очень сильную, редкую и ценную.

Каждая цель, которую вы достигли, — как вершина горы. Вы видите вершину и идете к ней. Когда вершина покорена, оказывается, что вы поднялись лишь на очередную ступеньку. Дальше еще множество новых вершин, еще более высоких и интересных. Этот процесс постоянен.

В постоянстве процесса заключается бесконечный источник энергии. Вы достигли какой-то цели и не останавливаетесь на этом, а ставите следующую. Продолжаете действовать, новые цели вдохновляют и дают вам новую энергию. Поверьте, это очень сильная штука.

Далеко не у каждого получится внести свою лепту на уровне всего мира, на уровне Дональда Трампа. Но это не значит, что вы не можете оставить значительный вклад в жизни своей страны, города, даже просто близкого окружения. Вы способны сделать лучше свой небольшой мир. И это очень здорово!

Многие из вас слишком низко метят. Это неплохо, пока вы только начинаете. Самое интересное происходит в тот момент, когда через несколько лет вы смотрите на свои записанные цели. **Вы поражаетесь, что ставили себе цели на пятнадцать–двадцать лет, а прошло всего три года, и вы уже всего достигли.** Это очень интересно, это вдохновляет. Оказывается, вы можете гораздо больше!

Возможно, когда-то вы поставили некую цель, которая была для вас очень далекой и заманчивой. Вам казалось, что это цель на пять, даже на десять лет, но проходил год-два — и она была достигнута. И вы даже добились гораздо большего, и теперь эта цель для вас уже совершенно буднична, ничего заоблачного в ней нет.

Когда я (Николай) активно встал на стезю саморазвития, то стал посещать кучу семинаров и тренингов. Во время прохождения одного из первых тренингов по достижению целей я написал себе цель — зарабатывать за месяц 20 тысяч долларов. Мне казалось, что это совершенно астрономическая сумма! Прошло буквально два-три года, и я смог заработать эту сумму за месяц, а потом даже больше. В этот момент я понял, что очень низко метил.

Так случается очень часто. На самом деле ваш потенциал больше, чем вы думаете. Если вы не остановитесь на этом пути, а станете активно работать, то достигнете во много раз больше, чем планируете. Главное — не останавливаться!

Перейдем к заданию. Прямо сейчас посмотрите на цели, которые вы себе поставили. Выберите самые вкусные, которые вам нравятся, которых очень хочется достичь. Возьмите три цели: на месяц, на три-четыре месяца и на год. Может быть, вам нравится процесс их достижения, может, не процесс, а результат.

Теперь **эти цели вы ставите в режим секретности**, то есть никому не рассказываете о них, пока не достигнете. Не говорите никому, что вы для этого делаете, как готовитесь. Исключение составляют те люди, которые непосредственно завязаны с достижением данных целей.

Если речь идет о бизнесе, знать о цели могут те сотрудники, которые непосредственно участвуют в ее достижении (и то — знать они будут только самый минимум, допустим, будут в курсе только того участка работ, который им предстоит сделать, не имея понятия об общем направлении).

Вы никому не рассказываете об этих целях, пока их не достигнете. Вы можете рассказать о них только тогда, когда они будут достигнуты.

Это безумно сильная штука! Поскольку вы выбрали самые вкусные цели, вам очень хочется о них рассказать всему миру — знакомым, друзьям, близким. А нельзя! До тех пор, пока цель не будет достигнута. Это будоражит так, что вам хочется быстрее все сделать, завершить все действия, чтобы можно было всем рассказать.

Самое главное в этом тренинге — постараться рассеять туман над своими целями, более четко их увидеть, понять, как необходимо действовать. Когда выстроите свои планы на два месяца, сумеете куда более конкретно видеть свои цели.

Например, если вы берете сферу отношений, то, скорее всего, у вас стоит цель их улучшить. Необходимо прописывать, какие именно действия для этого потребуются. Просто «улучшить отношения» — это все равно что ничего не сделать, сами собой они никак лучше не станут. Следует прописывать все шаги: какие действия вы будете предпринимать для того, чтобы добиться прогресса в данной сфере.

Подумайте: как можно улучшить личную жизнь? Что можно написать в эту сферу? Очень хорошо сближает совместная деятельность. Уделяйте больше внимания своей половинке, сделайте неожиданный сюрприз, подарок. Это уже больше похоже на конкретные действия, способствующие улучшению ваших отношений. Все любят принимать подарки, многие любят их дарить, и это очень хорошо улучшает взаимоотношения.

Давайте партнеру обратную связь — рассказывайте о своих чувствах, эмоциях, ощущениях. Это позволит вам начать лучше понимать друг друга. Все пункты необходимо прописывать в колесе жизни. Когда ведете записи, вам лучше видно, какие конкретно действия необходимо предпринимать. Просыпаясь рано утром, вы понимаете, что сами для себя поставили определенную цель, и знаете, каким образом будете к ней идти.

Переходим к сфере друзей. Иногда возникает вопрос, связанный с тем, что вы не знаете — как оценивать себя здесь. Вроде друзей не так много, а по умолчанию самых близких и вовсе мало. Чем старше вы становитесь, тем меньше настоящих друзей у вас остается. Между тем, эта сфера, как и все остальные, должна постоянно развиваться.

Однажды я (Алексей) услышал от своего ученика такое признание: «Мне неинтересно проводить время с друзьями, потому что всякие выпивки и попойки меня не устраивают. Я хочу развиваться!» Это очень хорошо, когда есть осознание того, с какими друзьями вы не хотите общаться. **Очень важно исключать из своей жизни тех людей, которые отнимают у вас энергию, не дают двигаться вперед.** Чем раньше вы это сделаете, тем лучше для вас.

Необходимо заводить новых друзей. Возможно, знакомиться на тренингах или семинарах. В таких местах вы найдете

людей, объединенных одной целью. Это поможет вам в продвижении вперед. Хорошие друзья должны приносить в вашу жизнь что-то новое и интересное, а не тянуть назад.

Я (Алексей), например, разделил сферу друзей на две части. Первая — это люди, которые уже есть в моей жизни. Вторая — те, с кем я хочу познакомиться, которых я хочу видеть в своем окружении.

