

**Как занятому человеку, которому
уже далеко за 30, избавиться от
страха перемен и новизны,
тратя на это не больше
15-20 минут в день**

Сергей Неллин

<http://www.nellin.info/>

О чем собственно речь?



Бьюсь об заклад, что каждому из вас хотя бы один раз приходила мысль что-то поменять в своей жизни. Само-собой разумеется, что речь идет об адекватных вменяемых людях. А вовсе не о тех, кто решил бежать от суровой реальности к алкоголю и наркотикам.

Можно обвинять всех и вся, жаловаться на свою обделенную судьбу и продолжать оправдывать свое бездействие и лень. Я делал это тысячи раз. Но вам это рано или поздно надоест. Как и все что делается впустую и не приносит пользы.

«Хочешь изменить мир – начни с себя». Так сказал кто-то из мудрых. Вы загораетесь этой идеей, примеряете ее на себя, и начинаете искать - что-же конкретно нужно сделать, чтобы изменить хотя бы не весь мир но тот, что вас окружает.

Вы покупаете себе кучу книг, благо что этого добра сейчас хватает, и находите 1001 способ сделать... или решить... или получить... Подставьте вместо многоточий то что вам нужно. Потирая руки в предвкушении, вы настроены свернуть горы с таким мощным арсеналом.

Вы полны желания освоить и пустить в дело все те техники, методики и способы, которые на самом деле превосходны. Но что-то у вас не ладится. То прочитанное вам не понравилось. То вдруг появились срочные дела, и времени не хватает. То голова у вас ни с того ни с сего разболелась.

Вроде все в порядке, и препятствия совсем незначительные, мотивация в норме. Но идет время. День за днем, месяц за месяцем, год за годом. И не хватает какой-то чуточки для ракетного старта.

В какой-то момент к вам приходит понимание, что где-то есть ошибка или серьезный просчет. В последнем порыве вы пытаетесь разобраться в происходящем, бросив на это весь остаток сил.

Терзаясь в сомнениях, вы все больше и больше убеждаете себя что методики вам подсунили некудышные, забот у вас и без того полно, и лучше всего вам вылить ушат грязи на головы всех тех, кто вас так жестоко обманул. Да и отложить все эти затеи до лучших времен.

Есть еще вариант для очень целеустремленных. Обладая недюжинной настойчивостью вы обязательно докопаетесь до настоящей причины ваших неудач. Правда сил и времени на это потребуется много. На самом деле не каждый готов платить такую цену.

А что если я вам прямо сейчас расскажу об одной из главных причин ваших поражений? Устранив которую вы сможете в разы быстрее двигаться к вашим мечтам? И наконец-то добиться своих целей на финансовом, любовном, духовном фронтах.

Сколько вы готовы мне за это заплатить?

Ну а как вы отнесетесь к тому, что я **расскажу вам об этом СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!** На самом деле причина ваших неудач не в том что используемые методики плохи, или что вы недостаточно умны чтобы их правильно применить.

Настоящая причина лежит совсем в другой области а вовсе не там, где вы ее до сих пор искали. Называется она ПОДСОЗНАТЕЛЬНЫЙ СТРАХ НОВИЗНЫ. Эти скрытые глубинные процессы действуют изнутри и сводят на нет все ваши усилия. Поэтому их трудно выявить и устранить.

Ваше сознание хочет чего-то добиться а подсознание ему в этом мешает, потому что в него вложена совершенно другая программа. В таком положении наша главная задача состоит в том чтобы заставить наше подсознание помогать нам, вместо того чтобы нам мешать.

Для начала нужно понять и прочувствовать всю глубину этой проблемы, после чего сделать несколько правильных шагов для ее устранения. Это просто и сложно одновременно.

Просто это потому, что никаких особых качеств и талантов для этого не потребуется. Кроме того вам не нужно начинать с нуля, как когда-то пришлось поступить мне. И главное я готов вам помочь, и во многом совершенно безвозмездно!

Главная сложность пожалуй состоит в том, что вам потребуется концентрация внимания и пускай небольшая, но регулярная работа. И я прекрасно понимаю, что в нашем разогнанном, переполненном информацией мире это не совсем просто.

Большинству из вас будет очень комфортно с мной идти, хотя наш путь скорее виртуальный. Более 10 лет назад я жил убогой, нищей во всех смыслах жизнью. Хотя называть это жизнью – очень большой перебор. Вернее будет сказать существование.

