

## СОДЕРЖАНИЕ:

Вместо приветствия.....	2
Три способа поднять продуктивность.....	6
3 стратегических вопроса для решения кризисов.....	9
7 сокрушительных ударов по апатии.....	11
Круг силы или как поднять боевой дух по методу древних индейцев.....	14
Изменения и поток.....	18
Фокус на главном.....	19
Как найти причины своих проблем и проработать их с помощью НЛП, за 15 минут.....	21
Как снять внутренние ограничения и выйти вверх по результатам за 15 минут в день.....	24
Формула большой цели.....	27
Система управления собой или как из хаоса сделать систему.....	29
Определение своего предназначения.....	34
Мы никогда не будем счастливы, играя в чужие игры.....	36
Лидерство и искусство управления.....	40
Лидерство и искусство управления.....	43
Меняем рамки или новая точка опоры.....	45
4 техники, благодаря которым махровый интроверт стал душой компании.....	49
Самый главный ресурс или почему фокус на деньгах ведет к бедности.....	53
Никто не проживет жизнь за нас.....	55
Как разобраться в себе и поднять уровень жизненной энергии.....	57
Трансформация страха или самый простой шаг вверх.....	63
Путь, большая цель или как найти свое предназначение .....	66
Как изменить шаблоны мышления или 5 ментальных ловушек, которые стоят нам жизни.....	70
Самый быстрый путь наверх или 5 способов проработки своего окружения.....	74
Сила боевого духа или 5 техник повышения мотивации.....	78
Цели и программирование будущего: как управлять жизнью, без ерунды.....	84
5 способов собрать себя в кучу.....	88
Вместо заключения.....	93

## Вместо приветствия

Привет!

Благодарю тебя за проявленный интерес к этой мини-книге. Меня зовут Даниил Назаркин и перед тем, как вы приступите к чтению - хочу немного рассказать вам про то - что из себя представляет эта книга.

Эта книга была создана из публикаций статей в социальных сетях, посвященных развитию самого важного навыка, который мы только можем развить в себе - навыку управления собой.

Как вы заметили мир никогда не стоит на месте, мы живем в совершенно новом мире, зачастую, правда, руководствуясь старыми правилами игры.

Огромные информационные потоки, обилие возможностей для изменения своей жизни еще никогда не были так доступны нам - простым людям. Сегодня мы можем за месяц кардинально изменить свою жизнь и получить взрывные результаты.

За последние 5 лет активной практики в практической психологии, коучинге и корпоративных тренингах я смог довольно глубоко погрузиться в динамику изменений людей.

Мои клиенты зарабатывают в бизнес программах, которые я веду не так часто, от 100 тысяч рублей за месяц, до 1.5 миллиона(!) с абсолютного нуля.

Учась и постоянно повышая квалификацию у лучших менторов и наставников, пришел к пониманию обратной стороны взрывных результатов.

Зачастую нас тормозят не внешние факторы, но внутренние. Если процитировать лидера трансформационной психологии нашего времени - Энтони Роббинса, то можно сказать что - любое достижение это на 20 процентов технология и стратегия и на 80% это правильная психология.

Эта книга, надеюсь, станет для вас источником позитивных изменений, так как в ней я собрал некоторые техники и подходы, которые позволили. через проработку внутренних ограничений, многократно умножить результаты у моих клиентов.

С какими же проблемами сталкиваются современные лидеры, а если вы читаете эту книгу, то смею предположить, что вы относитесь к их числу в большей степени чем 90% людей на земле.

### 1. Всевозрастающий поток информации нас расфокусирует:

В интервью Билла Гейтса и его коллег спросили про самое важное качество в бизнесе. Немного подумав они хором ответили, что самое главное качество, которое позволяет достичь сверх результатов это сфокусированность.

Подробнее о системах управления своим вниманием и повышением, через это, своих результатов, мы поговорим на странице 18с. в главе “Фокус на главном”.

### 2. Мы теряем мотивацию сталкиваясь с бесконечными трудностями:

Чтобы получить выдающиеся результаты, мы должны быть в боевом и продуктивном состоянии. Исследования тысяч предпринимателей, которые сами, своими руками, сделали свои бизнесы с доходом более миллиона долларов в месяц показали что все они работали из состояния “куража”.

Совершенно недавно наткнулся на интересное определение этого слова - изобретательная смелость. Не правда-ли прекрасное чувство и стоит того, чтобы научиться приводить себя в него.

Для того, чтобы вы быстро решили вопрос с мотивацией подготовил для вас 5 пробивных техник, которые вы найдете в главе “Сила боевого духа или 5 техник повышения мотивации” (77с.)

### 3. Отсутствие смысла и продуманной стратегии:

Большинство проблем, с которыми мы сталкиваемся имеют под собой более глубокую причину, чем мы привыкли думать. Вы наверняка вспомните слова выдающегося Брайана Трейси о том, что только у 10 процентов людей есть цели и только 3 процента их записали на бумаге или в файлике.

Если капнуть чуть глубже, то зачастую цели, которые мы ставим перед собой, по настоящему, не нужны нам. Нам приятно думать что мы идем к хорошему семизнаку в месяц и к дому в майяи, но это все навязанные средствами массовой информации образы, которые заменяют для нас действительно глубокое проживание смысла своей жизни.

Большинство депрессивных расстройств, тревог и неудач основаны на отсутствии целостной картинки желаемых результатов основанных на нашей миссии и глубинных ценностях. Для того, чтобы проработать в своей жизни все вышеперечисленные моменты предлагаю сразу перейти к странице 26 и 65, в которых вы найдете исчерпывающее руководство по нахождению своего предназначения.

Эта книга не имеет линейной структуры и вы можете начать изучение представленных методов и технологий с любого места, подобрав их под решение конкретной, своей задачи.

На этой мажорной ноте мы начинаем игру, именно игру - ведь эта метафора, по отношению к нашей жизни по настоящему освобождает нас от ограничений и позволяет получать удовольствие от постоянного и непрерывного развития.

До встречи в заключительной части этого материала, где вас ожидает интересный подарок.

P.S. Книга, напомню, составлена из статей, которые были написаны в период 2016 года и получили максимальный резонанс у моей аудитории.

До встречи и приятной игры!



## Три способа поднять продуктивность

В жизни действуют те-же правила, что и в дикой природе. В тропических джунглях выживает сильнейший - в наших джунглях выживает самый гибкий и эффективный. Поэтому в этой статье хочу поделиться с вами тремя способами быстро поднять свой уровень продуктивности. Предупреждаю - все техники работают в купе с правильным целеполаганием, о котором рассказано было чуть ниже в ленте.

Сама эта тема важна, так как если мы не работаем над своей эффективностью, то рано или поздно мы сильно откатываемся по результатам и в жизни кардинально ничего не меняется.

Но опыт сотен тысяч людей по всему миру показывает, что за один год можно достичь качественного скачка, как если бы вы пахали все эти 10 лет.

В этой статье собрал для вас 3 катализатора продуктивности - тех простых алгоритмов, которые позволят повышать уровень своего мастерства.

### 1. Блок силы.

Первый час после пробуждения стратегически важен для нас. Как мы проведем этот час - так и пройдет последующий день.

Если начинать свое утро с попытки прийти в себя в окружении кофе и сигарет, то вы скорее всего, почувствуете себя не особо бодрым весь день.

Первый час формирует нас на весь последующий день, поэтому, к примеру, мой утренний блок выглядит так:

1. Проснуться как можно раньше;
2. Зарядка, душ;
3. Медитация;
4. Завтрак;
5. Чтение актуальной информации и доделывание заданий из тренингов;
6. Начало рабочего дня;

В идеале первый час после пробуждения должен включать в вас 3 типа ресурсов:

1. Физический
2. Интеллектуальный
3. Духовный

Будете ли вы использовать для этого йогу или утренние пробежки - не столь значительно, главное воспитать в себе привычку.

Сама по себе модель позволяет уже удвоить результаты за год. А как будет выглядеть ваш утренний силовой блок?

## 2. Окружение.

Для того чтобы поднять уровень продуктивности можно использовать способность нашего мозга активизироваться при смене обстановки.

Если вы работаете удаленно или у вас свой бизнес - попробуйте каждый день работать из разной географической точки.

При постоянной смене обстановки мы активизируем глубинные участки своего мозга и получаем скрытые эмоциональные и физические силы.

Мне например нравится работать из анти-кафе и баров, сама обстановка включает на продуктивность.

Поменяйте как можно радикальнее свое физическое окружение и вы получите мощный конструктивный заряд.

## 3. Погружение.

Читая книгу "Монах который продал свой феррари" наткнулся на цитату:  
Концентрация это основа совершенствования сознания.

Но часто ли мы действительно концентрируемся на том, что происходит вокруг?

Настоящий рост возможен лишь там, где мы можем сосредоточиться за один момент на одной вещи.

Поэтому, при выборе места где вы будете "брать быка за рога" учтите момент, что вам надо добиться наивысшей сфокусированности на самой сути того что вы делаете.

Все великие мастера делали свои шедевры из состояния "медитации" и вы можете оказаться в их числе, если будете концентрироваться в одну единицу времени только на одной задаче.



### 3 стратегических вопроса для решения кризисов

Сегодня поделюсь с вами 3 вопросами, которые позволяют переоценить все, происходящее вокруг и принять правильные решения в ситуации неопределенности.

Особенно актуальными они будут всем тем, кто хочет сделать качественный скачок вверх по результатам и тем, кто запутался и не знает как действовать дальше.

Вот эти вопросы:

1. Что в этой ситуации хорошего для меня прямо сейчас?

Этот вопрос позволит развернуть любую кризисную ситуацию позитивной стороной и взяться за ее решение прямо сейчас. Нам свойственно сгущать краски но давайте не будем большими пессимистами, чем это нужно.

2. Что в этой ситуации нуждается докрутке? Что я еще не знаю?

Фокус на том, что вам нужно сделать, чтобы исправить ситуацию позволяет любой кризис развернуть в победу. Для того, чтобы быть адекватным вызовам мира - необходимо постоянно повышать уровень своей компетенции.

Если вы понимаете, что вам не хватает некоторой информации - это первый шаг к победе. По статистике 80% населения России читает меньше одной книги в год. Если вы начнете читать по книге в месяц - вы будете расти в 10 раз быстрее среднестатистического жителя земли.

По моему скромному мнению - неплохо :)

3. Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы ситуация улучшилась? На что тут можно опереться?

Действие определяет результат. Если мы делаем шаг вперед - мы собираем самые вкусные результаты. Чтобы нам не транслировалось, но результат ВСЕГДА определяется конкретными действиями.

В этом мире есть огромное количество нереализованных возможностей и я верю что мир приготовил для вас что-то особенное.

Мы не можем быть счастливы, играя в игры, которые придумали не мы - говорит Вадим Демчог. Но мы можем сами придумать себе игру и выбрать себе роль в ней. Если вы задаете себе правильные вопросы - то мир начинает прогибаться под вас.

Мир больше любого нашего представления о нем.

## 7 сокрушительных ударов по апатии

Каждый из нас переживал периоды упадка и нехватки сил, когда руки просто не поднимаются делать повседневные вещи и жизнь не приносит практически никакого удовольствия.

Многие люди, пребывая в таком состоянии годами, находят выход в убойных дозах алкоголя, наркотиков. Другие пытаются изменить это состояние с помощью созависимых отношений, но это все временные решения которые не дают полноценного решения проблем.

Если мы сейчас не возьмем под контроль свою жизнь, то мы можем заплатить слишком высокую цену. Именно по этому собрал воедино 7 принципов, простых правил - придерживаясь которых вы забудете о том, что такое апатия.

.

7 сокрушительных ударов по апатии.

### 1. Свет;

Нам нужен солнечный свет, чтобы вырабатывался целый каскад гормонов и витаминов в организме. Электрический свет в этом деле не большой помощник. Специалисты рекомендуют 1-1.5 в день проводить на свежем воздухе при свете дня.

### 2. Сон;

Тот самый гормон, который отвечает за восстановление организма во время сна вырабатывается только в небольшой период - между 10 вечера и 4 часами утра.

Недостаток мелатонина приводит к нервным расстройствам и к нарушению работы нервной системы. Если вы хотите быстро вырасти по результатам - начинайте вставать ежедневно в 5 утра - это проверенная формула высоких достижений.

### 3. Еда и вода;

Зачастую мы не обращаем внимания сколько пьем воды. Но наш организм, по заверению экспертов, работает на воде и ему нужно гораздо больше жидкости, чем мы себе представляем.

Зачастую упадок сил и уныние можно починить 2мя стаканами воды. Про правильное питание говорить вам ничего не буду - лучше сами просветите меня на эту тему.

#### 4. Спорт;

Древние греки говорили: хочешь быть здоровым, мудрым и сильным - бегай. Наше боевое состояние напрямую зависит от состояния нашего тела.

Если для завтрака на протяжении года употреблять гамбургеры и скуривать по сигаре - то вы будете себя чувствовать не самым лучшим образом.

Но утренняя пробежка, при хорошей разминке, прекрасно приводит в чувства.

#### 5. Привычки;

Нашу судьбу определяют те действия, которые мы делаем ежедневно. Но что влияет на то, что мы делаем? - Сила привычек.

Про привычки сказал уже довольно много в статьях ниже, но тут хочу особенно отметить - есть привычки, которые приводят нас в состояние подавленности и есть привычки, которые делают нашу жизнь полной смысла и теплых моментов.

Возьмите одно действие, которое принесет вам максимальное продвижение в ваших отношениях или карьере и начинайте делать его каждый день.

Важно понимать, что мы не можем контролировать свою жизнь напрямую, но мы можем менять ее с помощью привычек.

#### 6. Вопросы;

Задавайте себе правильные вопросы чтобы сфокусироваться на решениях, а не на проблеме.

Лучший вопрос для таких ситуаций: что в этой ситуации хорошего для меня прямо сейчас? С кем и о чем мне надо договорится, чтобы моя жизнь стала лучше?

Вопросы определяют наши действия и оценку ситуации, иногда правильный вопрос может изменить все.

7. - Рамка восприятия и позитивное намерение;

Во всех жизненных ситуациях определяющий вес определяет наше видение ситуации. Если мы задаем себе правильные вопросы и фокусируемся на целях, а не на трудностях, но вместо каменных стен мы начинаем видеть путь наверх.

Важно понимать что каждый человек руководствуется в действиях позитивным намерением. Если вы хотите понять человека - поймите какое его позитивное намерение, какую потребность человек хочет закрыть этим.

Если мы смотрим на жизнь под правильным углом, то решения приходят сами собой. Посмотрите на все свои вызовы и проблемы с точки зрения всей вашей жизни - не покажутся ли они пустяками в таком ракурсе?

## **Круг силы или как поднять боевой дух по методу древних индейцев**

По моему опыту, самая большая ошибка саморазвития заключается в том, что мы не пускаем изменения к себе в подсознание, не зашиваем изменения в себя на глубоком уровне, а довольствуемся поверхностным изучением.

В этой статье я предлагаю вам пройти дальше и опробовать на себе технику, которую я постоянно использую для поддержания боевого духа даже в самые трудные времена.

Технология позволяет наполнить себя новыми ресурсами, даже если раньше вы их и не видели в своей жизни. Наши действия определяются тем чувством, из которого мы их делаем.