Теперь поговорим о сфере финансов. По каким критериям оценивать свои финансы при рисовании колеса? К примеру, если сейчас вы зарабатываете 1000 долларов в месяц, а через два месяца хотите зарабатывать 2000, то сейчас, получается, вы находитесь на уровне 5, а через установленный срок должны оказаться на отметке 10.

Как работать над своим колесом жизни? Вы определяете, на каком уровне находятся ваши жизненные сферы. После чего прописываете, какие цели ставите перед собой в каждой. Когда вы начинаете движение к своим целям, необходимо повесить колесо над своим рабочим столом или в том месте, где вы проводите больше всего времени. У меня (Алексея), например, колесо висит прямо над компьютером, и стоит мне поднять глаза, как я сразу вижу, над чем мне необходимо работать, какие сферы улучшать, а что уже сделано.

Ваше колесо жизни может висеть даже в ванной или перед зеркалом. Как только вы что-то завершаете, ставьте галочку напротив данной цели или выделите достигнутую цель маркером. Так вы оцениваете, насколько улучшилось колесо жизни в данной сфере, и дорисовываете небольшой штрих прогресса.

Когда вы это делаете, то видите, что имеется определенное движение. Те цели, которых вы достигаете, улучшают вашу

жизнь, и это очень хорошо мотивирует. По прошествии двух месяцев вы просто удивитесь, каких результатов сумели достичь! И помните, что необходимо немного завышать планку. Вы увидите, что способны достигать гораздо большего.

Подведем итог по работе с колесом жизни. Первое, что необходимо сделать, — повесить его над рабочим столом или местом, в котором вы проводите больше всего времени. Второе — как только вы достигаете каких-то целей, необходимо отмечать их галочкой и дорисовывать улучшения в каждой сфере жизни. И, наконец, третье — после двух месяцев необходимо удивляться тому, чего вы достигли, и, конечно же, рисовать новое колесо.

Если вы считаете, что приближение к отметке 10 затормаживает ваше развитие, то это не так. Дело в том, что, когда вы приближаетесь к 10, когда уже достигаете максимума, необходимо рисовать новое колесо и ставить новые цели. Вы ставите цели гораздо выше, чем два месяца назад. Соответственно колесо немного смещается.

Каждые два месяца вы повышаете планку, растете, улучшается ваша самооценка. Стремление к совершенству постоянно, и работать над этим нужно постоянно. Необходимо постоянно повышать планку и продвигаться к поставленным целям.

Переходим к следующему заданию. **Составьте план на следующую неделю исходя из вашего колеса жизни.** Вы уже нарисовали колесо, прописали цели в каждой сфере жизни и обозначили, как будете к ним двигаться. Теперь вам необходимо составить дальнейший план — что вы сделаете на следующей неделе по каждой сфере жизни.

Естественно, у вас будет множество рутинных дел, обычной работы. Тем не менее необходимо запланировать свое

развитие на следующей неделе исходя из колеса жизни. Обратите особое внимание на те места, где у вас есть значительные провалы. План на неделю составляйте там, где вам удобно, — в ежедневнике, в Microsoft Outlook, в какой-то другой программе.

У многих в целях одним из пунктов присутствует приобретение хорошего автомобиля. Если это и ваша цель, вам необходимо завтра же записаться на тест-драйв той машины, которую вы хотите приобрести. Если удастся, уже завтра сходите и протестируйте свою мечту, свою цель. С помощью такой проверки вы поймете, насколько сильно вам это нужно.

Если покупка автомобиля вашей целью не является, то **выберите из своего списка самую заветную мечту и попробуйте завтра ее протестировать**. Например, если это загородный дом, то, скорее всего, за один день это сделать не получится. Но запланируйте, когда вы поедете и поживете неделю в загородном доме. Протестируйте мечту, определите, действительно ли она ваша, проверьте, попробуйте ее на зуб.

Следующее задание — выпишите все достижения, которые были совершены вами за это время. Помимо работы над долгосрочными целями вы выполняли различные краткосрочные цели из пяти сфер, о которых разговор шел в самом начале нашей книги. Так вот, вам необходимо **выписать все, чего вы достигли за время прохождения тренинга**. И последнее задание — напишите отзыв о прохождении тренинга. Что у вас получилось, чем вы довольны, за что гордитесь собой?

Далее разговор пойдет о том, как развивать себя в дальнейшем, что нужно делать с тем, что вы узнали. Как необходимо

действовать для того, чтобы еще быстрее достигать своих целей, получать от жизни еще больше удовольствия.

Задания

1. Поставьте три цели в режим секретности.
2. Исходя из колеса жизни, составьте план на неделю.
3. Сходите на тест-драйв. И протестируйте машину своей мечты!
4. Выпишите все достижения, которые совершили за этот тренинг.
5. Напишите отзыв о нашей книге. Отправьте его вместе со своим лучшим фото и указанием города на электронный адрес vip@finance1.ru.



День 12

Геройский рывок

Приступаем к финальному дню тренинга «Профессиональное достижение целей». Нам очень приятно, что вы составили планы на следующую неделю. Некоторые уже начали двигаться в направлении их исполнения. Отдельно хотим сказать спасибо за ваши отзывы. Нам действительно важно знать, насколько был полезен этот тренинг.

Что мы делали во время данного тренинга? Мы выстраивали правильную модель жизни. Вы моделировали свою жизнь — какой вы ее видите, как хотите ее прожить, каких целей желаете достичь. Мы разбирали все это очень подробно.

Самое важное — это представление о самом себе, о своей уникальной миссии. В соответствии с ней вы уже выстраиваете определенный план действий, согласно которому движетесь, строите все по порядку. Как только вы начинаете видеть всю картину, сразу появляется возможность двигаться к своим целям до конца, вплоть до их достижения.

Мелкие проблемы, встречающиеся в жизни, никто не отменял, но смотрите вы на них уже совсем по-другому. С высоты птичьего полета вы видите, что все равно находитесь впереди, невзирая на все проблемы.

