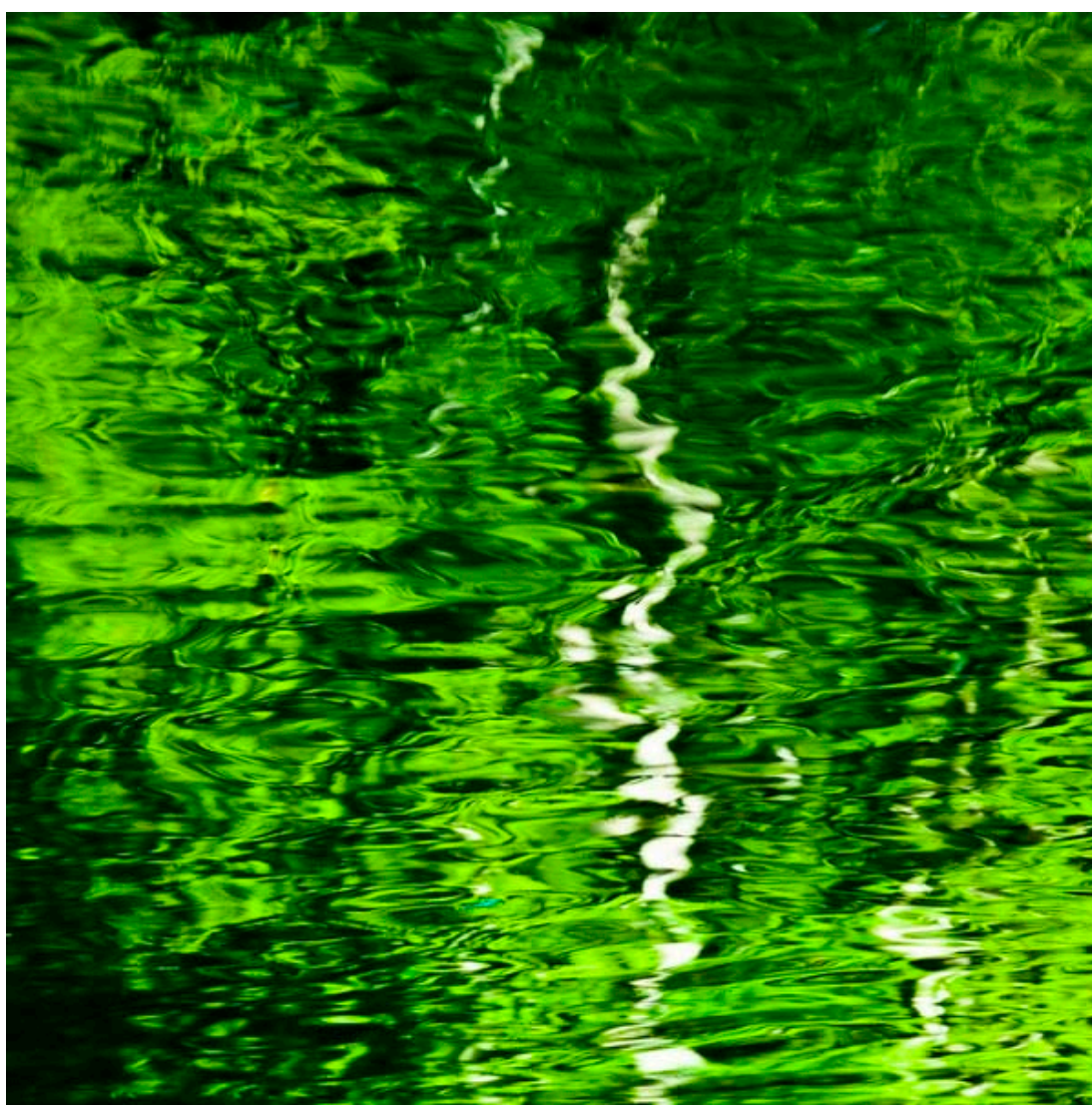


Выжимки практических упражнений



Инструкция запуска идей:

Идей очень много. Просто океан идей и мы купаемся в нем. Осознайте это. И важно не просто придумывать идею, не просто реализовывать идею, а делать так, чтобы получить наиболее быстрый и наиболее значительный результат.

ДЛЯ ОТСЕИВАНИЯ ПРАВИЛЬНЫХ ИДЕЙ ИСПОЛЬЗУЕТЕ СЛЕДУЮЩУЮ ИНСТРУКЦИЮ:

- ☐ Заведите папки для сбора идей. Заносите в папку идеи, которые можно было бы практически реализовать.
- ☐ Вживитесь в образ человека, который заинтересован одной из вашей идей. Задайте себе вопрос готовы ли вы быть этим человеком?
- ☐ Если после перебора идей вы не нашли ни одну идею которая бы вас заинтересовала, то возьмите **любую идею**. Расскажите о задумке знакомым. **Проговаривая идеи вслух вы программируете подсознание на действие.**
- ☐ После обсуждения и получения критики внесите нужные изменения.
- ☐ Выберите такую идею, которую можно было бы реализовать как можно **быстрее**, и которая даст **наибольший эффект**. Не нужно пилить опилки. Нужно искать точку опоры, которая перевернет мир.
- ☐ Представьте ситуацию, в которой вы реализовали задумку. Что это будет за мир. Как вы будете ощущать результаты (глазами, слухам, тактильно). Если образов не возникает, то возьмите другую идею. Визуальный образ будущего – это основа успеха и само программирования на результат.



ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ:

- ☐ Легкая генерация идей.
- ☐ «Продажа» идей – то есть вербовка возможных соратников, партнеров и исполнителей. Продажа идей еще до того, как идея была реализована.
- ☐ Визуализация успеха.

Пошаговая инструкция по поиску активных людей

Взаимодействуя с лучшими людьми, мы добиваемся лучших результатов. С посредственностями лучше расстаться раньше чем позже.

АКТИВНЫЕ ЛЮДИ БЕСПЛАТНО ДАРЯТ ИДЕИ, ДАРЯТ ЭНЕРГИЕЙ, КОТОРУЮ ВЫ МОЖЕТЕ УПОТРЕБИТЬ В СВОИХ ПРОЕКТАХ.

- ☐ Шаг 1. Найдите все Интернет форумы в нужной вам области.
- ☐ Шаг 2. Выявите активистов.
- ☐ Шаг 3. Встретьтесь с каждым активистом и выясните, чем он дышит, чем увлечен.

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ:

- ☐ Поиск синхронно мыслящих людей.
- ☐ Поиск людей, которые решают вопросы, в которых вы не ощущаете себя специалистом.

Это упражнение возможно не даст быстрых всходов, но заложит основы успеха.

Зарядка эмоциями

Тот факт, что идеи не приходят в голову, может быть связан с эмоциональным упадком. Вам просто кажется, что все плохо. Нужно как то развеяться, или зарядиться новой энергией.

ЕСЛИ НИ ЧЕГО НЕ ЛЕЗЕТ В ГОЛОВУ, ТО ВСТРЕТЬЕСЬ С ЗНАКОМЫМ, ЗАНИМАЮЩИМ АКТИВНУЮ ЖИЗНЕННУЮ ПОЗИЦИЮ И СПРОСИТЕ ЕГО ЧЕМ ОН ЗАНИМАЕТСЯ:

- ❑ Шаг 1. Осознать проблему и тот факт, что у вас упадок сил.
- ❑ Шаг 2. Найти из круга ваших знакомых деятельного человека, который, в настоящий момент настроен оптимистично и на боевой лад.
- ❑ Шаг 3. Встретьтесь с этим человеком.

СИЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ МОЖНО ИСПЫТЫВАТЬ И ДРУГИМ СПОСОБОМ:

- ❑ Проанализируйте действия ваших конкурентов. Они вдохновят вас на новые свершения.
- ❑ Представить, что все чем вы занимаетесь потерпело крах. Представьте эту картину как можно красочнее. А теперь представьте чем вы будете заниматься.
- ❑ Облейте холодной водой. Поголодайте день. Займитесь тяжелым физическим трудом.

Отсутствие дельных мыслей может быть связано с тем, что в вашей голове происходят баталии с критиком или крутятся навязчивые мысли.

Пошаговая инструкция обнуления мыслей

Обычно в мозгу человека крутится несколько навязчивых (и не очень навязчивых) мыслей. Нужно научиться расслабляться и обнулять мысли, для того чтобы в тишине и блаженстве понять, что вы хотите от жизни.

- ❑ Шаг 1. Опишите, что вы видите (отведите на перечисление визуальных образов 5 секунд).
- ❑ Шаг 2. Опишите, что вы слышите (отведите на перечисление визуальных образов 5 секунд).
- ❑ Шаг 3. Опишите, что вы чувствуете (отведите на перечисление визуальных образов 5 секунд).
- ❑ Повторите шаги несколько раз. В результате выполнения данной инструкции вы должны войти в самостоятельно наведенный транс, состояние опустошенности и блаженства.
- ❑ Шаг 4. Задайте подсознанию вопрос, что вы хотите (*вопрос риторический – на него не будет мгновенного ответа*).

ПРИМЕЧАНИЕ

Настоятельно рекомендую проделывать это упражнение несколько раз в день. Состояние пустоты - суть тренинга.

Данное упражнение позволяет избавиться от навязчивых мыслей, например, «почему этот хам мне наступил на ногу, и не извинился...».

Поиск противоречий

Поиск противоречий – одна из самых мощных техник по поиску свежих идей. Ищите противоречия в том что вы делаете. Эта мощная техника позволяет находить простые решения из, казалось бы безвыходных ситуаций.

- ❑ Шаг 1. Сформулируйте задачу в стиле: **я хочу это сделать – я НЕ могу это сделать**. Подумайте, как с этой проблемой справлялись другие, какие новые технологии могли бы решить вашу проблему, какой идеальный конечный результат.
- ❑ Шаг 2. Запишите ответы.
- ❑ Шаг 3. Проверьте ответы и идеи на само-реализуемость и наличие минимальных усилий для достижения целей.

Выводы:

- Вживайтесь в успех. Создавайте образ успеха и периодически визуализируйте его.
- Контактируйте с активными людьми.
- Если у вас не рабочее состояние, то прежде всего ощутите это. Рассейтесь, поговорите с активным человеком.
- Заряжайтесь эмоциями. Обнуляйте негативные мысли.
- Ищите противоречия в своей практике, представляйте идеальный конечный результат.
- Беритесь за идеи, которые можно легко и быстро реализовать с максимальным эффектом.