Если мы чувствуем себя слабыми и разбитыми, то наши действия не изменят ситуации, но если мы внутри ощутили вкус победы - то все проблемы расступаются сами собой, об этом знали еще древние индейцы...

### **Круг силы**

Техника была смоделирована с шаманского ритуала, который проводился перед выходом мужчин на охоту, и позволял им находиться в боевом режиме довольно долгое время.

Рекомендую перейти в безлюдное помещение, где вас никто не сможет потревожить, важно почувствовать свое тело - сейчас мы будем с ним разговаривать...

Вот пошаговка:

1. Определите качество, которое вы хотите в себе развить и во сколько раз вы хотите его увеличить.

Для эффективного использования техники, рекомендую сразу проработать следующие вещи: уверенность в себе, спокойствие, кураж и тд, но за 1 раз не увеличивать это состояние более чем в 10 раз.

2. Обратитесь к своей глубинной части, к своему бессознательному и задайте вопрос - готово ли оно с вами поработать? и когда вы получите в теле отклик, или любой другой знак, попросите ваше подсознание представить это качество перед собой в виде круга.

3. Когда к вам придет образ, то обойдите круг по внешней стороне, не заходя в него и ответьте для себя на следующие вопросы:

- Объемный или плоский это круг?
- На полу ли этот круг, выше пола или ниже уровня земли?
- Как выглядит этот круг, есть ли в нем символы или картинки?
- Излучает ли он свет?
- Подвижен ли он или статичен?
  
- Как если бы этот круг выдавал звук, то что это был бы за звук?
- Громкий или тихий?
- Можно ли его увеличить?
  
- Какой круг на ощупь?
- Теплый или холодный?
- Тяжелый или легкий?
- Из какого материала он сделан?
- Что будет если в него потыкать пальцем? )

Если вы ответили для себя на все эти вопросы, то вы зарядили пространство перед собой необходимым качеством и можно переходить к следующему шагу.

Напомню: разумеется круг не должен физически проявиться перед вашим глазами. Вы прорабатываете его умозрительно, *как если бы* он лежал перед вами.

4. Когда вы ответили для себя на все эти вопросы, скажите следующие слова - "Дорогое бессознательное, прошу, увеличь во мне (качество) ... в (10)... раз когда я зайду в круг" и почувствуйте отклик от тела, он может быть едва заметным.

5. После того, как вы почувствовали отклик, сделайте шаг вперед и войдите в круг и представьте, как если бы это качество втягивалось вашими ногами и распространялось по всему вашему телу.

Расслабьтесь и позвольте себе с каждым вдохом еще больше вбирать в себя необходимое качество и осознайте, что чем больше мы берем из этого круга необходимых качеств, тем больше их становится в круге - он неисчерпаем!

Отслеживайте внутренним вниманием, в какой части тела становится больше ощущений и увеличивайте этот поток внутри себя.

6. Попросите ваше подсознание дать вам сигнал, когда вы полностью наполнитесь необходимым ресурсом и ждите отклика от подсознания.

В момент наполнения, представьте в виде мини-фильма, как вы начинаете по иному действовать с новым ресурсом, как меняются ваши жесты, мимика и внутреннее состояние...

7. Получив отклик о том, что наполнение прошло успешно, выйдите из круга и повернитесь к нему лицом. Ваша задача забрать его любым удобным для вас способом - некоторые предпочитают его вдыхать или вбирать его руками в себя...

Забрав его с собой обозначьте место, где он находится и положите руку к на грудь и погладьте себя благодаря свое мудрое подсознание за прекрасно проделанную работу.

Изменения в состоянии могут начаться как сразу, так и с задержкой в несколько часов или дней, но после проведения практики у 90% участников моих семинаров появлялись новые качества, которых им так не хватало.

Что рекомендую прорабатывать этой техникой:

1. Стрессоустойчивость;
2. Уверенность;
3. Чувство спокойствия;
4. Ощущение любви к миру и благодарности;
5. Пробивные качества;

и все то, что вы действительно хотите добавить в свою жизнь )



Техника проста и элегантна, ее можно проводить в любом удобном месте где перед вами есть небольшое пустое пространство.

Поскольку эта статья имеет сугубо практическую ценность, прошу провести на себе эту технику и написать отчет в комментарии - насколько хорошо получилось вам ее проделать, какой результат получили и какие вопросы появились по ходу ее выполнения.

## **Изменения и поток**

В этом посте я предлагаю вам опробовать один принцип, который может наполнить вашу жизнь незабываемыми впечатлениями уже на этих выходных.

Попробуйте сделать что-либо непривычным для вас способом.

Если вы ведете неподвижный образ жизни - идите на каток или на природу, если вы работаете не с людьми, то сходите на семинар и познакомьтесь с новыми людьми. Есть кстати древняя шаманская практика - два раза не ходить одной дорогой.

Проведите эти выходные так, чтобы они были не похожи ни на что другое. Когда мы начинаем действовать непривычным образом, наши нейроны начинают выстраивать новые взаимосвязи и это высвобождает ваши спящие резервы энергии.

## Фокус на главном

В сегодняшней статье решил поделиться с вами одним принципом, который при правильном использовании может кардинально изменить жизнь - принцип фокусировки.

В нашей жизни почти ничего не может быть нам столь подвластно, чем то, куда мы направляем свое внимание. Этот закон, прослеживается во всех философских течениях мира и именно через понимание его мы можем по настоящему управлять своей жизнью.

На что мы направляем свое внимание - то увеличивается в размерах. Но наш мозг постоянно пытается нас отвлечь, так как его главная задача - выживание. В итоге нам свойственно фокусироваться на том, что может представлять для нас опасность - лишения или смерть.

СМИ давно используют эти кнопки, чтобы максимально привязать наше внимание и подтолкнуть нас в сторону той или иной позиции.

Но если мы начинаем фокусироваться на правильных вещах, то наша жизнь начинает меняться. Мы в буквальном смысле начинаем видеть картину в новом свете.

Вот список точек фокуса, которые позволяют выйти на следующий уровень.

1. Вместо того чтобы фокусироваться на боли, держать внимание на благодарности;

Благодарность это то чувство, которое преобразует все вокруг. Благодарность открывает перед нами совершенно новый мир и многие наши проблемы и переживания связаны с тем, что нам не хватает благодарности за то, что происходит с нами прямо сейчас.

Составьте список из 100 вещей за которые вы хотите поблагодарить вселенную и вы почувствуете мощный творческий заряд.

2. Фокус на решениях проблемы, а не на ней самой;

Наше видение проблемы и есть проблема и когда мы начинаем осознанно фокусироваться на том, как в идеале должно выглядеть решение - то мы начинаем двигаться в сторону этого решения.

Если мы фокусируемся на самой сути шагов, которые нужно предпринять в ходе решения проблемы - то мы берем на себя ответственность и получаем силу для решения, которая в качестве подарка содержится в каждой проблеме.

Главный вопрос который стоит тут себе задать звучит так:

- Что я хочу вместо этого?

Если у вас есть понимание как выглядит решение проблемы - то вас уже ничего не может остановить.

3. Фокус на другом человеке, а не на себе;

Наша жизнь это отражение нас. Каждый человек, который приходит в нашу жизнь, это отражение нас самих и человек постигает себя только вглядываясь в другого.

Если мы фокусируемся на другом человеке, то мы можем открыть для себя целую вселенную, но нам более свойственно фокусировать внимание на прошлой боли и на том, что мы можем испытать страдания в последствии.

Задайте себе вопросы:

1. К кому и за что я испытываю чувство благодарности прямо сейчас?
2. Кем я дорожу и кто меня вдохновляет?
3. Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы выйти на следующий уровень?

Ответы на них переключат вашу "точку фокуса" и вы найдете новую энергию для больших шагов.

## **Как найти причины своих проблем и проработать их с помощью НЛП, за 15 минут**

В сегодняшней статье с вами поделюсь инструментом, который позволяет находить ограничивающие убеждения на глубочайшем уровне и при проработке этих внутренних ограничений добиваться изменений.

Статья пригодится всем консультантам и тренерам работающими с внутренней трансформацией человека.

Чуть ранее мы касались темы проработки ограничивающих убеждений и сейчас пришло время раскрыть эту тему глубже.

Самое главное в работе с ограничивающими убеждениями это прицельность. Если вы точно попадете в ядро своей проблемы на уровне убеждений, то вы сможете совершить довольно быстро прорыв - перед вами раскроется новая карта мира.

Если же не уделять внимания работе с убеждениями, то внутренние правила и прошлые, отработавшие свое, связи возьмут верх и жизнь уже никогда не изменится.

Поэтому представляю вам инструмент, который использую в некоторых трансформационных программах.

Саму технику нашел в книге Роберта Дилтса "Фокусы языка"- он настоящий гений ...)))

Коротко про убеждения: наша внутренняя картина мира, которая влияет на все происходящее вокруг, состоит из наших убеждений о мире. Мир сам по себе нейтральный, но его определяет то, как именно мы на него смотрим. Когда вы прорабатываете ограничивающие убеждения вы получаете доступ к управлению своей жизнью.

Задание: впишите в пустые строки утверждения, касающиеся какой-либо ситуации или сферы жизни, в которой вы чувствуете, что зашли в тупик.

1. Если я получу то что хочу, то ... (Что вы можете потерять или что может пойти не так, если вы получите то, чего хотите?)
2. Получить то, чего я хочу, будет означать для меня ... (Что плохого для вас и других людей в том, что вы получите то, что хотите?)
3. Из-за того, что ... все остается по прежнему (Что мешает ситуации измениться?)
4. Если я получу то, что хочу, то ... (Какие проблемы может вызвать то, что вы добьетесь того, что хотите?)
5. Ситуация никогда не изменится, потому что ... (Какие ограничения или препятствия удерживают ситуацию в нынешнем состоянии?)
6. Я не могу получить то, что хочу, потому что ... (Что делает для вас невозможным получить то, чего вы хотите?)
7. Я не способен получить то, чего хочу, поскольку ... (Какой личностный недостаток мешает вам получить желаемый результат?)
8. Лучше уже не будет, потому что ... (Что будет вам всегда мешать добиться успеха?)
9. Я всегда ощущал наличие этой проблемы, потому что ... (Какой неизменный фактор мешает вам достичь результата?)
10. Неправильно хотеть изменится, потому что ... (Что делает ваше желание хотеть изменится неправильным и неуместным?)
11. Я не заслуживаю того, чтобы получить желаемое, потому что... (Что вы такого сделали или не сделали. из-за чего вы недостойны того, чтобы получить желаемое?)

В следующей технике мы прокачаем эти ограничивающие убеждения одной из самых простых методик проработки убеждений.

## Техника 2: Создание противоположных примеров

Выберете ограничивающее убеждение, которое вы нашли в прошлой технике.

Рекомендую сформулировать убеждение в формате причинно следственной связи или обобщения: "... потому что ...." и "все мужики ..."

Задайте себе следующие вопросы:

1. Бывали ли случаи, когда люди не добивались результатов в ... несмотря на то, что у них были ... (Люди не воспользовались тем преимуществом, которое было)

2. Бывали ли случаи, когда люди, не обладая ..., достигали результата?

Чтобы поработать убеждения еще глубже рекомендую найти ниже в ленте статью - как снять ограничения и выйти в верх по результатам за 15 минут в день.

Этот метод позволяет снять ограничения в деньгах, в отношениях, в карьере и бизнесе. Когда наша картина мира проясняется и мы убираем ограничивающие убеждения - стены начинают рушиться, а те препятствия которые мы себе рисовали становятся ступенями наверх.

## **Как снять внутренние ограничения и выйти вверх по результатам за 15 минут в день**

Начинается новая неделя и мы продолжаем марафон статей и сегодня наша тема - работа с подсознанием и преодоление самосаботажа.

Предупреждаю, тема для продвинутых.

Многие из нас помнят момент, когда мы почти достигая результата сводим все свои усилия на нет. Когда будь-то внутри что-то протестует против того, чтобы мы хорошо зарабатывали, строили отношения и просто были счастливы.

Иногда внутри нас сидит настоящий террорист, который постоянно вставляет нам палки в колеса и сегодня мы с вами сделаем первый шаг чтобы его проработать.

Вот сейчас представьте себя через 3 года ( см. статью по целям), попытайтесь прожить "трейлер" предстоящей жизни, представь все краски, услышь звуки, пощупай на ощупь тот идеальный образ, который ты хочешь достичь...

А затем напиши 20 ответов на вопрос - почему я не могу достичь этой цели? - список даст, помимо типичных отмазок, понимание ограничивающих убеждений, которые тебя тормозят в достижении той цели, которая греет душу.

Именно запиши в формулировке - я не могу добиться ... потому что ...

Тут видна вполне конкретная связка - цели+убеждения.

Если капнуть глубже, если разобраться - почему у одних людей все получается легко и просто, а другим приходится впахивать, то это можно описать через модель 2х миров.

Мы все живем в двух мирах одновременно - в мире объективных фактов и в нашей внутренней картине мира ( сумме наших убеждений и мнений на счет этого мира) и именно на втором уровне и сидят все наши тормоза, убирая



которые мы можем совершить квантовый скачок и добиться за год большего, чем иные достигают за 10 лет.

Вот сейчас, если проделали шаги описанные выше, то на выходе вы получите совершенно странную картину - вы хотите одного, но в тоже время во внутренней картине мира вы имеете полный набор причин не достигать ее!

На этом противоречии рождается слив проектов.

Наша внутренняя картина мира влияет и полностью определяет внешнюю картину мира и если не вносить коррективы в свои убеждения - жизнь кардинально меняться не будет.

Есть множество людей которые, уволившись с наемной физической работы и перейдя в свой проект, получают ровно столько же денег сколько и в найме - наши убеждения напрямую влияют на уровень нашего благосостояния.

Что-же делать со всем этим добром?

Дальше идет чек лист:

1. Выпишете цель, которая вас вдохновляет;
2. Выпишите все ограничивающие убеждения, которые вас тормозят на этом пути;
3. Пометьте самые эмоционально заряженные из них;
4. Прогоните это убеждение по списку вопросов представленному ниже;

Напоминаю, наш мозг подвержен влиянию двух противоположных энергий - страдания и удовольствия и наша картина мира, наши убеждения диктуют нам - получим ли мы удовольствие от достижения цели или будем страдать.

Многие наши мысли о деньгах, к примеру, находятся в спутанном состоянии - мы и хотим их и ожидаем целый спектр негатива связанного с ними: придется больше и разумней трудиться, нужно будет делать не комфортные вещи и (о боже!) нужно будет продавать!!!

Чтобы навести порядок и деинсталлировать ограничивающие убеждения воспользуйтесь следующими вопросами:

1. Кто мне это сказал?
2. Достойный ли это пример для подражания ( человек который живет с этими убеждениями)?
3. Что мне стоит это убеждение на уровне эмоций?

4. Что мне стоит это убеждение на уровне отношений?

5. Что дает мне это убеждение на уровне финансов?

6. Что дает мне это убеждение на духовном уровне?

Ваша задача связать это убеждение с наибольшим количеством страдания, чтобы ваше подсознание захотело избавиться от этого мислевируса.

Представьте и почувствуйте настоящее отторжение по отношению к этому убеждению и представьте как оно в виде стеклянного шарика ложится к вам в руку.

Когда вы почувствуете готовность изменить это убеждение, представьте что этот шарик вы закидываете, да это будет забавно, на самое солнце и представьте как он летит по космической глади и падает аккурат в расплавленный шар и исчезает в нем.