У вас есть путь, есть карта. Вы придете туда, куда хотите прийти. Большинство людей, которые бесцельно проживают свою жизнь, будут смотреть на вас по-другому. Мы точно это знаем. **Некоторые, наблюдая за вами, будут думать, что вы наделены сверхспособностями.**

Люди будут видеть, что вы достигаете больших целей по разным направлениям и гармонично развиваетесь во всех сферах. Они станут удивляться вашим способностям и думать, что вы удачливый человек.

На самом же деле, если присмотреться внимательнее, можно увидеть и понять, что люди, обладающие сверхспособностями

ми, имеют определенную миссию. Они всегда добиваются успеха, потому что имеют в своей жизни цели. Отличие их от большинства в том, что у них есть четкое видение, куда они хотят прийти.

Когда у вас имеется такое представление — это и есть лидерские качества. Люди всегда идут за лидером, потому что видят, куда те их приведут. Если человек не видит, где он хочет оказаться, и тем более собирается вести за собой людей, это очень плохо.

Запишите прямо сейчас: **какими вы были всего неделю назад?** Зафиксируйте самые важные отличия — что было до того, как вы начали читать эту книгу, и что стало сейчас. Какие изменения произошли? Если за время тренинга вы ничего не почувствовали, то пишите, что изменений не наблюдалось.

Возможно, у вас появилось большая уверенность в себе. Это естественный процесс, ведь то, что у вас есть цель и четкое ее видение, обязательно придаст вам уверенности. Что касается энергии — уверены, что сил у вас стало больше. Теперь рано утром вы просыпаетесь с желанием замечательно прожить этот день. Вы чувствуете, насколько поднялся уровень внутренней энергии.

Часто нас спрашивают о том, как проснуться рано утром. Для многих это самая сложная задача, практически невыполнимая. На самом деле, суть проблемы находится очень глубоко. Если у вас нет глобальных целей, теряется смысл жизни. И действительно, откуда тогда взять силы встать утром рано?

Мимолетные цели и радости настолько мизерны, что уже практически не мотивируют к деятельности. Если же у вас есть четкое видение, если вы создали пошаговый план действий, то энергия у вас обязательно появится. Все про-

порционально — **когда есть цель, появляется необходимое для ее достижения количество энергии.**

Если ваша цель незначительна, поверхностна, то и сил у вас будет ровно столько же. Но когда вы ставите перед собой большую цель, повышаете планку, ваш организм начинает вырабатывать больше энергии, дабы достичь задуманного. Следовательно, цели нужно ставить серьезные, и внутренней энергии будет значительно больше.

Существует мнение, что люди, которые не имеют целей, попадают под влияние более сильных, и те начинают ими манипулировать. Совершенно верно. В большинстве случаев именно так и происходит

Бизнесмены зачастую нанимают как раз таких людей, так как ими гораздо проще управлять. Сказал человеку идти на север, дал ему кучу денег — он и идет. Если же у человека есть своя цель в жизни, то все будет иначе. Да, он работает на кого-то, но это соответствует его цели. Он ищет свой путь, он реализует собственные мечты.

Прежде чем принимать какое-либо решение, необходимо подумать, согласовано ли оно с вашими глубинными целями. Если да, можете смело его реализовывать. Если такого соответствия нет — лучше от данного решения отказаться. Рано или поздно придет другая возможность.

Давайте поговорим о том, **откуда брать энергию.** Случаются такие моменты, когда мотивация падает до нуля, когда опускаются руки, когда нет никаких результатов. Случалось ли с вами такое? Вы чувствовали в себе сомнение, думали, правильно ли вы идете, верный ли путь выбрали?

Такое происходит со всеми, даже с очень успешными людьми. Самое важное, что те, кто достигает своих целей, преодолевают эти периоды. Каким образом это происходит?

Когда вы чувствуете упадок сил и мотивации, перечитайте свои долгосрочные цели, прочитайте некролог, просмотрите карту жизни. Оттуда вы будете черпать энергию для преодоления препятствий? Таким образом вы будете выходить победителем из сложных ситуаций. Например, вы можете черпать энергию из тех упражнений, которые мы делали во время данного тренинга.

Затронем некоторые методики, которые используются в спорте. О них мало что говорится, но они прекрасно работают. Я (Алексей) расскажу об этом подробно и приведу примеры — как использовал эти методики в спорте, а позже применял в бизнесе и других сферах.

Когда я впервые начал заниматься спортом, мне было восемь лет. Мне очень повезло с тренером, который поставил меня на горные лыжи. Мы ездили на соревнования в разные города. Сначала выезжали на областные соревнования, а затем и на всероссийские. Наш тренер плюс ко всему был еще и психологом, и он постоянно настраивал нас перед стартом.

Вы когда-нибудь катались на горных лыжах? Может быть, даже участвовали в соревнованиях? В горных лыжах соревнования проводятся следующим образом: ставят трассу, а вы должны ее преодолеть. И чем меньше вы потратите на это времени, тем лучше результат. Выигрывает тот, кто приезжает первым.

Сначала идет просмотр трассы: вы спускаетесь вниз, изучаете все сложные участки, смотрите, какой путь будете прокладывать. Сравните это с тренингом, который вы только что прошли. Вы просматриваете трассу — где объехать, где финишировать, затем возвращаетесь на вершину и ждете команды.

Тренер всегда нам говорил, что, когда мы просмотрели трассу, необходимо прокрутить ее прохождение в голове несколько раз. Итак, вы визуализируете — где лучше пройти прямо, где срезать, как вы будете стартовать, как финишировать. **Для вашего мозга нет различия** — едете вы на самом деле или прокручиваете этот процесс в голове. Чем ярче вы будете представлять, тем реальнее будет ощущение.

Самое интересное, что когда мы начали это использовать, нам было по двенадцать-тринадцать лет, и мы просто делали то, что говорил тренер. Никого не слушали, только его — он был для нас примером. Когда начали прокручивать в голове предстоящий спуск по трассе, мы вдруг стали выигрывать соревнования. Сначала всем показалось, что это было случайно, особенно тем, кто вместе с нами участвовал в состязаниях.

Для многих было шоком: как ребята, которые стоят на лыжах год-два, могут выиграть всероссийские соревнования?! Затем были следующие соревнования, и мы их снова выиграли. Теперь вы знаете секрет нашего успеха!

Позднее мы в команде начали заниматься прыжками с парашютом. Инструктор по прыжкам с парашютом говорил, что победа в воздухе всегда делается на земле. В голове следует прокручивать, как выпрыгивать, как отслеживать ветер, как поворачивать парашют — все это отрабатывается на земле.

По прыжкам мы с ребятами готовились к международным соревнованиям. В это время я уже серьезно занимался бизнесом. И поэтому не всегда хватало времени выезжать на подготовку к прыжкам с парашютом.

Я позвонил своему тренеру и сказал, что буду готовиться дома. Он, конечно, посмеялся — как я могу подготовиться

дома, ведь нужно совершать прыжки? Я решил так сделать в качестве эксперимента. Исходя из своего колеса жизни, я просто составил план по месяцам таким образом, чтобы по полчаса в день прокручивать прыжки в голове. И ежедневно я выделял для этого время.

Прыжки с парашютом — достаточно сложное занятие, особенно, когда учитывается точность приземления. С высоты 1500 метров необходимо попасть пяткой в кружочек. Есть радиус в 16 сантиметров, в этом радиусе находится маленький кружок, в который необходимо попасть пяткой. И происходит это в горных условиях, при влиянии различных природных факторов.

Нужно отслеживать все мелочи. Если, к примеру, вы попадете не в точку, а в радиус, то срабатывает электронный датчик. Он измеряет, сколько сантиметров составляет отклонение от цели, в которую необходимо попасть.

Год назад в Австрии у нас проходили соревнования. Перед ними я просто тренировался дома, учитывая все — как будет дуть ветер, какая будет погода. Когда мы туда приехали, то была возможность совершить три-четыре тренировочных прыжка, благодаря чему удалось закрепить еще и мышечную память. И затем, когда мы выполняли прыжки, для меня уже не было никаких проблем. Все ситуации, происходящие в воздухе, были мне знакомы. Я столько раз прокрутил это в голове, что ничего нового случиться просто не могло.

К удивлению остальных участников, наша команда победила. На соревнованиях были взрослые мужики, которые занимаются парашютным спортом десятком лет, а то и больше. Для них это стало шоком: как самой молодой команде удалось выиграть? Секрет заключается в том, чтобы необхо-

димо ежедневно тренироваться, прокручивать все в голове. Мозг такая же мышца, как и все остальные.



На днях я познакомился с одним парнем. Он является специалистом в области здорового питания. Он рассказывал интересные вещи, например, что не ходит в тренажерный зал. А если на него посмотреть — у него достаточно спортивное тело, есть рельеф, хорошая кожа. Это факторы, которые говорят об отличном состоянии здоровья человека. Я спросил у него: «Может быть, дома отжимаешься, подтягиваешься?» Он ответил, что делает это редко, примерно раз в месяц.

Возникает вопрос: как вообще человек поддерживает себя в такой форме? На что он ответил, что просто каждый день думает о том, как тренирует тело, о том, как растут мышцы, как рельефно выглядят. Он уже давно это практикует. Говорит, что если достаточно долго делать что-либо в голове, то это начинает происходить и в реальности.

Все, что остается, — это закрепить мышечную память. Все, что вы создаете в мышечном воображении, происходит

и в реальности. Он рассказал, что много где прокачивает себя таким образом. Например, развивает в себе навыки руководителя, то есть представляет себя лидером и потом начинает действовать исходя из того, что нарисовал у себя в голове.

Сейчас у вас есть определенные цели, и мы с вами проделывали очень эффективные упражнения. Особенно, когда вам необходимо было продумать свой идеальный день. У нас есть для вас еще одно дополнительное задание, рекомендуем делать его ежедневно, и вы станете двигаться к своим целям еще быстрее.

Каждое утро старайтесь максимально подробно представить свой идеальный день. Выделяйте десять минут, чтобы делать это перед тем, как примитесь за что-то серьезное. Выделяйте десять минут на то, что бы представить в самых ярких красках свой идеальный день.

Как вы просыпаетесь (в каком доме и с кем), с чего начинаете, как проводите свой день? Все это необходимо представлять. Предупреждаем, что, возможно, вы не сразу заметите эффект от этого упражнения.

Это похоже на полет в самолете ночью. Смотрите в окно, и такое ощущение, что ничего не происходит. Создается впечатление, что вы находитесь на одном месте. Но на самом деле мотор работает, и вы преодолеваете огромное расстояние.

То же самое происходит, когда вы представляете свой идеальный день. В обычной повседневной жизни вам кажется, что вы стоите на одном месте. А на самом деле двигаетесь семимильными шагами.

Когда вы будете проделывать это постоянно, вы тем самым сформируете привычку. К вам придет осознание того, что

жизнь, которая происходит сейчас, — это абсолютная несправедливость по сравнению с тем, что вы представляете себе каждое утро. Мозг начнет борьбу с данным несоответствием.

Вы сами увидите, как стремительно будет меняться ваша жизнь. Из ниоткуда начнут возникать идеи, появятся в жизни новые люди, будут происходить события, которые помогут вам продвинуться к достижению цели. Вам станет казаться, что все происходит само собой. Но на самом деле за происходящим будет стоять очень серьезная работа со своим мышлением, со своей головой.

Необходимо четко представлять свои цели после того, как вы проснулись. Я (Алексей) это делаю сразу после того, как прихожу с пробежки и схожу в душ. Я выделяю десять минут на то, чтобы представить свой идеальный день. Это отлично меня заряжает на исполнение всех запланированных на день дел.



**Бонус
Николая
Мрочковского**

Хочу поздравить вас — вы дочитали до конца эту книгу. Шаг за шагом мы вели вас к созданию неиссякаемого источника энергии в виде целей и правильного их достижения. Надеюсь, что тренинг вам понравился и вы будете применять в жизни полученные знания и навыки. Возможно, вы обучите этому кого-нибудь еще.