В этот момент на месте этого убеждения образуется пустота которую нужно срочно заполнить. На этом шаге вам нужно зачеркнуть то убеждение от которого вы избавились и записать более подходящую для вашей жизни формулировку.

К примеру:

- "Я не достоин больших денег" превращается в "Я денежный магнит потому что заслуживаю это"

- "Я не могу построить бизнес потому что не знаю как" в "Я построю бизнес потому что активно действую в этом направлении"

Проведите инвентаризацию своих убеждений и подгоните свою внутреннюю картину мира к желаемому состоянию и результаты не заставят себя ждать.

Но помните - наши достижения определяются конкретными действиями, а не тем, о чем мы думаем или к чему стремимся в данный момент.

Если вам понравилась статья - сохраните себе, нажав кнопку "Поделиться".

С помощью одной этой технологии вы можете сделать качественный скачок в своей жизни и результатах - с этим и взлетаем! )

В комментарии к посту напиши - какую интересно было бы разобрать в следующей статье!

## Формула большой цели

Величина человека определяется масштабом его мыслей. Все выдающиеся люди, когда либо ходившие по земле были одержимы глобальной идеей, что и привело к весомому вкладу.

Но что происходит, если изо дня в день фокусировать внимание только на решении текущих задач? В таком случае мы перестаем управлять своей жизнью глобально, и как выражался Сунь Цзы - просто суетимся перед поражением.

Чтобы избежать ловушки рутины, великие учителя древности предлагали поставить перед собой большую цель - настолько глобальную, что достичь мы сможем ее только после нашей физической кончины.

Прямо сейчас вы можете принять решение жить необычной и увлекательной жизнью, задайте себе следующие вопросы:

Чтобы вы хотели оставить после себя? Какое наследие вы хотели бы оставить после себя?

Большая цель требует тщательной работы, по этому понимание ее приходит со временем.

Но она становится самоорганизующим принципом в нашей жизни, чем больше цель - тем труднее промахнуться и если мы видим большую цель, то мы видим и путь к ней.

путь становится тем принципом, который дает смысл каждому дню нашей жизни приближая нас к большой цели.

Далай Лама говорит что нет выше цели чем сострадание и служение людям, это дает нам ощущение счастья и гармонии с миром.

Сама по себе большая цель решает огромное количество внутренних и внешних ограничений. Если вы видите свою точку Б, то вы получаете все необходимые ресурсы, чтобы достичь ее.

Наша жизнь может быть наполнена только тем смыслом, который мы вкладываем в нее сами, так давайте же поднимем свои стандарты и не будем соглашаться на меньшее чем способны сделать.

Задайте себе вопросы:

Что мне нравится делать и как это может помочь другим людям?

Что еще не хватает, чтобы продвинуться в этом направлении?

Что хочу оставить после себя?

Помните - там где вы находите точку пересечения вашей жизненной страсти и боли этого мира, находятся все счастье, изобилие и любовь этого мира. В этой точке вы обретаете свой вес. При постановке большой цели цельтесь именно в эту область.

## Система управления собой или как из хаоса сделать систему

Сегодняшняя тема будет особенно актуальна для тех, кто по воле случая сейчас оказался в "серой зоне", без конкретных планов на жизнь или карьеру, для тех - кому нужно найти себя.

Обычно, если мы расслабляемся и жизнь пускаем на самотек - рутинные дела нас начинают топить своим грузом и можно провалится в серьезную яму, просто плыть без ориентиров это большая опасность.

Очень понравилась одна метафора: представьте себе солнечный день и лодку, которая, раскачиваясь на волнах, безмятежно несет путника вниз по течению.

Приятно светит солнце и звук воды за бортом радует слух... Но тут к звуку волн присоединяется легкий шум, который начинает медленно нарастать.

Путник расслабился на солнце и не замечает того, что его притянуло течением к ниагарскому водопаду. Только когда звук воды становится слишком громким - человек понимает что надо срочно грести в другую сторону, но уже слишком поздно.

Течение нельзя преодолеть в опасной близости к обрыву. И наш путник вылетает с лодки и падает с водопада...

Эта умозрительная история описывает многие сферы нашей жизни, чаще всего мы идем по такому пути в сфере отношений и карьеры, эмоций и финансов - мы просто игнорируем тревожные знаки и, зачастую, можем потерпеть крушение, но...

Можно обойти эту ситуацию, если вовремя взяться за руль и причалить к берегу - сегодня мы как раз и поговорим о том, как можно избежать многих провалов, если вовремя брать ответственность за курс нашего корабля.

Как говорил Стивен Кови - какая разница с какой скоростью вы лезете вверх, если лестница приставлена не к той стене?

Для того чтобы оперативно вносить корректировки в свой курс, рекомендую использовать 5 ключевых подходов:

1. Системный подход к планированию жизни
2. Недельное планирование
3. Чек лист дня
4. Фокус на следующей задаче
5. 15 минутный тайминг

Теперь по порядку:

1. Системный подход к планированию жизни:

Если корабль не видит своей конечной цели, он ловит только встречный ветер - поговаривали французские философы.

Если у нас нет понимания своей жизни основанного на ценностях, то мы не используем 90% всей своей жизненной энергии - наш мозг просто не знает зачем ему двигаться.

На протяжении сотен лет самые выдающиеся умы человечества искали ключ к смыслу жизни и к выстраиванию достойной жизни.

Как по мне, ближе всего к этому подобрался товарищ Бенджамин Франклин с его системой планирования жизни основанной на ценностях.

Очень рекомендую найти информацию по этому методу стратегического управления жизнью и максимально полно проработать ее для своего особого случая.

Четкое понимание своих глобальных целей преобразует хаос нашей жизни в упорядоченную структуру которой можно управлять.

Как сказал один писатель: и пустые скитания становятся квестом.

2. На втором шаге, после проработки своего глобального пути, является грамотное управление собой на недельном горизонте планирования.

По всему миру были проведены исследования руководителей и служащих, на предмет изучения их продуктивности.

Было выявлено что исполнители и низкоквалифицированные кадры обычно не имели никакого плана или их горизонт планирования был не больше 1 дня.

Руководители, в этих же организациях, имели более широкий план на жизнь - от 1 недели до 1 года. Человек может управлять только тем, что измеримо, по этому руководители этих организаций имели больше власти над своей жизнью - их цели конкретно измеримы.

Выдающиеся люди, в основе своей, ставили перед собой цели выходящие за пределы жизни, но об этом мы писали уже ранее в статье про определение своего предназначения.

Для того, чтобы адекватно запланировать свою неделю рекомендую:

1. - Прописать список ролей, которые мы играем на протяжении недели (муж, сват, брат, руководитель, тренер)
2. - На каждую роль прописать по 3 цели по технологии SMART
3. - К каждой цели прикрепить чек лист с конкретными шагами, дедлайнами и необходимыми ресурсами.
4. - Расписать все шаги в табличке, где впоследствии рекомендую вести вам свои дела.

Недельное планирование позволяет сразу взять под контроль вашу жизнь и за первые пару дней переделать больше, чем за 2 прошедшие недели.

3. Самый надежный и древний способ управления своей жизнью это разумеется чек-лист.

Абсолютно простой инструмент, который почему-то не так много кто использует по назначению.

Если с вечера, на основании всех своих прописанных целей вы прописываете для себя чек-лист ( список дел) на завтра - то ваша продуктивность минимум удваивается.

Самые главные пункты в чек листе: 1. конкретные шаги 2. ресурсы необходимые для решения задачи 3. тайминг - время выполнения 4. приоритет каждого шага.

Чек лист обладает, почти мистическим, влиянием на нашу жизнь. Он позволяет не терять курс во время штормов ежедневных событий.

4. В каждый момент времени, вне зависимости от того, как мы двигаемся по жизни, нужно фокусироваться на решении нашей следующей задачи.

В книге "Монах который продал свой ферари" наставник главного героя говорит что основа совершенствования нас как людей это сила концентрации внимания. Но мы неосознанно концентрируемся на том, что нас пугает или может причинить боль, но обуздав свой разум, мы должны направить все свои силы на решение наших актуальных задач.

Наше счастье и боевой дух зависит от направленности нашего внимания и многие тревоги в нашей жизни можно решить вопросом - а что я могу сделать прямо сейчас, чтобы моя жизнь стала лучше?

Концентрация на действии освобождает в нас невиданную мощь, мы перестаем тревожиться и начинаем брать управление жизнь в свои руки, но что бы вы мне ответили, если бы я вам сказал что за год вы можете удесятерить свои результаты, если внедрите всего одну привычку?

#### 5. 15 минутный тайминг

Основатель науки менеджмента, Питер Друкер, давал следующее упражнение:

День за днем на протяжении месяца записывайте, через каждые 15 минут то, чем вы занимаетесь. Этим самым вы включите в себе целый каскад подсознательных механизмов, которые поднимут вашу продуктивность минимум в 2 раза.

Все мы имеем опыт работы, когда за нашей спиной стоит наблюдатель - продуктивность обычно от этого повышается в разы, мы перестаем отвлекаться и тратить время на малопродуктивную чушь.

Точно с таким-же эффектом действует вышеприведенная технология - постоянно получая обратную связь от самого себя, становясь себе ментором, мы начинаем работать в разы эффективнее.

Очень рекомендую внедрять все пункты сразу, начиная с первого, особенно если сейчас вы застряли в "серой зоне" - без понимания последующих шагов к развитию и да прибудет с вами сила!





## **Познай себя, управляй собой, отдай себя - говорили древние греки**

После начала публикаций статей в блоге ко мне пришло много запросов на тему поиска предназначения, и, в этой статье, решил дать вам 2 инструмента, которые помогли мне найти себя и показали, достаточно точно, пути развития.

Если мы идем в согласии со своим предназначением, когда наши цели соотносятся с самым главным вектором развития нас, как человека, то мы достигаем их легко и по потоку.

Если же мы не нашли себя в этом мире, то мы обычно сталкиваемся с огромным количеством сопротивления от мира. Мы можем почувствовать глубокое удовлетворение от жизни, только если мы живем в согласии с собой.

Но как определить вектор нашей жизни? Как определить дело которым нам стоит заниматься? Для начала предлагаю вам сделать следующую технику:

Техника зеркального поиска предназначения:

1. Напишите список из 5 человек ( персонажей фильмов, книг, исторические персонажи допустимы), которыми вы восхищаетесь, чьи результаты вас вдохновляют.
2. Опишите по 3 качества, которыми обладают эти люди, которыми вы восхищаетесь.
3. Опишите какие цели преследуют эти люди и какие задачи они исполняют?

Наше сознание всегда проецирует наши нераскрытые качества на нейтральные объекты. По факту, мы симпатизируем тем персонажам, которые обладают теми качествами, которые спят или раскрылись в нас.

Посмотри свои ответы на вопросы и пропустите эти качества, цели и задачи через себя - цепляют ли они вас?

Ваши ответы отражают то, что вы хотели бы видеть в себе, это первое приближение к обретению цельной картинке своего пути развития.

Обязательно проделайте это упражнение и напишите отчет в комментарии к этой статье, тех кто даст ответ - отдельно докручу.

Техника 2: Анализ жизненной истории.

Вот техника, которая может вам направить себя в нужное русло.

Сопоставив, проанализировав и помедитировав над ответами, вы получите направление, по которому вам стоит двигаться по жизни.

Вот инструкции:

1. Все дела, которые выполнял(а) и за которые платили деньги?
2. Чем вы помогали людям?
3. Что именно получалось?
4. Чем занимались ваши родственники?
5. Чем они помогают людям?
6. 3 самые трудные проблемы, которые вы решили в своей жизни?
7. 3 проблемы которые решили ваши родственники?
8. 5 проблем решенных вашими знакомыми?
9. 5 проблем которые я помог решить клиентам?

Проанализируйте ответы на эти вопросы и найдите тенденции и взаимосвязи. Опишите что вы вынесли для себя в комментарии к этому сообщению.

Надеюсь эта статья позволит вам выйти за границы своих представлений о себе и поэтому желаю вам дальнейших успехов в нахождении себя....))))))

## Мы никогда не будем счастливы, играя в чужие игры

В сегодняшней коротенькой статье хочу поделиться с вами несколькими инсайтами, который пришел после прочтения книги "Самоосвобождающаяся игра" [Вадима Демчюга](#), которой он, согласно буддической традиции, ударил меня по голове при встрече - пожелав побольше мудрости...)))

Мир это то, что мы ожидаем увидеть.

Физики двух школ создали модели, которые объясняют физические законы. Приверженцы теории относительности и адепты квантовой механики проделали огромную работу, чтобы описать мир, но дело в том, что их концепции противоречат друг другу почти во всем.

Для нас же это означает физическую реальность виртуальных образов, которыми мы можем и уже создаем нашу реальность. Внутренний сценарий жизни напрямую влияет на происходящие события.

К примеру - если мы проигрываем внутри себя сценарий - отшельника, гангстера или "хорошего парня", то мир начинает меняться в сторону этих ролей давай кесарю кесарево - отшельник глубже погружается в свое одиночество, гангстер находит проблемы на пятую точку, а "хороший парень" умирает в одиночестве и покинутости.

Но если мы принимаем внутри себя иную роль: наставника, удачливого бизнесмена или мастера игры жизни, то мир тоже начинает разворачиваться в сторону нового сценария.

Наставник получает испытания и духовно эволюционирует, предприниматель начинает фокусироваться на решениях, а не ограничениях и получает прибыль, мастер игры - получает все и сразу.

Основная проблема тут в том, чтобы проникнуть в себя и понять свои сценарии игры.

Эта идея очень хорошо вяжется с психотерапевтической моделью SELF.

В этой модели мы анализируем 3 аспекта человека в соприкосновении с миром:

ID - телесные ощущения (Что ты чувствуешь?);

EGO - как совокупность нашего прошлого опыта (Что ты хочешь?);

Personality - как инструмент взаимодействия с миром через призму роли (Кто ты?);

Как раз отсутствие гибкости своего personality мы обязаны невротическими расстройствами и тормозами в жизни.

В консультации часто встречаю людей, которые застряли в позиции наемного сотрудника, хотя сейчас поднимают проекты и роль бизнесмена, со всеми присущими ему ценностями, убеждениями и моделями действий, более адекватна возникающим вызовам.

В других ситуациях обращаются молодые девушки, которые на самом деле играют роль мужчины-охотника. В их жизни мужчины "почему-то" исчезают, им изменяют и врут...

Причина всему этому - отсутствие гибкости в выборе ролей. В идеале мы можем переключаться между образами со скоростью мысли, лучше всего тут сработает школа актерского мастерства, к примеру "Арлекиниада" упомянутого мастера.

Но не каждый из нас прирожденный театрал, не каждому хватит времени чтобы пройти несколько лет практики на сцене, по этому предлагаю упражнение, которое поможет вам осознать в себе этот механизм:

1. Выпишите список ваших основных проблем в жизни.

2. Проанализируйте ваш SELF задав себе вопросы и ответив письменно:

- Что я чувствую в этой ситуации?

- Что я на самом деле хочу?

- Кто я в этом контексте?

3. Найдите себе "Роль Силы": вдохновляющий персонаж или живой пример, который обладает качествами, которые вам необходимы.

Так-же тут подойдут роли, в которых вы уже достигали больших результатов, что это за роли в вашем случае?