Напоследок у меня есть для вас несколько рекомендаций. Первая касается проблем. Большинство людей бегут от них, делают так, чтобы проблем в жизни стало меньше. Если возьмем бизнес, то собственник думает: когда же наступит день, когда дело будет работать без меня, а я буду лежать на пляже, ни о чем не думая? Если мы говорим о работе, то большинство людей мечтают спокойно уйти с работы в шесть часов вечера и полежать дома на диване.

Люди ищут спокойной жизни, стремятся к тому, чтобы она была размеренной. Если в своих целях вы стремитесь к такой жизни, то это плохо. У вас должен быть другой подход. Когда вы видите перед собой цель, вы должны понимать, что **единственный способ ее достичь — проблемы**. Чем серьезнее ваша цель, тем серьезнее будут проблемы на пути ее достижения.

Вам обязательно нужно меняться — трансформировать свои привычки, отношение к определенным вещам, мировоззрение. А меняемся мы только преодолевая проблемы. Если вы ставите перед собой цель, то сразу продумывайте — какие проблемы вам нужно преодолеть, чтобы получить качества, способные помочь в достижении цели.

Повторяюсь — большинство людей бежит от проблем. Они готовы минимизировать их количество в своей жизни. Ваша задача — сделать наоборот. Придумывайте себе проблемы. Они помогут вам стать человеком, способным достигать поставленных целей.

Вторая рекомендация касается хаотичных движений. **Модель стихийного действия, когда вы несетесь, как цунами, делаете все сразу и во всех направлениях.** Для многих людей свойственно всегда и во всем поступать последовательно: сейчас вот это, потом вот это, завтра вон то и так далее. Такая модель плоха для тех, кто желает чего-то достичь, — людей, которые жаждут добиваться большего в своей жизни. У вас никогда не хватит времени, чтобы реализовать все последовательно. Поэтому необходимо запускать процессы параллельно, делать все одновременно.

Иногда ко мне приходят письма в стиле: «Я хочу начать собственный бизнес. Что мне делать? Запустить ли мне свой сайт? Запустить ли мне систему подписок?» Правильное решение — делать все сразу, так будет лучше.

Если вы проходили наш тренинг «Пятилетка за 2 года», тогда вы уже знаете, как этого достичь, если же не проходили, то очень и очень рекомендую. Сейчас вы научились ставить перед собой цели, брать из них энергию — чтобы они питали вас, помогали концентрироваться. В «Пятилетке» мы работаем над тактикой. У вас есть энергия, вам дали цели, и дальше эту энергию нужно запустить в правильное русло. Это необходимо, чтобы каждый день грамотно расходовать ее, не тратить впустую.

Большинство людей колоссальное количество энергии тратят на абсолютно бесполезные вещи. Если взять среднестатистического работника, то из восьми часов только час-полтора он тратит на действительно необходимую и качественную работу. Все остальное время проходит впустую.

В тренинге «Пятилетка за 2 года» вы научитесь обратному. Вы сможете сделать за неделю столько, сколько раньше делали за месяц. **Извлечете скрытые резервы собственной**

эффективности. Вам будет интересно: «Как же я раньше полз, как черепаха, что же я так тормозил?!»

Этот тренинг разгоняет. Мы его начали проводить год назад. Постепенно мы отшлифовали его до такой степени, что он стал давать просто колоссальный импульс! Вы начинаете внедрять в свою жизнь модель стихийного действия. Самое главное, что все лишнее сразу отсекается. На неважные и несущественные вещи у вас просто не остается времени, и они автоматически выбрасываются из вашей жизни.

Еще одна ключевая вещь, о которой напоследок хочу вам сказать, — это правильный ответ на вопрос «Что делать?». Такой вопрос возникает достаточно часто. Мне задают его на семинарах, в письмах. «Я хочу достичь цели. Что мне делать?» **Правильный ответ: брать и делать.** Вы начинаете действовать, делать хоть что-то в направлении своей цели — не останавливайтесь!

Пусть даже это будет неправильный курс. Но вы получите обратную связь, сможете его скорректировать. Вы внедряете что-то в свою жизнь, ищете новое, знакомитесь. Поэтому, если вы сомневаетесь, делать то или другое, начните делать хоть что-то! Любое действие лучше бездействия.

Следующая, очень важная вещь — **новое необходимо.** Чем больше вы будете добавлять нового — новые места, новые люди, новые дела, — тем более сильной личностью вы станете. Опять же, большинство людей консервативны, они стремятся к стабильности. С ней из жизни отбрасывается практически все новое.

Посмотрите на людей: они стараются делать одни и те же вещи, ходят в одни и те же места, общаются с одними и теми же людьми, работают на одной и той же работе, изредка ее меняя. Если в их жизни что-то и меняется, то лишь на

нечто подобное. Для большинства людей это подходит, для вас — нет.

Вам необходимо добавлять в свою жизнь как можно больше нового. И если у вас есть выбор: например, поехать в старое место или в новое, всегда выбирайте новое. Это даст вам дополнительную энергию, знания, знакомства, новое видение мира — то, что делает вас сильнее.

В заключение расскажу об одной не менее важной идее. **Первую половину жизни мы ищем свой путь, а вторую путь ведет нас.** Поэтому вам надо работать над своими целями. То, что вы сделали в течение тренинга, — это лишь часть. Такую работу надо проводить регулярно. Как минимум раз в году необходимо пересматривать крупные цели, а примерно раз в месяц-два — мелкие.

Цели меняются, их нужно постоянно корректировать и дорабатывать. Одна из ключевых задач — **отсечь лишнее знание, лишних людей, проекты, которые вы переросли.** Надо уметь убрать это из своей жизни. Для того чтобы у вас появилось что-то новое, нужно избавиться от старого, иначе для нового в вашей жизни просто-напросто не будет места.

Я поздравляю вас с проделанной работой! Я очень рад, что вы так серьезно к ней отнеслись. Вы многого достигли за двенадцать дней, и я надеюсь, что вы будете реализовывать себя и дальше. Углубляйте полученные знания, разрабатывайте навыки, используйте их для достижения поставленных целей. Не сомневаюсь, что вы обязательно придете к задуманному!