4. Разверните эту роль и примерьте на себя:

- Попробуйте двигаться как этот персонаж;
- Воспроизведите его интонации голоса;
- Попробуйте изменить ваше дыхание и подышите как ваш новый персонаж;
- Представьте что "одеваете костюм" этого персонажа;
- Создайте ритуал вхождения в новый образ;

5. Наблюдайте изменение вашего отношения к проблеме, как если бы вы были другим человеком и проработайте план решения стоящих задач.

Для меня было большим откровением примерить на себя другую роль. Долгое время жил из довольно странного набора сценариев:

- Отступник, психолог, гагстер, музыкант, критик, эпикуреец...

Сейчас же взял на сознательную отработку роли:

- Мастера-наставника, удачливого предпринимателя, любящего мужчины и служителя высшему благу.

Каждая наша роль обладает своими ценностями, убеждениями, состояниями и принципами ведения дел.

По итогу пары дней эксперимента "В новой роли" получил интересный результат:

- Будучи пробитым любителем кальянов, который выкуривал их по 5 штук в день, сейчас же, место кальяна заняла йога и медитация. Прямо не могу смотреть на прежний источник удовольствия, который так варварски обходился с моим организмом.

Мир это игра энергий и мы только начали проникать в суть происходящих вещей. В древние времена Оракулы из города Дельфы написали на арке, при входе в город великие слова:

- Познай себя, Управляй собой, Отдай себя.

В наше время мы должны познать себя как тысячи ролей, поставить их себе на службу и нести благо этому миру, не взирая на препятствия и ограничения.

Перефразируя буддистского классика: только в таком случае мы можем выиграть тысячи битв одним дыханием жизни.

Обретение власти над своим Personelity может дать вам необычайное чувство свободы и тысячи ранее не виданных способов решения проблем.

Так давайте прямо сейчас решим - кто мы?

Кстати, сейчас работаю над материалом для нового тренинга и если у вас есть проблемы, которые вы хотели бы решить с моей помощью, то появилось буквально 5 мест в бесплатную 20 минутную консультацию, где мы можем с вами поработать и вы поможете мне в написании новой программы.

Особый интерес представляют запросы:

- Запускаю бизнес и почему-то не получается;
- Хочу уйти с наемной работы, но не понимаю что дальше;
- Уже имею достаточно высокий доход, но жизнь не приносит удовольствия;

Если вам интереснее капнуть глубже, то напишите мне в социальных сетях кодовое слово "Игра" и мы свяжемся с вами на бесплатную 20 минутную консультацию.

# Лидерство и искусство управления

Начинается новая неделя, и очень хочется с вами поднять тему лидерства потому что мир изменился и уже не работают те вещи, которые работали еще 3 года назад.

Сейчас, если человек не обладает лидерскими качествами, то он, обычно, не занимает высоких должностей, не строит свой бизнес, многие люди живут из позиции жертвы, но лидерство это не врожденный, а скорее приобретенный навык и вот что можно начать делать, чтобы прокачать в себе этот навык.

Вот несколько волшебных таблеток, своеобразных "витаминов", которые приводят дела в порядок:

## 1. Что видно Капитан?

Если мы хотим жить яркой и насыщенной жизнью, то мы должны ею сами управлять. Но мы не можем начать рулить, если не можем понять куда едем!

Если у корабля нет точки направления, то каждый ветер становится встречным.

Тут есть 2 стратегии: глобальная и локальная.

1.1. На глобальном уровне мы должны увидеть картину идеального своего будущего. Наша задача быть художником, есть отличное упражнение - напишите на 3х листах бумаги свое видение идеального дня через 10 лет.

Если мы не рисуем свою картину, то мы часть чьего-то полотна. А вы художник своей жизни или деталь в чужой картине?

1.2. На локальном уровне мы начинаем людей вовлекать в свое видение идеального будущего опираясь на сиюминутные изменения контекста.

Древние китайские философы говорили что подражая воде мы становимся совершенными. Мы отражаем человека который в нас смотрит, мы можем напоить, а можем и утопить...



Будьте незаменимым, как вода, питайте людей вокруг хорошими эмоциями, видением и реальной помощью, но не забывайте - вы рисуете свою картину, по этому вовлекайте людей в свою игру.

## 2. Верность принципам.

Если я не играю по своим правилам, то играю в чужую игру.

Определите свои жизненные правила, сформулируйте свое кредо и оставайтесь верным ему. Если у вас есть понимание ваших личных правил, у вас появляются границы их применения.

Моя свобода заканчивается там, где начинается свобода другого человека.

Определите свои правила для бизнеса, для жизни, для общения с людьми... у каждого выдающегося человека был свод правил, которые этот человек считал истиной для себя.

Вспомните только про Бена Франклина!

Создайте список своих правил, продумайте его до нюансов и у вас появится спокойствие внутри и сила во вне.

## 3. Сжигай мосты командир!

Принимать решения многие из нас разучились. Один мой знакомый выбирает даже еду в обед по 15 минут!

Сила человека определяется силой его решений. Настоящее принятое решение похоже на сжигание мостов.

Однажды китайский полководец высадился на берегу вражеского государства и напал на город, но сила противника была столь сильна, что войско отступило.

На второй раз, когда высадился полководец с войском на вражеском берегу, он сжег корабли и разбил котлы для готовки пищи.

Узнав об этом вражеский генерал бежал с поля боя вместе со своими людьми.

Сила решений это важный актив руководителя.

Очень рекомендую изучить подход Владимира Тарасова по управленческой борьбе, он приводит интересное наблюдение в нем - радость неудачи.

Каждый раз, когда мы проигрываем, главное остановится. Нужно внимательно разглядеть в этом семена будущей победы, они всегда есть там.

Принять решение - искать победы или поражения, вот это достойный выбор.

## Лидерство и искусство управления ( часть 2.)

Всем привет! Сегодня мы продолжим прорабатывать тему лидерства. Чем бы мы не занимались у нас всегда есть выбор - влиять на происходящие события или реагировать на них.

Если мы живем из "реагирования", то наша жизнь становится больше похожа на отражение - мы становимся зависимыми от внешних факторов: от условий рынка, от политической диктатуры или от личных отношений...

Но если мы начинаем напрямую влиять на события и сами прорубаем себе путь, то наша жизнь не становится от этого легче, но многие вещи становятся более реальными.

Поэтому в этой статье я перед вами раскрою еще 3 ключа к тому, чтобы начать управлять своей жизнью и раскрыть свой потенциал на 110%.

Вот они списком:

1. Способность меняться;
2. Коммуникации;
3. Ответственность;

Теперь по порядку.

1. Гибкость это наш самый главный ресурс. Наша изобретательность позволила человечеству выжить в диких условиях и сейчас неумолимо ведет нас к звездам (шутка).

Но исследователи давно определили - чем больше вариантов поведения у человека в конкретном контексте, тем выше его способность достигать результата. Если человек умеет меняться - он со всем справится.

По моему глубокому убеждению люди меняться могут, но не умеют. В статьях ниже описал техники НЛП которые позволяют за пару минут получить кардинальные изменения в жизни - читайте и пользуйтесь.

Особенно обратите внимание на техники "круг силы" "Сущностная трансформация" и "работа с убеждениями" - все они описаны ниже.

2. Коммуникации дают нам все самое лучшее в этом мире.

Все богатство и счастье этого мира идет к нам через других людей. Поэтому развитие своих коммуникативных навыков это самая разумная зона роста.

В этом пункте отдельно хочу порекомендовать подумать вот над каким принципом - силу коммуникации имеет тот, у кого больше альтернатив.

Если у нас есть 10 способов решить проблему, а нам предлагают 11й, то такое предложение будет заведомо слабее, чем когда нам предлагают одно единственное решение проблемы, которого у нас нет.

Создавайте альтернативы в своей жизни и ваша сила будет увеличиваться.

3. Ответственность это синоним слова контроль. Если мы собираемся управлять машиной, то мы начинаем ей тупо управлять. Если нас гложет проблема, то мы идем и решаем.

Ответственность позволяет взять пульт управления в свои руки. В психологии есть понятие локуса контроля. Если человек концентрирует свое внимание на том, на что он повлиять не может - то он перестает управлять ситуацией и своей жизнью.

Если же человек пропускает мимо глаз все, что от него не зависит. но действует в зоне своей ответственности - то его результаты и влияние растут. Подумайте - где вы застреваете в проблеме, которую решить не можете? Предлагаю с этого момента сфокусироваться на том, на что мы можем повлиять и решить ее!

## Меняем рамки или новая точка опоры

В философии НЛП есть одно базовое положение: карта не территория. Все наше восприятие мира обычно строится на наших убеждениях, внутренних состояниях, прошлом опыте и контексте восприятия.

Представим ситуацию: девушка лежит одна в комнате в большом доме и раздается стук шагов.

Если эта девушка ожидает приезда своего молодого человека, то она обрадуется услышав звук шагов, она среагирует позитивно, но среагировала бы она так, если бы недавно пережила изнасилование?

Мы можем влиять на восприятие людей вокруг нас, мы можем вызывать совершенно новые чувства, если дадим новую точку восприятия, как говорил Аристотель - дай мне точку опоры и я сдвину мир ( фразу переврал), зачастую эта точка опоры это новая рамка восприятия.

Вот 5 рамок, которые рекомендую использовать для того, чтобы эффективно разбирать встающие на нашем пути преграды:

1. Рамка вызова;
2. Рамка продолжительности по времени;
3. Рамка позитивного намерения;
4. Рамка чужих мажорин;
5. Рамка результата;

И теперь по порядку:

1. Рамка вызова:

Давайте договоримся прямо сейчас, о том что вы перестаете называть проблемы проблемами.

Слово проблема заставляет ситуацию негативно влиять на нас, если я рассматриваю жизненную ситуацию через рамку "проблемы", то зачастую просто опускаются руки.

Есть такой фактор в нашей нервной системе, которую господа НЛПры называют номинализацией.

Если мы рассматриваем проблему и даем ей определение через "существительное" - проблема фиксируется и становится практически нерешаемой. Но если мы рассматриваем ситуацию и описываем ее "глаголом", то мы понимаем что она имеет временные рамки.

Лучшее слово, которым можно заменить слово "проблема", это слово "вызов".

Вызов мобилизует нас, проблема забирает силы;  
Вызов вызывает игровую мотивацию, проблема ее убивает на корню.  
Вызов делает нас сильнее, а проблема...

Список можно продолжать бесконечно.

## 2. Рамка времени:

Зачастую мы не видим за деревом леса, иногда мы настолько застреваем в ситуации, что посмотрев на нее из позиции, из которой мы можем посмотреть на всю свою жизнь в целом, то практически любая проблема превращается в пустяк.

Если мы посмотрим на себя, как если бы прошло 5 лет и мы оглядывались назад, то мы бы увидели, что самые жесткие вызовы являются для нас самыми большими подарками!

## 3. Рамка позитивного намерения:

В психотерапии есть базовое положение, что у каждого нашего действия есть позитивное намерение.

Если пьяный чувак лезет к нам с неадекватными, по нашему мнению, предложениями, то этот человек все равно имеет позитивное намерение - возможно он хочет привлечь к себе внимание или показать свою значимость.

Не стоит огорчаться из-за поведения других людей, поймите их позитивное намерение и вы поймете самого человека.

Если вы можете разглядеть позитивное намерение, то вы действительно глубоко понимаете людей и они будут отвечать взаимностью.

#### 4. Чужие макасыны:

Есть старая поговорка у индейцев: не смей осуждать другого человека, если не прошел путь в его мокасынах.

Но этот фрейм немного про другое :)

Нашей нервной системе не важно - действительно ли мы что-то видим или мы просто воссоздали образ в своем сознании.

Представьте человека, у которого вы бы хотели спросить совет представьте его сидящим перед собой. Задав ему вопрос, вы получите ответ стоящий за рамками вашей картины мира - он будет похож на реальный совет этого человека!

В книге Наполеона Хилла была дана техника, под названием - стол переговоров.

Представьте что вы вошли в комнату, в которой сидят самые выдающиеся умы человечества: Махатма Ганди, Сократ, Тонни Роббинс...

Представьте, чтобы они посоветовали вам сделать в актуальной для вас ситуации? - иногда такие ответы меняют ход жизни^)

#### 5. Рамка результата:

Как мы уже поняли, проблемы в нашей жизни возникают только тогда, когда мы начинаем думать о них, как о проблемах.

Рамка результата позволяет увидеть в проблеме те семена победы, которые есть в каждой кризисной ситуации и обернуть ситуацию в свою сторону.

Для этого рекомендую задать себе следующие вопросы:

1. Что для меня хорошего в этой ситуации?

2. Что я действительно хочу получить?
3. Что я могу сделать прямо сейчас чтобы моя жизнь стала лучше?

Наша жизнь идет в сторону доминирующей мысли в нашей голове.

Вот мой вызов вам:

1. Пересмотрите все свои проблемы через рамку вызова;
2. Задайте себе вопросы из приведенного выше списка;
3. Фокусируйтесь на самой ситуации 20% времени, и 80% времени фокусируйтесь на решении.



## **4 техники, благодаря которым махровый интравёрт стал душой компании**

Сегодня в качестве статьи решил привести вам 4 технологии, которые давал два года назад на семинарах "Психология общения".

Сама идея семинаров родилась на основе жизненного опыта, в студенческие годы испытывал трудности в общении с людьми и был удивлен, что когда ко мне стали обращаться люди в личную консультацию - они описывали примерно те-же проблемы!

Вот краткий список запросов, с которыми приходилось работать:

1. Как снять напряжение в общении;
2. Как наполнить контакт с собеседником теплыми и позитивными эмоциями;
3. Как расположить к себе человека;
4. Как выйти из социальной изоляции;

Раньше был уверен в том, что у каждой проблемы есть простое решение.

Но столкнувшись с разными обстоятельствами это убеждение было переопределено так - есть симптомы проблемы, они как листья на деревьях, их легко оборвать или решить быстро техниками, но есть системные причины их возникновения и именно эти причины и стоит решать, чтобы проблему решить окончательно.

Как сказал один поэт: на тысячу людей обрывающих листья с дерева зла, найдется лишь один, который срубит его под корень.

По этому предлагаемые тут техники, заранее предупрежу, являются скорее быстрым решением симптомов, системное решение будет в конце.

Начнем:

## 1. Техника 10X10:

В нашем мозгу есть аналог системы опознавания свой-чужой, которая используется в военных целях. Мы подсознательно испытываем симпатию к тем, кто на нас похож и подсознательно защищаемся от тех, кто, по нашему мнению, сильно от нас отличается.

Но кто определяет - свой ли человек стоит перед нами или чужой?

Нельсон Манделла когда-то сказал: если бы мы смотрели чаще на наши сходства, чем на различия, то в этом мире было бы меньше войн и больше любви. ( возможно переврал ))

Если мы чувствуем напряжение в разговоре с другим человеком, то, возможно, причина кроется в том, что мы акцентируем свое внимание на том, в чем мы отличны от нашего собеседника и если мы найдем хотя бы 10 пунктов, где мы с партнером сходимся во мнениях - то напряжение в общении уходит!

Прекрасная тема для разговора кстати - поговорим о том в чем наши точки зрения схожи...))

Что нужно делать: либо в слух, либо про себя, подмечайте в разговоре точки пересечения. Взгляды, мысли, жизненный опыт - во всем этом мы можем найти общие черты.

Найдите минимум 10 общих моментов с вашим собеседником и посмотрите как у вас меняется отношение к нему.

Когда мы находим что-то общее с партнером, то эмоционально становимся ближе друг к другу.

## 2. Техника "Солнце":

Наше подсознание работает на образах. Грех этим не воспользоваться.

Многие люди жалуются на холод в отношениях и на безэмоциональность общения. Порой кажется что теплый разговор это прошлый век, особенно в период взрывного развития социальных сетей.

Предлагаемая вам техника позволяет исправить эту ситуацию, наполнив общение с вашим собеседником или аудиторией, перед которой вы будете выступать, теплыми эмоциями.

Пошаговка:

1. Представьте что у вас на груди лежит солнечный круг. Обратите внимание - как он выглядит, какого он цвета, объемный или плоский?

Если бы он издавал звук, то чтобы это был за звук? Какой он на ощупь?

2. Представьте что вы можете направлять лучи и тепло этого солнца куда хотите, попробуйте согреть человека, который сидит перед вами или ситуацию, которая с вами должна произойти. Представьте что собеседник начинает расслабляться, согреваться и загорать под лучами солнца, которое находится у вас в груди.

С помощью этой техники, вы меняете свой невербальный сигнал. Собеседник начинает теплее относиться к вам, так как вы излучаете свет и тепло. Эта техника позволяет наполнить разговор дружеской энергетикой и очень легко переводит общение в позитивное русло.

3. Техника "Подарок";

Следующая техника позволяет глубинно расположить к себе человека, как-бы даря ему подарок, который мы представляем в мыслях.

Представьте что ваш собеседник получает от вас ключи к новой, роскошной яхте, квартире или дорогому автомобилю.

Важно в этот момент увидеть что человек принимает этот подарок и после этого вступайте в коммуникацию и ваш невербальный посыл будет отражать эту ситуацию и человек будет относиться к вам еще теплее, чем до этого "подарка".

80% коммуникации происходит на невербальном уровне - на уровне мимики, жестов, поз, тона голоса...

Еще одна замечательная техника, которая легко позволяет настроить человека на позитивный контакт с вами, через собственный настрой, заключается в том, чтобы глядя на собеседника, внутри себя произнести фразу - "я люблю тебя" и найти 2-3 черты в человеке, которыми мы искренне восхищаемся.

Эти слова мы начинаем выражать своим телом и мимикой, тоном голоса и жестикуляцией - мы начинаем излучать любовь, не это ли самое дорогое? )

#### 4. Как выйти из социальной изоляции?

Последний пункт в нашей статье относится к "системным" проблемам. Многие люди, особенно в крупных городах, испытывают одиночество и социальные сети подливают масла в огонь!

Чтобы выйти из заточения и позволить заиграть нашей жизни новыми красками, рекомендую любым доступным способом разжигать в себе состояние жгучего интереса.

Чувство любопытства (интереса) это двигатель человека, зачастую просто начав интересоваться другими людьми, выйдя за пределы фокусировки на себе, мы открываем целый спектр новых чувств и наша жизнь превращается в увлекательное путешествие!

Для того чтобы разжечь это замечательное чувство, достаточно вспомнить - Как вы дышали, в тот момент, когда переживали состояние любопытства? Какие вопросы вы себе задавали? Что вы делали в этот момент?

Чувство любопытства открывает перед нами "новый, дивный мир", так почему бы не вспомнить правило, которое старо как мир:

Не будьте интересными, будьте интересующимися!

## **Самый главный ресурс или почему фокус на деньгах ведет к бедности**

Сегодня мы поговорим про ресурсы, которые мы, неосознанно, можем путать по приоритетности в своей жизни.

Давным давно заметил что в нашем мире есть 3 ресурса и жизнь людей во многом зависит от того, какой именно ресурс человек ставит во главу угла.

### **1. Деньги;**

Без денег в нашем мире никуда не деться. Мы на них можем приобрести почти все материальные блага, которые нас необходимы для комфортной жизни. Но проблема в том, что мы часто переоцениваем этот вид ресурса.

По статистике - самые бедные люди ставят во главу угла именно деньги и я был в их числе, пока не сделал упражнение, которое дам в конце статьи. Многие люди тратят всю свою жизнь, чтобы заработать денег, которые потом бесследно исчезают. Это ли самый разумный путь?

### **2. Время;**

По статистике самые богатые люди ставят именно время во главу угла. Деньги мы всегда можем заработать, но наше время это не восполняемый ресурс, его восстановить мы никак не можем!

Если мы тратим 8 часов времени в день на наемной работе, то у нас просто нет времени чтобы жить и заниматься другими важными сторонами жизни - семьей, самореализацией и яркостью жизни приходится жертвовать в угоду заработка денег.

Если мы смещаем приоритет на создание "капитала времени" - то мы можем заработать сильно больше! При этом не жертвуя по настоящему важными вещами.

### 3. Мобильность;

Мы живем в удивительное время, никогда в истории человечества не было момента, когда простой человек мог ездить по разным странам и зарабатывать деньги через интернет.

Свобода перемещения это право каждого человека, но мы слишком часто жертвуем этой стороной жизни в угоду деньгам. В итоге не получаем ни денег, ни времени, ни мобильности...

Что предлагаю сделать:

1. Напишите 20-100 причин, почему время для вас важнее денег.
2. Определите СВОИ правила игры - в какие проекты и на каких условиях вы входите и в какие проекты вы точно входите не собираетесь.
3. Проанализируйте весь свой прошлый опыт и посмотрите моменты. когда вы были на пике продуктивности и зарабатывали деньги с открытого рынка ( не на работе) и проанализируйте - что именно в них сработало - составьте список из 20 факторов, которые присутствовали в ваших успешных проектах, проследите тенденцию.

Что дальше делать с 3-м пунктом - расскажу вам завтра.

## **Никто не проживет жизнь за нас.**

Единственное что мы не можем купить или попросить кого-то сделать за нас, это прожить нашу жизнь на 110%.

Мы можем быть бесконечно умными и бесконечно богатыми, но если наша жизнь пуста и холодна, все это не стоит и ломаного гроша.

Когда-то давно один мудрый человек сказал:

Птица на 100% птица, она полностью реализует себя в полете.

Собака тоже на 100% собака, она полностью отдается влиянию хвостом. Но человек это только возможность стать Человеком на 100%.

Почему мы отказываем себе в удовольствии жить?

1. Страшно от выхода за рамки наших представлений:

Пытаемся сами себя защитить от изменений всеми возможными способами. Порой вызовы, встающие перед нами пугают и вгоняют в ступор...

Но от чего мы хотим себя защитить бездействием - от поражения или от победы?

Если я чувствую, что могу больше, то цепляться за свой страх - самое ли мудрое?

2. Слишком много думаем:

Мысли не есть реальность. Жизнь всегда богаче любого нашего представления о ней, но зачастую мы думаем что наши мысли, о мире действительно объективны!

Если мы ставим знак равенства между нашим видением мира и миром, мы начинаем умирать.

Тому кто все уж знает не понять духа первооткрывателя.

Жизнь становится скучной и предсказуемой, в этом нет развития.

3. Отрицаем свою силу:

Нельсон Мандела сказал - мы боимся не потому что мы слабы, а потому что мы бесконечно сильны.

Но что значит сила, которая не нашла себе разумного применения - разрушение.

Отрицая то, что внутри мы обладаем безграничной мощью и можем изменить не только свою жизнь, но и весь мир, наши глаза перестают блестеть...

Тут главное понять - о чем горит наше сердце... куда оно рвется...

Никто не проживет мою жизнь, вместо меня.

Никто не будет учиться и открывать мир, вместо меня.

Никто не будет любить вместо меня.

Никто не оставит наследие за меня.

Есть вещи, которые мы не можем пустить на самотек.

Все деньги мира не стоят серой и бесцельной жизни.

Все, для чего мы приходим в этот мир, можно выразить словами Стивена Кови:

- Жить;

- Любить;

- Учиться;

- Оставлять наследие;

Никто не проживет жизнь за меня.

Никто это не сделает за вас.

Так для чего стоит жить? )



## Как разобраться в себе и поднять уровень жизненной энергии

Продолжая марафон "Статья в день" сегодня хочется раскрыть для вас тему повышения своей энергетики и преодоления застоя в жизни.

Все мы люди и понимаем что наша способность справляться с жизненными вызовами напрямую зависит от уровня нашей энергии.

Мы все сталкивались с людьми "Жертвами" которые ничего не могут сделать с обстоятельствами и продолжают ныть и портить себе жизнь. У этих людей уровень энергии ниже плинтуса и они постоянно пытаются ее "вампитить" из людей, которые имеют ее в большем количестве.

И наоборот много раз убеждался в том, что самые продвинутые и успешные люди обладают, поистине безграничной энергией. Они могут заряжать и вдохновлять свою команду и людей вокруг.

От одной свечи можно зажечь тысячи свечей и пламя ее не убавится - говорил Будда.

Так как же нам повысить свой уровень энергии?  
Думаю это актуальный вопрос не только для меня....)))

По хорошей традиции представляю вам 5 решений:

1. Ценности и цели;
2. Выжигание вампиров;
3. Закрытые гештальты;
4. Подвижный образ жизни;
5. Подпитка;

А если подробнее, то:

1. По моему опыту, больше всего энергии человек теряет от внутриличностных конфликтов.

Когда мы противоречим сами себе или не знаем что нам действительно важно - жизнь превращается в маленький источник отчаяния.

Если мы точно не знаем к чему идем, наш мозг начинает экономить энергию (см. статью про цели). Но если мы не разобрались в том, что для нас **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** важно, в чем заключаются наши жизненные ценности - мы попадаем в очень опасную ловушку, мы теряем гармонию внутри своего сердца.

Жизненные ценности это наш самый большой источник энергии и жизнь в соответствии с ними - настоящее удовольствие. Одной из моих основополагающих жизненных ценностей является служение людям и раскрытие потенциала мира вокруг меня.

И когда я делаю для этого конкретные шаги - пишу статьи, провожу вебинары или консультирую людей, то я чувствую очень сильный душевный подъем.

Если я занимаюсь тем, что противоречит моей природе, как это было пару лет назад, когда работал в рекламном агентстве продажником, то я начинаю негативить и результаты получаются соответствующие.

Чтобы понять свои ценности рекомендую сделать следующее упражнение:

- Задайте себе вопрос: что для меня самое важное в жизни?

Прислушайтесь к себе и вы сможете записать для себя ответ, возможно он будет содержать следующие формулировки: семья, дети, вклад, развитие, жизнь, фехтование на тостерах....

Затем задайте себе следующий вопрос: - Что для меня имеет огромную ценность в жизни помимо ... ? ( в пропуске вы ставите свою первую ценность)

Вам нужно сделать это 10 раз, для того, чтобы определить первоначальную иерархию своих ценностей. Что для вас важнее и что менее важно в жизни.

Затем, пропишите по 3 простых действия, которые вы можете делать каждый день, для того, чтобы достигать своей ценности:

К примеру: моя ценность это развитие - я могу писать по статье в день, ежедневно много читать и заниматься спортом.

Что вы должны получить по итогу: список из 10 ценностей и по 3 действия которые вам нужно делать для того, чтобы ощутить эту ценность в своей жизни.

Опять-же, вы вольны переставлять ценности местами, от этого на глубинном уровне у вас будет запускаться целый каскад изменений в жизни - разные ли жизненные пути у человека который больше всего в жизни ценит покой и комфорт, и у человека который ценит приключения и разнообразие?

Эта техника может оказать определяющее значение на вашу жизнь, один человек, к примеру, стал после нее чувствовать себя абсолютно счастливым, потому что прописал в действиях для себя сам факт дыхания - если я дышу, то я уже счастлив!

Это очень мощная технология для внутренних изменений.

## 2. Выжигание вампиров.

Всем нам известно, что окружение определяет нас ( см. статью про чистку окружения). Негативщиков нужно удалять из своей жизни, так как они отнимают у нас настроение, возможности и ментальное здоровье.

Но что делать, если энергетический вампир находится рядом с нами - к примеру он наш родственник или друг?

Мы можем воспользоваться обратным принципом, победить их же оружием.

Каждый раз, когда вы будете общаться с человеком, который ходит будто его окунули головой в фекалии, накачайте его максимальным количеством позитивной энергии.

Скажите как сильно вы восхищаетесь им и насколько вы рады его видеть, расскажите в подробностях чем он вам нравится и почему вы бы проголосовали за него на президентских выборах ...

Энергетические вампиры постоянно высасывают из нас энергию по чуть чуть. Так давайте дадим им драйва и позитива оптом! Разорвем шаблон к чертям собачим )))

Обычно после этого случается одно из 2х - либо он покидает нашу жизнь и считает нас неадекватом, либо исцеляется от этой гнусной болезни и становится сам человеком с высоким уровнем энергии.

И то, и другое всяко лучше вечно ноющего героя удручающих историй :)

3. Про зафиналивание дел мы говорили в статье про мотивацию, и хочется немного продолжить эту тему вглубь.

Если мы не доделываем дела, если мы не отпускаем эмоции, если мы не закрываем гештальты ( см. статью про мотивацию), то внутри нас начинают появляться дырки, через которые нас покидает наша энергия и это еще пол беды.

Метафорой можно описать это так: каждое незавершенное дело, эмоций или не высказанное слово превращается в кирпич, из которого строится стена отгораживающая нас от мира и людей.

Мы не можем забыть незаконченные дела - говорят нам исследования психологов.

По этому - пишите списки незавершенных дел и финальте их, вы получите мощнейший приток энтузиазма от этого.

4. Наш уровень личной энергии определяет уровень нашего физического здоровья.

Если мы чувствуем себя бодрячком, то все дела идут вверх - это закон жизни. Многие мои клиенты, из поколения 35+ говорят - самое важное в жизни это здоровье, и они знают что говорят!

Если мы не проходим пешком 10 км в день, то мы откладываем в жир неизрасходованную энергию.

Если мы питаемся как Роналд Макдоналд - то откуда взяться энергии для жизни? Однажды ваш покорный слуга провел эксперимент и решил 2 недели питаться, по глупости, только едой из макдональдса. Эксперимент был вынужден прекратить на 2й день, так как ни сил, ни эмоций не было даже на то, чтобы выйти на улицу - ужасное состояние!

Если я то, что я ем - то позвольте мне быть здоровой пищей ))

Про здоровый образ жизни и про практики дыхания, которые позволяют разгонять шлаки из организма рассказывал Тонни Роббинс в своем семинаре по здоровью, его вы можете найти у меня в видеозаписях.

Но чтобы не перелопачивать несколько часов выступления, расскажу про дыхательную практику тут.

В нашем организме есть своя система канализации - лимфатическая система. В нее попадают отработанные материалы всех клеток организма, но зачастую они не выходят из организма, а откладываются в нем! некоторые врачи говорят что от этого начинается даже рак...

Чтобы планомерно очищать организм от шлаков, мистер Роббинс, приводит следующую практику:

1. Сделайте вдох на 7 счетов;
2. Задержите дыхание на 28 счетов;
3. Выдыхайте на 14 счетов;

Делая по 10 подходов в день на протяжении нескольких недель, вы выведете из себя огромное количество вредных веществ, которые отравляли ваш организм и как следствие вашу эмоциональную жизнь.

В конце хочется процитировать древних греков:

Если хочешь быть здоровым - бегай,  
Если хочешь быть умным - бегай,  
Если хочешь быть счастливым - бегай,  
Если хочешь быть богатым - бегай!