**Бонус
Алексея
Толкачева**

В течение всей этой книги мы с вами провели очень серьезную работу по постановке целей. Попробуйте ответить на вопрос: без чего невозможна реализация целей?

Во-первых, **у вас ничего не выйдет без ежедневных действий**. Нет смысла что-то делать, если вы не знаете, к чему это вас приведет. Все, что вам остается, — брать и делать. У вас есть путь, по которому вы хотите пройти, у вас есть колесо, которое вы развиваете, совершенствуясь сами.

В течение всей книги мы давали вам задание каждый день совершать определенные действия по пяти сферам. И то же самое надо делать по неделям. Когда вы планируете свою неделю, постарайтесь чтобы она была насыщена, чтобы предстоящие дела были равномерно распределены по всем сферам жизни. Это дает вам больше энергии.

Сегодня, например, вы занимаетесь бизнесом, завтра встречаетесь с друзьями, потом устраиваете себе яркое путешествие. Следовательно, жизнь начинает развиваться стремительно плюс ко всему вы не устаете от рутинных дел.

В этом случае вы во всем достигаете определенных успехов. Поэтому, конечно же, необходимо действовать. Существует еще один важный момент — сначала вы создаете у себя четкое видение того, чего хотите достичь.

Дальше идет дисциплина — исполнение, реализация желания. Над ней необходимо работать, она развивается — как и любой другой навык. Для этого придется потратить определенное время. Это, конечно, тема другого тренинга, но все равно вы должны это понимать, чтобы достичь лучших результатов.

Действия должны быть всегда. Вы и сами наверняка увидели, что помимо долгосрочных целей выполняли и мимолетные дела. Вы заметили огромный скачок эффективности —

вы стали добиваться многого по разным фронтам. Буквально сегодня мы общались с Николаем и думали, как помочь вам реализовать себя в разных дисциплинах. И решили, что можно вам, как участникам данного тренинга, сделать **очень большую скидку на тренинг «Пятилетка за 2 года»**.

В этом тренинге мы очень хорошо прорабатываем навык экстремального тайм-менеджмента. Вы можете участвовать в «Пятилетке», если запишетесь в течение одного дня. Вы будете участвовать в нем со скидкой 50 %. Для того чтобы принять участие в этом тренинге, зайдите по ссылке: <http://shop.finance1.ru/5letka.html>.

Этот тренинг является специальным бонусом, так как вы уже многое знаете и для вас это будет осознанный путь. Для начала вы должны определиться с тем, чего хотите добиться в жизни, и только потом ускоряться. Ускоряться для достижения поставленных целей.

Тренинг можно оплатить в течение одного дня. Если вы уже проходили «Пятилетку», то решайте сами, участвовать или нет. Я сам по несколько раз прохожу подобные сильные тренинги, которые позволяют ускориться и достигать большего в самых разных направлениях. Даже если у меня нет времени, я стараюсь все равно записаться на какой-нибудь тренинг, потому что это приводит к изрядному ускорению жизни.

Давайте подведем итоги. Для того чтобы добиться серьезных результатов, вам необходимо думать о своих целях. Лучше всего это делать с утра, выделяя для этого примерно десять минут. Я, например, специально встаю рано, пока никто еще не проснулся, и работаю со своими целями. Каждый раз, когда вы будете это делать, вы станете четче видеть картину, которой хотите достичь.

Я искренне поздравляю вас с тем, что вы завершили читать эту книгу. Теперь дело за малым — вам остается просто достигать задуманного, работать над этим. Будет очень приятно, если мы пообщаемся вживую на тренингах. Особенно когда вы будете двигаться к своим целям. Поэтому я уверен, что мы где-нибудь с вами пересечемся.

На этом все, до новых встреч!



**Бонус
Антон
Макурина**

Примите мои поздравления! Вы дошли до конца этой книги, и, я надеюсь, сделали все домашние задания, и написали к ним отчеты на наших сайтах.

У вас впереди вся жизнь. Насыщенная, интересная, полная побед и свершений. И неважно, сколько вам сейчас лет. Вы тот человек, который не сидит на месте в ожидании «чуда». Вы тот, кто активно действует и готов двигаться дальше. У вас внутри — огромный потенциал, вы сейчас как пружина, которая готова распрямиться.

Возникает резонный вопрос: а что дальше? Куда направить эту сумасшедшую энергию? И у меня для вас есть несколько рекомендаций.

Во-первых, сейчас ни в коем случае не останавливайтесь!

Продолжайте работать над достижением своих целей КАЖДЫЙ ДЕНЬ. Необходимо работать над собой ежедневно. Знаете, как это бывает: состоялся тренинг, все довольны, у всех результаты. Но через месяц большинство возвращается на свой привычный уровень жизни — просто потому, что перестают внедрять полученные знания и закреплять навыки. Это для вас не подходит! Вы не такой (не такая)!

Пересматривайте задания из этой книги. Если что-то прекратили делать, срочно восстанавливайте! Каждый день спрашивайте себя: «Что я сегодня СДЕЛАЛ(а) для достижения своих целей?» Живите так, чтобы каждый ваш день был полон результатами.

Во-вторых, ваше движение к целям должно быть мощным и комплексным. Вы уже знаете про инструмент «колесо жизни» и принцип стихийного действия. Ваша задача — активно действовать по всем направлениям своего «колеса».

Ведь то, что вы на самом деле хотите, — это изменить свою жизнь к лучшему. Ради этого вы занимаетесь саморазвитием, достижением целей.

Когда я начинал свой путь саморазвития, то искал решения и ходил на тренинги, читал книги. Из них я получал разные навыки, знания, фишки... Все это были элементы успеха — пазлы, из которых нужно было самому складывать Жизнь Своей Мечты. Но мне всегда хотелось большего. Мне хотелось пройти какую-то программу и просто стать другим.

Не узнать что-то новое. Не научиться новому.

Не прокачать навыки. А просто стать другим.

Стать человеком, который богат, успешен, счастлив, у которого гармоничные отношения, хорошее здоровье, который все успевает, который живет жизнью своей мечты.

Мне хотелось быстро повысить качество своей жизни, перейти на новый уровень.