## 5. Подпитка

Напоследок хочу напомнить вам принцип, который древний как сам мир - мы становимся тем, о чем думаем большую часть времени.

Если мы постоянно находимся в информационном шуме СМИ, если наши мысли определяют люди которые ни при каких условиях не могут стать образцом для подражания, то мы превращаемся в серых неудачников...

Но если мы постоянно находимся на гребне волны, слушаем и читаем вдохновляющие статьи и вебинары, если мы ориентируемся на выдающихся людей - то мы заряжаемся этой энергией и нас начинает сильно ускорять по жизни.

Превратите свой плеер в самый эффективный университет, закачайте туда лекции и выступления выдающихся людей, вдохновляйтесь успехами близких и друзей - перестаньте фокусировать внимание на том, что делает больно и сфокусируйтесь на том, что вас вдохновляет и вы сможете изменить свою жизнь в одночасье!

Есть древний принцип, который можно объяснить так - если в мутную воду начать лить чистую, то через некоторое время вся мутная вода уйдет и останется только чистая - так же и с нашим мозгом: если мы садимся на информационную диету, то со временем мы вычищаем из головы все то "коричневое" что закладывалось туда годами, и начинаем мыслить по другому и получать совершенно иные результаты в жизни :)

Если вам понравилась статья - ставьте лайк и сохраните себе, и помогите определить следующую тему для статьи, что для вас более актуально?

1. Модель для зарабатывания денег;
2. Техники для быстрых изменений ;
3. Работа с подсознанием;
4. Психология общения;

## **Трансформация страха или самый простой шаг вверх**

Всем привет! Сегодня, в крайней на этой неделе статье, хочу поднять тему страхов. Мы все люди, мы все живые и чего-то боимся. Испытываем, порой, чувство оцепенения подкашиваются ноги и бешено сердце бьется в груди, когда дело пахнет жареным.

Но через страх к нам идут все самые вкусные подарки от жизни, страх это самый верный маркер выхода на следующий уровень.

Если мы хотим отношений - нужно их строить, если хотим бизнес - нужно будет продавать, если мы хотим хоть чего-то, что находится за пределами нашего уровня нормы, то нам свойственно чувствовать страх.

Но что же такое страх и почему, ваш покорный слуга, считает его одним из главных подарков, которые приготовила для нас жизнь?

Страх рождается неизвестностью.

Сунь-Цзы говорил - стратегия без тактики самый медленный путь к победе, тактика без стратегии - просто суета перед поражением.

Если мы не имеем четкого плана, который в деталях нам описывает последовательность шагов и результаты - мы чувствуем неуверенность, но ирония в том, что такого плана нет ни у кого!

И что-же делать?

Как мы ранее уже говорили - страх и кураж рождает один и тот-же набор гормонов, все зависит от нашей оценки ситуации. Если мы представляем перед собой все ужасы, которые могут с нами произойти, если мы проиграем - то наше бессознательное будет нас оберегать, останавливая любые телодвижения в направлении цели.

Если же мы, в момент неопределенности фокусируемся на конечном результате - мы получаем от страха очень сильный ресурс, наш организм всегда нам дает все силы для достижения целей, нам же стоит разумно пустить их в дело.

Мудрый полководец сначала побеждает и лишь потом сражается, разглядите все то, что вы можете получить, если начнете действовать и пойдете на свой страх.

Вот техника для проработки своего страха на базовом уровне:

Представьте что вы пошли и сделали то что боялись, но провалились по максимуму. Представьте что весь город стоит на ушах и все разговаривают и осуждают вас, по телевизору и в вк постоянно идет информация где вас смешивают с грязью и постоянно скандируют - как можно было так поступить!

Затем усильте ситуацию и представьте, что ваши недоброжелатели подстерегли вас перед домом и убили, проживите максимально полно свой момент смерти. Пустота....

Если вы грамотно проделали эту технику, то интенсивность страха падает минимум в 2 раза.

Если мы, в момент вызова, просто ПЕРЕСТАЕМ называть страх страхом, то мы начинаем чувствовать океан энергии, это чувство, если его перестать называть страхом, является нашей резервной батареей, нашими скрытыми боезапасами, необходимыми для достижения цели.

Если посмотреть чуть глубже, то мы увидим что страх дает нам 2 подарка:

1. Идя на страх, вы выходите на новый уровень жизни, вы получаете мощное внешнее достижение;
2. Идя на страх, вы получаете красивое внутреннее переживание, оно и трансформирует вас как личность и раскрывает ваш внутренний потенциал.

Если подвести итог этой статьи то можно выделить следующие моменты:

1. Страх наш друг, меняя отношение к нему мы получаем самые вкусные подарки от мира, которые по другому получить нельзя;



2. Эмоция, это чистая энергия, если убрать с нее словесный маркер и просто почувствовать как можно полнее ее в себе;

На эти выходные я хочу бросить вам вызов: найдите 2 своих страха, кроме реально опасных вещей, и попробуйте пойти и сделать именно то, что вы больше всего боитесь.

## **Путь, большая цель или как найти свое предназначение**

Продолжая марафон статей хочется отдельно отметить тему нахождения своего истинного пути и предназначения.

По моему глубокому убеждению, только в том случае если человек строит свою жизнь, исходя из своих внутренних предрасположенностей и вдохновляющих целей, из своих жизненных приоритетов, то перед ним расступаются все препятствия.

Ведь только соотнося свою жизнь со своей настоящей природой мы можем стать по настоящему включаться в решение встающих перед нами задач. В нас просыпается настоящая мощь и любая проблема решается сама собой.

Чтобы для себя закрыть этот вопрос, в тот момент когда работал на нелюбимой работе за деньги и не знал куда идти и направить свою жизнь, я нашел на 5 разных подходов, каждый из них несет свой ответ.

Но чтобы наверняка раскрыть эту важную тему, предлагаю, вкратце, их рассмотреть.

Для практичности обозначил их так:

1. Большая цель;
2. Путь мастерства;
3. Самые важные вопросы;
4. Оставить наследие;
5. Дорога в темноте;

Теперь давайте их рассмотрим поподробнее:

1. Большая цель;

Наша жизнь по своей природе переменчива. Некоторые философы говорят что состояние хаоса это первичное состояние вселенной, но если фокусироваться на определенных точках, то из хаоса вырисовывается гармоничное равновесие.

В нашей жизни такой точкой фокусировки может служить по настоящему большая цель. Цель, которая лежит за пределами нашей жизни: построить род, основать город, написать книгу - во многом зависит от нашего выбора.

Но каждый человек, который внес вклад в развитие общества, имел перед собой большую цель. Но кто мы такие, некоторые спросят, чтобы сравнивать свою жизнь с такими людьми как М. Ганди, Мартин Лютер Кинг, Мать Тереза?

Масштаб личности определяется масштабом цели, которую каждый выбирает для себя и тут действует железобетонный принцип - ресурс под цель. Нам всегда вселенная дает ресурс под выполнение наших целей, главное почувствовать внутренний отклик.

Для этого специалист по аюрведе Дипак Чопра рекомендует уехать на природу на 4 часа и там, в отсутствии суеты, вы прочувствуете свою большую цель.

Сначала мы выбираем путь, потом путь выбирает нас.

Обретая большую цель, в нашей жизни начинает вырисовываться наш Путь.

## 2. Путь мастерства;

Чтобы по человечески описать это понятие, вспомним древнюю классификацию ступеней мастерства.

1. Младенец - древние китайцы говорили, что первый этап, который проходит человек на пути становления - похож на младенчество. Человек ничего не умеет но всему открыт. Он приобретает опыт и перерождается в ...

2. Верблюда - на этой фазе человек набрав себе знаний, начинает осторожно их применять, спотыкаясь и получая обратную связь.

3. Тигр - освоив все принципы и совершив ошибки, человек очерта голову бросается в омут дел и, древние китайцы, сравнивали такое поведение с тигром, продвижение вперед это неотъемлемая часть становления мастерства.

4. И снова младенец. Цикл становления мастерства возвращает нас, вновь, в состояние младенца, только легкость тут уже естественная, человек постиг все глубины мастерства и пребывает в первоначальном состоянии.

Что можно понять из этой метафоры: На пути всегда будут вызовы, которые нужно будет проходить. На каждом уровне идет становление мастерства мы сталкиваемся с новыми задачами, но сила, которую дает нам путь, при правильном отношении к делу, переводит нас на следующий уровень. Эволюция это спиральная динамика.

3. Самые важные вопросы;

Для того чтобы определить свое настоящее призвание следует ответить себе на следующий вопрос: Чем бы я занимался или занималась, если бы у меня были все деньги, которые нужны мне для роскошной жизни и пара кругосветок уже была бы за плечами и жизнь устроена надолго вперед?

Если отбросить пустое времяпрепровождение, то с помощью ответа на этот вопрос можно почувствовать поток, который дает радость и которым вы действительно были бы рады заняться.

Наше подсознание точно знает наше главное направление движения, другое дело мы забиваем этот голос мудрости своими страхами и неуверенностью. Большой путь требует смелости чтобы его принять и, как говорит Андрей Парабеллум, поток идет всегда против нас - только наши действия позволяют управлять им.

А вы готовы идти против общественного мнения, устоявшихся устоев и старых моделей поведения ради своей мечты?

4. Оставить наследие;

В книге Стивена Кови "7 навыков эффективных людей" приводится следующее упражнение.

Представьте что вы подходите к церкви к которой подъезжает траурная процессия. Едут дорогие лимузины и стоят люди в черной одежде. Вы входите в церковь и видите похоронную службу, которая готовит в последний путь достойного уважения человека.

Подойдя ближе к виновнику торжества вы, с удивлением, видите, что это именно ваши похороны и что в зале люди собрались вам самые близкие и дорогие.

Согласно программе ожидается выступление 4х людей: вашего лучшего друга, члена вашей семьи, вашего коллеги и руководителя местной общины. Уединитесь и напишите сами себе слова, которые вы хотели бы услышать на своих похоронах.

Прочувствуйте всю торжественность момента и напишите то, что никому не покажете, но где вы опишите свою жизнь, словами этих людей.

## 5. Машина в темноте

И напоследок хочется добавить идею, которую услышал давным давно.

Если вы едите в машине ночью по трассе, то ваши фары освещают небольшой участок дороги перед вами. Этого порой вполне достаточно, зная конечный пункт назначения, чтобы с комфортом доехать туда, куда вам нужно.

Так и в нашей жизни - направление движения, которое мы выбираем сами, определяет качество нашей жизни.

Главное помнить что каждый человек пришел в мир со своей уникальной жизненной задачей и в каждом из нас лежат божественные таланты, но, как и в древней притче о минах и талантах, если мы не используем их - они уходят к другому человеку.

В этой статье сознательно не упоминал технологий типа соционики, тестов и прочих способах определения своих сильных сторон, это пожалуй будет тема следующей статьи.

## **Как изменить шаблоны мышления или 5 ментальных ловушек, которые стоят нам жизни**

Сегодняшняя статья будет посвящена не быстрым результатам, не мотивации, а самому настоящему вджобыванию над самим собой - сегодня мы будем разбирать подходы, которые поворачивают голову в нужную сторону.

Наверное вам знакомо ощущение, будто жизнь застопорилась на одном и том-же повторяющемся круге, будто время стоит на месте и, как в книге про Алису, нужно бежать в два раза быстрее, чтобы оставаться на месте...

Нашу жизнь определяют наши внутренние стратегии, у нас есть внутренняя программа на то как мы едим, как мы развлекаемся, как мы любим и как мы зарабатываем деньги, есть тысячи стратегий заложенных в нас обстоятельствами - но как их подобрать самим?

Наши внутренние стратегии являются ничем иным, как привычками думать и чувствовать то, что нам привычно думать и чувствовать.

Если мы "застряли" на одном уровне - всему виной наши, как их называют психологи, паттерны поведения.

Давайте посмотрим распространенные ментальные привычки которые могут стоить нам счастья и даже самой жизни:

1. Фокус на том что причиняет боль, вместо фокуса на том что приносит нам удовольствие;

В нашей жизни всегда так, если мы не обращаем внимание на то, что мы ценим и любим, мы начинаем подсознательно акцентировать внимание на том, что приносит нам страдания, не так ли? )

Наш мозг устроен так, что мы легче фокусируемся на опасности и автоматически выискиваем угрозы во внешнем мире - может этим можно объяснить всю ту ревность, которая сопровождает тысячи людей по всему свету?

Для того, чтобы перестать чувствовать боль, стоит задать себе несколько вопросов:

- Что радует меня прямо сейчас?
- Кого я люблю и кто любит меня?
- Что вдохновляет меня?
- Что делает меня счастливым(ой)?

Если вы распишете в 20 пунктах ответы на эти вопросы, то ваша нервная система начнет получать новые импульсы и вы сможете разорвать шаблон мышления, который заставлял чувствовать боль.

Но хочу сказать сразу - настоящие изменения начнутся только если вы будете расписывать ответы на эти вопросы каждый день с утра на протяжении месяца, вы готовы изменить свою жизнь прямо сейчас? )

2. Фокус на проблемах, а не на решениях;

Вторая привычка, которая стоит многим целого состояния - привычка раздувать проблему, не фокусируясь на конкретном плане выхода из ситуации.

В каждой проблеме есть семена победы, главное разглядеть их и мудро воспользоваться. Но мы делаем все иначе.

Есть древний, как сам мир, закон: то на чем мы фокусируем внимание увеличивается в размерах. То-же самое и с нами. Мы сами вольны выбирать - быть жертвой обстоятельств или взять ответственность на себя и проложить свой путь к победе.

Тут лучший вопрос который можно себе задать звучит так:

С кем и о чем мне надо договориться чтобы жизнь моя стала лучше?

10-20 ответов на этот вопрос и у вас будет пошаговый план + команда поддержки, которая поможет справиться с любой проблемой.

3. Фокус на потерях, а не на возможностях;

Это мой самый любимый глюк, потому что он самый простой. Есть миллиарды людей которые боятся жизни. Они боятся потерять имя, деньги, честь, здоровье, отношения... но, самое забавное, они не видят, что отдав что-то мы что-то получаем взамен.

Есть люди не привыкшие рисковать, они не видят перспективы своего развития и в итоге страх потерь съедает их изнутри.

Решением же этой ментальной привычки является ответ на вопрос:

Что хорошего для меня в этом? Что я могу получить от этого?

Взвешивая все за и против, мы получаем полноценную картину мира. За деревом начинаем видеть лес и приходит осознание, как говорил Ошо, - что пришло время выбросить камни, и взять в руки бриллианты.

4. Фокус на эго, а не на взаимозависимости;

Человек с низкой самооценкой всегда стремится защитить себя. Его эго, как цербер, оберегает беззащитную душу от новых ранений. Но порой мы допускаем огромную ошибку, закрываясь от людей рядом, чтобы избежать боли.

Эго это позиция защиты и разделения, мы не созданы для жизни поодиночке - человек это социальное животное и по настоящему счастливыми мы можем стать только осознавая свою связь с другими людьми.

Китайские философы говорили что поднебесная не стоит того, чтобы править ею в одиночку. - задумайтесь над этими словами.

Защищаясь от мира, и тем самым питая внутреннего демона, мы начинаем разрушать свою жизнь и жизнь людей рядом. В момент самых сильных душевных потрясений, ваш покорный слуга, часто выходил за грань разумного и включал свое эго, но каждый раз чувствовал что оно не стоит того.