И сегодня я сделал такую программу, которую бы сам прошел. Это коучинг-программа «Трансформация жизни: 45 дней, которые изменят вашу жизнь навсегда».

За сорок пять дней вы станете другим. Вы сильно поднимете уровень своей жизни по всем ключевым областям: доход, отношения, личная эффективность, здоровье, окружение, самореализация, энергия, творчество.

Это серьезный вызов вашим старым привычкам. Будет нереально трудно, зато результаты очень порадуют тех, кто дойдет до конца.

Для вас, как читателя этой книги, существует специальная скидка и бонус при участии в «Трансформации жизни». Когда будете записываться в программу, просто напишите мне секретное слово GOALSBOOK через эту форму: <http://antonmakurin.ru/question/>.

Кроме того, на этой программе у вас будет возможность пообщаться со мной лично на индивидуальной коуч-сессии.

Узнайте подробности о программе и выполните предварительную регистрацию здесь:

<http://antonmakurin.ru/a/transformlife/>.

Да, и вот еще что...

Спасибо вам за отличную работу! Мне всегда приятно иметь дело с активными, сильными людьми, которые стремятся сделать свою жизнь лучше. Чем больше таких людей в мире, тем больше выдающихся результатов, тем лучше развивается все человечество.

Верьте в себя! Почувствуйте ту мощнейшую силу, которая скрыта внутри вас. Раскройте свой потенциал, разожмите пружину. Вперед, к новым свершениям! Живите интересно и счастливо!

На этом все. Удачи вам и успехов. До скорой встречи!



Заключение

Если в течение семидесяти двух часов после получения новой информации человек не предпринимал никаких действий, чтобы использовать полученные знания, то время, деньги и энергия — все, что было вложено в обучение, — можно было считать потерянным.

Исследования в США, 2000 год

Наша книга подошла к концу. Надеемся, на этом ваш процесс самосовершенствования и личностного роста не остановится. Можно подарить себе заслуженный отдых, а затем с новыми силами приниматься за достижение очередных целей.

Расти в стремлении к очередным вершинам — очень увлекательно и продуктивно. Для нас это lifestyle — стиль жизни. Надеемся, что и для вас теперь тоже.

На практике добиться роста эффективности на 15–20–30 % можно очень быстро. Просто исправив самые проблемные места в системе и добавив некоторые простые, но чрезвычайно эффективные фишки, о которых мы говорили в этой книге. Настоящая работа для вас только начинается. Если вы просто прочтете эту книгу и ничего не сделаете в ближайшие дни — считайте, время потрачено зря.

Внедряйте полученные знания сразу, действуйте быстро и решительно. В этом заключается самая эффективная стратегия обучения и получения лучших результатов. Не забывайте про инструменты, полученные в нашей книге-тренинге. Возвращайтесь к ним раз в несколько месяцев. Выполняйте задания заново, это поможет вам получить максимум пользы и стать настоящим достигателем — человеком, всегда достигающим своих целей!

Наш совет — прямо сейчас отложите книгу и напишите пять конкретных вещей, которые вы внедрите в ближайшие семьдесят два часа. А потом просто возьмите и сделайте это. Получите результат и... принимайтесь за следующие стратегии и тактики!

Очень скоро ваши усилия будут вознаграждены — новые победы не заставят себя долго ждать!

Искренне желаем вам успеха!

Николай Мрочковский, Алексей Толкачев, Антон Макурин

<http://4winners.ru/>, <http://www.antonmakurin.ru/>

P. S. Если вам понравилась наша книга, мы будем очень благодарны, если вы напишете нам несколько слов обратной связи на **vip@finance1.ru** или оставите свой отзыв на **OZON.ru**.

P. P. S. Техники увеличения эффективности, которые мы даем в этой книге, как и любые системы, нацеленные на практическое применение, находятся в постоянном развитии. Обо всех новостях, дополнительных техниках и новых стратегиях, которые, возможно, вам также будут интересны и полезны, вы можете узнать на наших сайтах: **<http://4winners.ru/>**, **<http://www.antonmakurin.ru/>**

P. P. P. S. Если вы обнаружите новую стратегию, идею или фишку, которую мы пока не включили в книгу, — пришлите ее на **vip@finance1.ru**, мы обязательно добавим ее в следующее издание и выразим вам персональную благодарность за помощь.

Специальный подарок для наших читателей — бесплатный видеокурс «Школы Победителей» «7 навыков высокой эффективности»

Если вы давно мечтали пройти онлайн-тренинг по эффективности, но вас отпугивала цена, то сейчас у вас есть шанс!

Мы — Николай Мрочковский и Алексей Толкачев — подготовили для вас специальный семидневный онлайн-тренинг «7 навыков высокой эффективности». Курс состоит из следующих уроков:

- #1. Подготовка личного пространства.
- #2. Ежедневное планирование.
- #3. Корректировка планов + положительная мотивация.
- #4. Планирование дня блоками.
- #5. Устранение прерываний.
- #6. Главная привычка бизнесмена и спортсмена.
- #7. Как легко просыпаться рано утром?

+ **Бонусы!**

Курс исключительно практический — с минимумом теории и максимумом конкретных рабочих фишек, тактик и стратегий. Все, что необходимо для того, чтобы разогнаться!

Важно! Наша программа ориентирована на людей, готовых действовать и добиваться успеха невзирая на лень, магнитные бури, плохое настроение и прочие отговорки!

Пройти курс «7 навыков высокой эффективности» совершенно бесплатно <http://4winners.ru/7effskills>

Специальный подарок для наших читателей — бесплатный видео курс Антона Макурина «Дао достигателя»

Если вы хотите стать мастером достижения целей, то этот курс для вас! Я специально собрал в нем самые эффективно работающие приемы постановки и достижения целей. Кроме того, вы научитесь включать свою мотивацию и активировать внутреннюю энергию для получения сильных результатов.

Курс состоит из следующих уроков.

1. Правила постановки целей.

Как сформулировать и записать цели, чтобы они сбывались. Как избежать незаметных ошибок, из-за которых не достигается 90 % целей.

2. Энергия целей.

Как включить внутреннюю сильную мотивацию для достижения целей. Где взять силы и энергию настоящего достигателя.