Если посмотреть на наш мир через призму физики, то мы неотъемлемая часть всего сущего. Наши атомы, поговаривают, были рождены внутри звезд



миллиарды лет назад. Возможно мое и ваше сердце было рождено в одной и той-же звезде, просто задумайтесь об этом!

Самый простой способ преодолеть свой эгоизм, по крайней мере для меня, стал принцип служения людям.

Понимая что я ничем не лучше и не хуже других, выбрал путь помощи окружающим и не скажу что это просто, иногда люди буквально прыгают на шею, но то чувство, которое испытываешь при взгляде на улыбающуюся девочку 14 лет, после химиотерапии лежащей в реабилитации, ни на что променять нельзя.

Взаимозависимость и служение людям это один из основных ключей к нашей глубинной природе, к природе нашего счастья и благополучия.

5. Фокус на страхе, а не на кураже;

Последний баг, который хочу сейчас описать самый важный.  
О него спотыкаются все без исключения.

Представьте себе на секундочку, что страха просто нет. Есть эмоция драйва, которую мы расцениваем как страх.

Если к примеру представить двух людей, которые сделали свои проекты и допустить что один из них начал относиться со страхом к продвижению вперед, а другой в состоянии куража просто рвет все проблемы в клочья - мы увидим противоположное развитие событий.

Но что если вам скажу что страх и кураж запускается одним и тем-же набором гормонов и разница между этими состояниями - в отношении к ним!

Если я чувствую страх, это значит что моя внутренняя батарейка дает мне дополнительный заряд и если я пушу его в действие - это будет взрывное продвижение вперед. Если я пушу его в бездействие - это будет оцепенение.

Сегодня мы с вами разобрали 5 ментальных ловушек, которые могут сильно испортить нам жизнь и разобрали - что с этим добром всем делать.

## **Самый быстрый путь наверх или 5 способов проработки своего окружения**

Если посмотреть на истории великих людей, на которых действительно стоит ориентироваться, мы можем заметить одну закономерность - каждый из них жестко следил за качеством своего окружения.

Человек находит себя всматриваясь в другого.

Тема проработки окружения чрезвычайно важна, наш круг общения либо тянет нас вниз, либо поднимает наверх и если вовремя не отследить динамику движения - можно нарваться на серьезные неприятности.

Для того, чтобы проработать свое окружение, предлагаю вам стратегию из 5 последовательных шагов.

5 способов работы с окружением:

1. Установление границ;
2. Отрезание ненужных людей;
3. Поднимание качества окружения;
4. Позитивное закрепление;
5. Радикальная смена обстановки;

Теперь поподробнее:

1. Выстраивание своих правил и границ: ни для кого не секрет что в нашем мире есть огромное количество манипуляторов, которые пытаются за счет нас

получить для себя какие-то ресурсы - ваше время, внимание, деньги, силы, мобильность....

Обычно для своих целей они используют чувство вины и обиды. Получая свое они, чувствуя свою безнаказанность, крепче затягивают вожжи и для них самый большой страх - потерять возможность управлять людьми вокруг.

Для того чтобы манипуляторы из вашей жизни куда-то исчезли или начали с вами адекватно и на равных взаимодействовать, очень рекомендую методику, которую услышал у Андрея Парабеллума - протройка личных границ.

Мы садимся и берем листок, на него прописываем свои правила игры. Прописываем что для нас допустимо и что не допустимо, что мы поощряем и что не поощряем, в какие проекты мы заходим и какие обходим стороной. Затем начинаем это транслировать в мир своим поведением.

Манипуляторы обычно сразу пытаются попробовать границу на прочность, они не желают терять вас как источника ресурсов и начинают всячески нарушать ваши границы.

В этот момент стратегия действует следующая - мы максимально неадекватно отодвигаем человека за пределы наших границ - мы разъясняем что у нас теперь есть правила и если он хочет оставаться с нами в контакте - правила надо уважать, если нет - то удачи ему и хорошего настроения...)))

## 2. Отрезание ненужных людей

Это очень жестокий пункт и поэтому хочу рассказать вам метафору о хлебе: представьте себе что вы идете по кухне и подходите к хлебнице, внутри вы замечаете полусгнившую буханку хлеба. Неужели самый разумный путь это подождать пока она не сгниет полностью? Подождать пока ваши дети отравятся этим?

Так же и с людьми, и это жестокая правда. Если вы чувствуете что человек очень негативно на вас влияет, заставляет чувствовать себя отвратительно - то есть ли смысл ждать пока он вас доведет до язвы или, еще хуже, рака?

Стратегия отрезания ненужных людей может за месяц вас привести к такому квантовому скачку в развитии, что перед вами откроется абсолютно новый и яркий мир, который вы не замечали за пеленой негатива, который подчас идет от людей вокруг нас.

### 3. Поднимание качества окружения.

Нас как человека определяет качество нашего окружения и чем выше оно, тем быстрее мы растем. Мой вам совет - найдите людей, которые уже там, куда вы хотите попасть и пригласите их на обед в кафешку или на мероприятие.

Успешные люди открыты и позитивны, у них есть много чему научиться и в Калининграде я был удивлен тому, что намного проще собрать аудиторию управляющих заводами и хорошо повеселится в их компании чем пытаться собрать в кучу людей которым ничего от жизни не нужно.

Как поговаривал один мой друг - Короля играет свита.

### 4. Позитивное закрепление

Темная сторона силы закончилась и теперь идем вновь к позитивным способам работы с окружением. Следующая технология называется - позитивное закрепление.

Как можно скорректировать поведение человека, которое вас не устраивает? Есть два подхода - критицизм и позитивное закрепление.

Некоторые считают что критиковать человека за проступки это хорошая идея, как бы не так, если мы ругаемся и кричим, к примеру на детей, то они внешне могут проявить покорность, но внутри их будет расти негодование, которое со временем обернется чем то более ужасным, чем простая ошибка в воспитании.

Если орать на подчиненных - то это самый быстрый способ потерять авторитет. По хорошему упрек это подавление, по этому мужчина упрекающий женщину автоматически лишается статуса мужчины.

Есть второй путь: позитивное закрепление. Если кто-то сделал что-то для нас - похвалите. Если вы добились чего-то - угостите себя шоколадкой. Если вы столкнулись с проблемным поведением - игнорируйте и выискивайте то, что вы можете оценить как позитивным намерением и похвалите за него.

Люди привыкли к угнетению друг друга, но если вы станете наоборот, подкреплять позитивные модели поведения у вашего окружения, то без криков и скандалов оно само станет лучше. К слову именно по этой модели работают профессиональные дрессировщики.

5. Если же вы понимаете что в жизни что-то нужно менять, что жизнь в застойном режиме уже не может продолжаться, то самый простой путь к быстрым изменениям - полная смена обстановки.

Когда я понял что не могу реализовать себя на 200% в Калининграде я переехал в Москву, это было одним из самых захватывающих приключений в моей жизни и полная смена окружения и обстановки поставило перед мной вопрос - а кто я без всех этих людей вокруг?

Когда переезжаешь в новый большой город без знакомств, самое главное - найти себя. Возникают новые вопросы и вдохновляющие вызовы, человек в такие моменты проявляет свою настоящую сущность.

Если подвести черту вышесказанному - можно сказать так:  
Самый быстрый способ добиться радикальных изменений в жизни это работа со своим окружением. Мы находим себя в других и самый главный вопрос при проработке этого уровня звучит так - Кто я?

Пойми кем ты хочешь стать и окружи себя людьми которые уже там, убери из жизни весь балласт и будешь стремительно взлетать вверх.

## **Сила боевого духа или 5 техник повышения мотивации**

Предупрежу сразу- тема очень объемная и ее в одной статье полностью не раскрыть, так что, возможно, вы увидите еще не одну статью по этой теме.

Прежде чем мы приступим к рассмотрению алгоритмов повышения мотивации, давай начнем с азов - как работает мозг и почему у нас падает мотивация.

Если капнуть в самую природу человека, в его физиологию, то мы можем увидеть что мозг состоит почти полностью из жировой ткани и никогда не расходует свою энергию напрасно - мозг это самое совершенное творение природы.

Наш мозг содержит 3 уровня, которые сформировались эволюционно:

1. Рептильный мозг или мозг инстинктов;
2. Мозг млекопитающего или стадный мозг;
3. Неокортекс или мозг человека;

Эта структура напоминает пирамиду где в основании лежит древний суперкомпьютер, который по устройству напоминает мозг рептилии и отвечает за базовые функции: бить, бежать, есть, заниматься любовью.

Главная цель этого мозга - защитить нас, и если этого не получится, наш генофонд.

Второй уровень - стадный, он был сформирован на основе социализации наших далеких предков, именно он нам постоянно решает вопросы следующие - адекватны ли мы окружению, соблюдаем ли мы общественные нормы, не угрожает ли что-нибудь нашему с тобой племени.

Задача этого уровня - обеспечить выживание популяции и расширение влияния группы.

Третий уровень - неокортекс, по размерам это самый маленький слой - не больше пленки на огромном мозге млекопитающего, но именно этот слой позволяет нам наслаждаться живописью и музыкой, отправлять людей в космос и открывать для себя бесконечно расширяющуюся вселенную.

Если у человека есть синхронизация всех трех уровней, то он напоминает супер-компьютер на двух ногах.

В нашей нервной системе неисчислимо количество нейронов каждую секунду делают несколько триллионов контактов между собой - это мощнее чем весь интернет вместе взятый.

Представьте что вы можете направить всю эту лавину супер-компьютеров на решение любой задачи - это даст взрывной результат!!

Но если идет десинхронизация уровней в мозге - то мы получаем чувство демотивации, когда в мозг идут противоречивые сигналы из окружающей среды, наше серое вещество начинает - защищаться там где можно любить, тормозить там где надо ускориться, и бояться там где надо творить новый мир...))

На основании этой модели предлагаю вам систему из 5 шагов для работы с вашим уровнем боевого куража, как сказал Андрей Парабеллум - кураж это чувство из которого делаются великие дела.

Вот эти 5 ключей:

1. Хорошо сформулированный результат;

2. Рычаг;
3. Самодисциплина;
4. Сила причин;
5. Закрытые гештальты;

Теперь по порядку:

1. Наш мозг, как мы уже говорили, один из самых эффективных инструментов во вселенной и разумеется он не будет тратить силы на достижение непонятно чего. Если перед нами нет вдохновляющей цели ( см. статью по целям), то он (мозг) будет защищать нас от перерасхода энергии в пустую. Вы видели тысячи людей с пустым, потухшим взглядом - это следствие отсутствия вдохновляющей цели.

Есть принцип, который идеально отражает эту механику: ресурс под цель.

Мы получаем столько энергии, сколько нужно для достижения поставленной цели и если у нас нет хорошо проработанных целей, то и энергии у нас никакой не будет!

Подумайте вот над чем: если бы у вас были деньги, чтобы закрыть все потребности ваши и вашей семьи на всю жизнь, то чем бы вы занимались все оставшееся время? за что бы вы еще по верху доплачивали?

Если глубоко покопать в этот вопрос и убрать всю шелуху (путешествия, покупки, деньги ради денег), то вы можете найти внутри себя бесконечный источник энергии.

Что тебя действительно зажигает? )

2. Прописав цель мы должны запустить наш рептильный мозг, для этого ему нужно увидеть настоящую угрозу.

Возьмите листочек бумаги и разделите его на две колонки: что произойдет если я достигну цели и что произойдет если я цели не достигну.

В каждой колонке вам нужно связать в своем сознании действия по достижению цели с удовольствием и не-достижение цели со страданием.

Как достижение цели улучшит все стороны вашей жизни?




Какую боль вы будете чувствовать оставшись у разбитого корыта?

Прописав 2 списка из 10 пунктов на отдельном листочке закрепите его перед глазами на рабочем месте, свой я повесил на стену рядом с монитором, и ваш рептильный мозг начнет постоянно получать информацию об угрозах которые несет бездействие и об удовольствии, от достижения цели.

Перефразируя классика можно сказать так - Рептильный мозг хороший конь, но плохой наездник ...))

Взяв под контроль этот уровень вы запускаете силу инстинктов для достижения цели, работая лично с клиентами этот уровень мы прорабатываем особенно глубоко, он хранит в себе огромную мощь.

 3. Мотивация нужна только там, где нужно начать проект, продолжить его во времени помогает самодисциплина - самый полезный навык который можно встроить в себя.

Если вы приучите себя с утра делать определенный ритуал, то вы начнете накачивать мышцу самодисциплины, что косвенно будет развивать ваш мотивационный боезапас.

Мое утро, обычно, начинается так - подъем, контрастный душ, йога или бег, медитация или работа с бессознательным и дальше уже работа по повестке дня.

Каждый раз, когда мы приучаем себя следовать определенному ритуалу, мы совершенствуем внутри себя навык делать то, что надо, даже когда жуть как не хочется. Это определяющий фактор высоких достижений.

Но для развития самодисциплины тоже нужна мотивация!! и ее можно получить пробудив силу весомых причин...

4. Точно не помню имя философа, возможно это был Ницше, но он сказал - если у человека есть достаточное ЗАЧЕМ он найдет любое КАК.

Разумеется всю фразу переврал, но суть надеюсь вы уловили - чем больше у нас причин что-то сделать, тем активнее мы будем двигаться в этом направлении.

К примеру - для того чтобы начать писать по статье в день я дал обещание что за несоблюдение обещания я буду есть кошачьи консервы на камеру, вполне весомая причина 5 дней в неделю выкладывать по хорошей обучающей статье )))

Но на самом деле тут дело обстоит серьезней, наш мозг всегда находится в состоянии сохранения энергии и только очень весомые причины могут сдвинуть его с места, подумайте например над вопросом:

Чтобы вы делали, где бы вы достали деньги, если бы ваших любимых и родных выселяли бы на улицу в течении месяца?

Помедитировав над этим вопросом вы можете найти очень интересные решения, а если вы почувствуете эту ситуацию в теле, то вы поймете что у вас есть все ответы - как изменить жизнь, просто вас пока не прижали к углу и жизнь не подкинула вам ряд весомых причин продвинутся дальше.)))

Напишите список из 50 причин почему вы должны достичь поставленной цели и вы внутри почувствуете согласованность - это ваш мозг получил грамотную команду и включился в работу по достижению цели.

5. Огромное количество энергии из нас высасывают незавершенные дела ( незакрытые гештальты), это могут быть: недосказанные слова, недоделанные проекты, непрожитые чувства, невыплаканные слезы, не прощенные обиды...

Если по поводу тонких материй рекомендую идти в личную консультацию, то по поводу незавершенных дел могу посоветовать простую методику:

Возьмите ручку и листок и напишите список из всех незавершенных дел, которые вы когда-то давали слово сделать, но они повисли в воздухе, пропишите время, которое необходимо для зафиналивания онных и отстрелите (доделайте) все самые короткие хвосты.

Человека можно представить в виде трубы, по которой энергия течет в направлении цели.

Если есть незакрытые дела или обязательства, чувства или невысказанные слова, то в трубе намечается течь и многие люди живут серой и унылой жизнью только потому, что не финалят свои хвосты, а застревают в эмоциональном прошлом.

Подводя итоги - что вы можете взять из этой статьи и внедрить сразу:

1. Пропишите цели;
2. Пропишите рычаг и повесьте его на самое видное место ( минимум 10-20 ответов в каждый колонке) ;
3. Заведите утренний ритуал;
4. Пропишите свои причины, зачем вам идти вперед?;
5. Составьте список незавершенных дел и финальте по одному хвосту в день;

В этой статье мы с вами разобрали базовые техники, которые могут сразу повысить ваш уровень мотивации, тема эта не раскрыта еще ни на 1%, по психологии и нейробиологии мотивации много еще есть что сказать...

## **Цели и программирование будущего: как управлять жизнью, без ерунды**

Всем привет, сегодня в этой статье поделюсь с вами 3 способами работы с целями, и вы поймете почему цели не достигаются и дам практические шаги которые дают результат сразу.

Многие приГурки и серьезные Эксперты учат что цели (GOAL) надо продумывать пошагово, выстраивать конкретный план, и согласно ему идти и достигать выдающихся результатов - звучит вкусно, жаль что этот подход работает далеко не у всех.

Все люди разные и у каждого есть своя внутренняя стратегия работы с целями и то что сработало у одного, далеко не факт что сработает у другого - жаль что этот факт многие забывают.

Чтобы разобраться в этой теме и показать как можно по другому работать со своим видением будущего - и написал эту статью. Чем больше у нас инструментов - тем эффективнее мы можем управлять своей жизнью.

Вот 3 стратегии работы с целями которые мы сегодня обсудим:

1. Есть цель, есть план - классика;
2. Взгляд из будущего всегда спокоен;
3. Путь или шаги иррационала;

Теперь о них чуть поподробнее.

## 1. Есть цель, есть план;

Классическая модель которая подтвердила свою эффективность на примере сотен тысяч людей, все вроде бы с ней хорошо, модель используется в крупных корпорациях и такие формулировки как SMART, GOSPA и 12 шаговая система идеально работают там, где хорошо выстроена иерархия и взаимодействие между отделами, но есть одно но: эта модель для людей рациональных и методичных - если вы гуманитарий да еще и иррационал (на всю голову), то эта модель не для вас.

Многие иррационалы, гонимые светлыми идеями пытаются их реализовать через систематическое и пошаговое продвижение к цели и, почему то, начинают сами саботировать свои результаты: пропускать шаги в планах, эмоционально выгорать...

Зачастую обстоятельства подобны воде - все может быстро изменится и жесткая система становится просто не адекватной изменившейся реальности.

К примеру, когда организовывал семинары в Калининграде и у меня была простая пошаговка, которую мне нарисовал мой друг, чтобы собрать народ на этот семинар. Если ее внедряет шаг за шагом мой протеже, то все идет гладко и 15-30-50 человек на вечерний мастер-класс в маленьком городе прям изумительно собираются (это действительно было давно и сейчас такие цифры вызывают умиление)

Как только ваш покорный слуга решил собрать мероприятие сам - пришло гораздо меньше людей, а делал все абсолютно тоже самое. Вывод тут один - если вы рациональный человек, то система жесткого планирования подходит вам идеально, но если вы Иррационал, то мир будет пытаться загнать вас именно в эту модель жизни, она ошибочно считается универсальной.

Сколько светлых иррационалов пало под этой моделью жизни...

## 2. Взгляд из будущего всегда спокоен - поговаривали древние китайцы;

Вторая модель работы с целями немного глубже. Представьте себя через 5 лет и опишите свой идеальный день, что вы видите вокруг себя, кто вас окружает? Чем вы занимаетесь? Где вы?

А теперь, если вы достаточно полно ответили на эти вопросы, представьте как будто вы действительно проживаете этот день и обернитесь назад, взгляните на свой пройденный путь и скажите - какие ключевые этапы вы прошли, чтобы прийти к этому результату? Что вы преодолели? Что вы изучили? Какую цену вы заплатили за свое положение? )

Некоторым людям намного удобнее протраивать модель своей жизни от обратного, наш мозг постоянно создает виртуальный образ окружающей действительности, он постоянно создает новые миры внутри нас.

К примеру: если мы ярко и образно представим человека рядом, от которого нужно получить совет и зададим этому образу вопрос - то ответ не заставит себя долго ждать и этот ответ будет далеко не тот, что вы могли бы дать себе сами.

Моделируя ситуацию будущего мы легко можем оценить пройденный путь и наш мозг сам нам подскажет - что надо сделать для того чтобы достичь запланированной вершины.

Для продвинутых: есть технология из курса НЛП-практик "хорошо сформулированный результат".

Обязательно поднимите информацию о ней - она позволяет ставить цели на режим автоматического достижения через работу с подсознанием.

### 3. Путь;

Вот эта система моя самая любимая ибо в этой интерпретации была разработана Константином Бенко и вот в чем ее суть:

Цели мы ставим не фиксировано, а в виде направления движения - вектора развития.

Мы не имеем четкого плана, мы имеем интуитивные шаги.  
Система идеально подходит для Иррационалов.

Что мы получаем в итоге - наша цель становится нашей путеводной звездой, но мы идем к ней не планомерно, а набегам.

Пошагово:

1. - Рисуем картинку идеального будущего;

2. - Определяем необходимые ресурсы ( люди, информация, деньги, время, навыки);
3. - Массированно бомбардируем цель активными действиями, планы рождаются и переписываются по ходу пьесы;
4. - Оглядываясь назад смотрим что сработало и что не сработало;
5. - Повторяем эффективные модели и совершенствуем подход;

Мне эта модель очень близка, так как она позволяет сильно продвинуться в достижении огромных целей.

Когда переехал в Москву была одна большая цель - она связана с инфобизнесом и служением людям, но о целях мы не рассказываем, и когда я понял, что нужно совершить множество подвигов, пока не достигну своего - начал обтанцовывать свои задачи постоянно фокусируясь на главной цели.

Когда мы держим цель в поле своего сознания, включается в мозг такой орган как ретикулярная формация: она за нас прокладывает максимально эффективный путь к той самой мечте.

Все случилось будто само собой, всего-лишь немного пота и крови )))

Что можно взять из этой статьи и применить на практике:

1. - Поймите свою внутреннюю стратегию достижения целей;
2. - Настройте свою ретикулярную формацию: напишите листа на 2-3 небольшое эссе, где вы описываете свой идеальный день через 3-5 лет;
3. - Пропишите список из 10 целей на 3 года, найдите 1 самую значимую для вас, определите одно действие которое даст вам 90% результата и начинай это действие встраивать в себя как привычку;

## 5 способов собрать себя в кучу

Всем привет! Давно ничего не писал, был ,так сказать, в состоянии накопления впечатлений и , впитывая как губка происходящее вокруг, учился у лучших тренеров по продуктивности необъятной родины и заокеанских экспертов.

Написал этот пост, так как меня не устраивает то, как некоторые окружающие, и я в том числе, тратим энергию впустую, тормозим, находясь в состоянии постоянной перегрузки перед огромным количеством выборов и возможностей, которые открывает нам мир.

Может у вас случалось, что вроде бы цель ясна ( примерно), шаги прописаны - но вот что-то "не делается": либо фокусируемся на том, что демотивирует нас, думаем о возможных потерях, не верим в себя и живем в тихом отчаянии и тревоге.

Если это оставить как есть, то по итогу мы не будем управлять своей жизнью, и тогда действительно будет больно. Это похоже на то, что мы становимся зависимыми от внешних условий, вместо того, чтобы самим выбирать уровень и качество своей жизни, опираясь на свободу выбора и чувство внутреннего достоинства.

Мы ограничены только своим видением ситуации.

Если вкратце, то есть много замечательных способов, чтобы собрать себя в кучу и достигнуть чувства внутреннего драйва, и я выбрал из них 5 самых результативных и с удовольствием с вами поделюсь ими:

1. Фокус контроля;
2. Стратегия рычага;



3. Сила привычки;
4. Замена системы;
5. Разрушение мифов;

Теперь поподробнее;

1. Фокус контроля - одно из самых занятных изобретений академической психологии. Суть в том, что человек чувствует себя хорошо, когда полностью контролирует ситуацию. Если человек считает что он ничего не контролирует и жизнь с ним просто случается, то такая позиция включает чувство апатии, пустоты и разочарования. Грустно осознавать свое бессилие.

Но от чего зависит чувство контроля над своей жизнью? Многие специалисты указывают на то, что разница между человеком контролирующим ситуацию и человеком с которым жизнь "случается", в их отношении к ситуации и к своим способностям. Если вы, чувствуете что теряете контроль над ситуацией - задайте себе вопросы:

1. Что для меня самое важное?
2. С кем и о чем я могу договориться, чтобы жизнь моя стала лучше?
3. Что хорошего мне дает эта ситуация?
4. Как я могу повлиять на нее? где мои усилия принесут максимальный результат?

Наше видение проблемы и есть наша проблемы. С.Кови

Отвечая на эти вопросы вы придете к осознанию, что даже самая критическая ситуация имеет свое решение и оно заключается в точке зрения на саму ситуацию. В любой жизненной ситуации сразу же принимая на себя ответственность за себя в этой ситуации, вы приобретаете власть над своей жизнью, но чтобы заставить себя действительно шевелиться вам пригодиться...

2. Сила рычага;

Наша нервная система устроена таким образом, что она постоянно хранит в сознании образы, которые приносят нам боль и образы, которые сулят нам удовольствие. Проблема с мотивацией человека начинается тогда, когда они свалены в одну кучу. Если вы считаете что деньги это и удовольствие и страдание - вы потенциальная жертва внутреннего конфликта и блока к деньгам. Про деньги отдельный разговор, но вы только подумайте. Если перед

вами стоит привлекательная особь человечка, и она(он) держит в руке пироженко и пистолет - вы пойдете ему ( ей) на встречу?

В общем, у нас с образами Боли и Удовольствия твориться нереальная мешанина которая приводит нас к внутренним конфликтам. Суть следующего упражнения в том, что мы осознанно фокусируем свое внимание на этих двух типах образов.

Чтобы быть всегда на драйве есть одно хорошее упражнение, его я узнал из курса Джордана Белтфорда ( Ди Каприо его играл в Волке с уолл стрит). Необходимо взять листок бумаги и сделать 2 колонки:

1. Что самое ужасное может случиться, если я не начну действовать прямо сейчас?

Напишите как можно больше эмоционально заряженных ситуаций, которые могут возникнуть при нашем попустительстве...

2. Что случится если я начну действовать прямо сейчас? И запишите все самое драйвовое и крутое, что может произойти если вы будете правильно действовать.

Оставьте этот список на самом видном месте и всегда смотрите на него, когда почувствуете спад мотивации. Это совершенная техника, она позволяет всколыхнуть нас на глубоооком уровне, и если вы продолжите действовать с чувством повышенной мотивации, то рано или поздно вы придете к формированию силы, определяющей нашу судьбу!

3. Сила привычки! Или мы ее, или она нас.

Здесь я буду краток: наши привычки определяют нашу судьбу. Мы подобны роботам, которые делают изо дня в день одни и те же действия и даже не осознают этого! Наши привычки определяют то кто мы, какой у нас доход, какое окружение, уровень счастья и уровень здоровья. Привычки это нейроконтурсы, в нервной системе сильные сцепки нейронов между собой и именно они определяют как мы реагируем на ситуацию и что мы получаем.

Привычка формируется около 30 дней и проходит 3 стадии: Взлет, сопротивление изменениям и ассимиляция. Каждая из фаз занимает около 10 дней. Представьте, кем бы вы сейчас были если бы воспитывали в себе 1 привычку конструктивную в месяц. Может быть вы стали писателем? Может оратором? Может уже бы имели состояние? - подумайте над этим.

Привычка - хороший конь, но плохой наездник, говорили Греки.

#### 4. Менять системы, а не симптомы

Что такое лень? Это не просто чувство, которое останавливает нас - это показатель того, что не в ту сторону идем, товарищ!

Многие наши негативные эмоции, качества которые мы в себе не принимаем произрастают не отдельной проблемой. Это система, это наша программа. Мы сотканы из привычек, так устроены наши мозги, и если мы видим проблему в своей жизни, то необходимо нащупать систему, которая к этому привела.

Зачастую наши проблемы растут от того, что мы концентрируемся на получении быстрых результатов, взамен долгосрочным результатам. Это очень важный момент - действия приводящие к быстрым результатам, зачастую противоположны действиям приносящим долгосрочные результаты. Мы не можем выйти за пределы проблемы если не найдем точку приложения рычага усилия для изменения системы, в которой находимся.

Подумайте над вопросом - Как я сам привел свою жизнь к тому результату, который имею и что мне нужно делать для того, чтобы достичь своих целей в долгосрочной перспективе? Система может приносить плоды и ядовитые ягоды.

Из сотен, обрывающих листья с дерева зла, найдется лишь один, рубящий его под корень. Гласит крылатая английская поговорка.

Но настоящий прорыв идет тогда, когда мы начинаем по настоящему менять свой мир, а в этом нам помогают:

#### 5. Разрушители мифов.

Это может прозвучать дико, но мы не живем в реальности. Мы живем в проекции своих убеждений на пустой холст жизни, лежащий перед нами. И если наши убеждения конфликтуют с нашими целями и желаниями, то мы не видим никаких возможностей в мире.

Вот представьте 2х людей- у одного есть убеждение о том, что мир полон возможностей, а второй уверен что мир это клоака.

Их действия и окружения, качество жизни и уровень достижений - полностью будут противоположны. Стратегия неудачника - поверить своим страхам. Стратегия же Шаолиньского мастера - ставить под вопрос свои убеждения о мире.

Наши идеи влияют на наше видение мира. Они просто фильтруют поступающую информацию.

И чтобы взять этот механизм под контроль нужно понять суть 2 процессов, которые формируют наше видение мира - утверждение и подтверждение.

Функция утверждения - выносить суждение о мире, задача подтверждения - укоренять эти суждения, сортируя информацию из мира (искажая реальность под суждение).

К примеру - человек который видит что погода испортилась может продолжать считать это хорошим знаком по целому ряду причин. В этом и принцип - высказать позитивное утверждение и найти ряд причин, почему оно верное. К примеру: вы можете прямо сейчас написать 30 причин, почему вы чувствуете себя счастливыми прямо сейчас?

Если вы сделаете это упражнение, то сразу можете заметить изменение внутреннего состояния. Если этого не произошло - пиши в личку скажу что дальше с этим делать.

Желаю всем успехов и помните - ключ к пониманию проблемы в изменении угла зрения на нее. К черту проблемы, давайте отныне называть их вызовами или подарками судьбы :)

## Вместо заключения:

Если вы добрались до этого места в книге, то я вами очень горжусь и нам действительно есть что с вами обсудить.

По этому напиши мне в социальных сетях секретное слово: СИЛА  
И мы созвонимся с тобой на 20 минутную, бесплатную, консультацию, на которой поработаем именно твою ситуацию.

Самый главный принцип, который изменил мою жизнь вам давно известен, это принцип постоянного и непрерывного совершенствования.

Этот принцип позволяет *объединить* все вышеперечисленные технологии и подходы, для простого управления собой и своей жизнью.

Если вам понравилась эта книга, то поделитесь ею со своими друзьями - возможно она будет им полезна.

С вами был *ваш покорный слуга* Даниил Назаркин и до новых встреч!

Подписывайтесь на нашу группу вк: [https://vk.com/danny\\_007](https://vk.com/danny_007)

И пишите в личку: [https://vk.com/danny\\_banch](https://vk.com/danny_banch)

До встречи!