3. Путь достигателя.

Здесь самое главное, что вам потребуется на пути к вашим целям. Не только цель доставляет удовольствие, но и путь к ней.

4. Самое простое задание.

Выполняйте его регулярно и вы удивитесь, насколько быстро и легко вы достигаете поставленных целей. Какое это задание? Узнайте из курса :)

+ Бонусы!

Это практический курс: минимум теории и максимум практических заданий в каждом уроке. Самые главные и очень эффективные приемы и техники для получения выдающихся результатов.

Пройдите курс «**Дао достигатора**» совершенно бесплатно <http://antonmakurin.ru/s/dostigator/>

Дополнительный секретный подарок!

Уважаемые читатели! Если, прочтя эту книгу, вы извлекли для себя полезные мысли и идеи и готовы написать об этом несколько строк, то у нас есть для вас специальный секретный подарок.

Мы не сообщаем заранее, что именно, сохраним интригу :), но подарок будет действительно очень приятный и ценный.

Условие получения подарка простое:

1. Оставьте ваш отзыв о нашей книге на странице книги на OZON.ru (можете найти ее по названию или фамилиям авторов).
2. Пришлите нам скриншот экрана с вашим отзывом на vip@finance1.ru с темой «Отзыв о книге».
3. После этого вы получите от нас подарок. Обещаем, он вам понравится :).



Рекомендуем изучить!

Прочитав и внедрив стратегии и тактики, изложенные в данной книге, ни в коем случае не останавливайтесь на достигнутом!

Вы можете гораздо больше, чем думаете!

Это уже доказали на практике многие наши ученики, пройдя наш тренинг «**Пятилетка за 2 года**», где за десять дней они сделали столько, сколько до этого не могли сделать за год!!!

Для того чтобы пройти тренинг «**Пятилетка за 2 года**», зайдите прямо сейчас на сайт:

<http://4winners.ru/5in2years/>

Вот что говорят о тренинге его участники:

Это действительно жесть! Самое главное, чему я научился на этом тренинге, — умение за два-три дня выполнить то, что, казалось, не осилить за неделю, а то и за месяц.

Олег Пронин, Москва

Я вот думал, что я человек очень организованный, что умею планировать свое рабочее время, что могу с себя спросить и выполнить все, что задумывал в срок. Но тут оказалось, что те задания, которые нам давал на тренинге Николай, очень часто ставили меня в тупик. Я, конечно, очень старался делать все и в срок. Но, скажу честно, не всегда получалось.

Дмитрий Пучков, Москва



Полезное продолжение!

Эта книга раскрыла для вас многие секреты и техники достижения целей. Но выдающихся результатов вы достигаете, когда все ваши цели объединены в единую систему, когда они дополняют и поддерживают друг друга.

В тренинге «Система достижения целей» вы создадите такую систему. Вы научитесь не просто достигать своих целей, но и стремительно повысите уровень своей жизни — по всем направлениям!

Для того чтобы пройти тренинг «Система достижения целей», пройдите по ссылке: <http://antonmakurin.ru/goals>

Вот что говорят о тренинге его участники:

Это очень ценное, полное пошаговое руководство, учебник, с которым не будет страшно в любом жизненном бою! На тренинге я научился правильно ставить цели, тестировать и корректировать их. Отличать свои цели от чужих, навязанных окружением, социумом. Смог отбросить ненужные, отвлекающие дела.

Научился открывать второе дыхание в трудную минуту и находить дополнительные силы для несокрушимого движения вперед. Теперь я умею стартовать к цели моментально, решительно, не теряя драгоценное время.

Максим Макагонов, Воронеж

Как жаль, что я только сейчас все это узнал! Каких результатов я мог достичь к сегодняшнему дню, если бы прошел

этот тренинг год назад! Такой курс точно должен быть обязательным в вузах. Ведь именно с периода обучения мы задумываемся о своей будущей жизни. Но только на этом тренинге я узнал, как эту жизнь создать.

Алексей В., Ялта

До тренинга все мои навыки по достижению целей находились в тумане, хаосе, не было никакой четкой структуры. Это делало достижение целей практически невозможным, хотя я многое «знала» об этом.

Сейчас все стало упорядоченно, и результаты не заставили себя долго ждать! Для меня этот тренинг стал той самой «волшебной таблеткой», приняв которую моя жизнь кардинально изменилась к лучшему.

Спасибо, Антон!

Наталья Глуздакова, Москва



Лучшие тренинги от Николая Мрочковского и Алексея Толкачева — всего за 3 % стоимости!

Мы дарим вам 73 390 рублей!!!

Мы решили предоставить всем нашим читателям и клиентам возможность «прогнать по скоростной трассе», «протестировать на качество», «попробовать на зуб» все наши самые лучшие семинары и тренинги от «Школы Победителей».

Нам хочется, чтобы ВЫ получили результаты. Те, которые по-настоящему заслужили, ежедневно работая над собой, работая над своим здоровьем, бизнесом, отношениями с близкими и друзьями...

Именно для этого мы и работаем, передавая знания и навыки нашим клиентам, помогая внедрять в их жизнь модели, стратегии и тактики, которые помогают взлетать во всех сферах жизни!

Для того чтобы получить мощный тест-драйв развития личности, прямо сейчас зайдите на сайт:

<http://4winners.ru/training/testdrive>

Н. Мрочковский, А. Толкачев, А. Макурин
**Достижение целей на 100%.
Создаем жизнь своей мечты**

Заведующий редакцией
Ведущий редактор
Литературный редактор
Художник
Корректор
Верстка

*А. Толстиков
Е. Власова
А. Черникова
Л. Адуевская
М. Рошаль
А. Шляго*

ООО «Мир книг», 198206, Санкт-Петербург, Петергофское шоссе, 73, лит. А29.
Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 005-93, том 2;
95 3005 — литература учебная.
Подписано в печать 10.05.12. Формат 60х90/16. Усл. п. л. 12,000. Тираж 3000. Заказ
Отпечатано с готовых диапозитивов в ИПК ООО «Ленинградское издательство».
194044, Санкт-Петербург, ул. Менделеевская, 9.