В какой-то момент я вдруг понял, что больше так продолжаться не может. Только представьте мое положение: по-прежнему я жить уже просто не мог, даже если бы сильно захотел.

А начать жить по-новому не было ни малейшей возможности. Не было ни одного человека, который бы мог и хотел мне реально помочь. А не сотрясать воздух пустыми обещаниями или же сочувствием. У меня не было ни богатых родственников, ни влиятельных друзей. Не было диплома, ни любимой женщины, ни мудрого наставника.

Не было понимания что нужно делать и даже ни малейшего представления с чего можно начать! И когда я начал системой научного тыка искать свой путь то терпел одно разочарование за другим.

В своем долгом поиске я сделал все ошибки, которые вы только можете себе представить. И чтобы не показалось мало, изредка были и такие, которые вы не сможете себе даже вообразить.

Нравиться мне это или же не нравится, это уже другой вопрос. В конце-концов это моя жизнь, и изменить прошлое я уже не в силах. У меня тогда попросту не было другого выбора. В отличие от вас, которые могут сами выбрать для себя – воспользоваться моим опытом, или же идти путем проб и ошибок.

Хорошо хотя бы то, что у меня теперь есть немалый опыт в подобных вопросах. И я могу с высокой степенью достоверности говорить, что работает а что нет. А чтобы помочь вам, я прямо сейчас хочу поделиться с вами ценной информация. Для начала нам необходимо понять,

С какими проблемами сталкивается 98% людей как огня боящихся новизны и не желающих никаких перемен в своей жизни?

1. Отсутствие интереса к жизни.

Вы находитесь в закрытом от внешнего мира замкнутом пространстве. Никакая информация извне не просачивается в ваш мозг через невольные созданные вами же барьеры. Постоянное хождение по замкнутому кругу повергает в уныние, вам плохо, и вы видите перед собой лишь тупик.

2. Отказ от великолепных возможностей.

Каждый день мимо вас проносится просто море возможностей. Джо Витале называет это вселенским каталогом попавшим в ваши руки. В нем есть все. Но вы смотрите на это словно на картинку из телевизора, такую же недоступную сколь и манящую. Не в состоянии понять, что достаточно лишь протянуть руку и взять что понравилось.



3. Деградация личности.

Постепенно ваши телесные потребности берут верх над всем остальным и лучшим занятием вы находите еду. А в мозгу крутятся навязчивые мысли типа «что бы такого сделать плохого». Срочно задумайтесь! А вот вдруг у вас мелькнула мысль что вы сами себе противны. Бррр!!! Куда ж от себя теперь бежать?

4. Постоянное место в хвосте.

Как вам постоянно находиться на задворках жизни? Или вообще за бортом. Ваши друзья и знакомые, с которыми вы когда-то общались собираются вместе, что-то обсуждают, строят планы. А вы совершенно не понимаете их новых интересов да и самого предмета разговора. И лишь завистливо взираете на все это со стороны.

5. Прозябание на нелюбимой работе.

Большинство людей проводит на работе по 8 часов в день, по сути треть своей жизни. И постылая работа превращает вашу жизнь в АД! Вот вам позвонил одноклассник и сообщил об интересном предложении, и как раз по вашей специальности. Или вы прочитали объявление что требуется именно такой специалист как вы. Но вам считаете все это пустым и никчемным и продолжаете влачить жалкое существование.

6. Творческое бесплодие.

Вот настал тот день, когда вы решили плюнуть на все свои взрослые обязанности, деньги, должности. И в зависимости от ваших талантов сотворить что-нибудь для души. Это может быть написанная картина, песня или стишок для ребенка. Но вы провалились в ступор и лишь бьете себя кулаком по лбу со злостью и раздражением.



7. Узкий круг общения.

Хоть иногда вы и любите побыть один, но все равно без регулярного общения с интересными позитивными людьми вам не комфортно. Вы летите на крыльях на такие встречи и не можете дождаться дня, когда это произойдет. Но вот в какой-то момент вы встречаетесь со старым знакомым и понимаете что вам нечего друг другу сказать. Ваше общение стало натянутым и приносит одно разочарование за другим.

8. Импотенция в бизнесе.

Что-бы вам не говорили профессора экономических вузов, но столкнувшись с реальным бизнесом вам сразу стало понятно: презерватив и самолет имеют столько же общего, сколько теория и практика бизнеса. Решая задачи бизнеса вы роетесь в «умных» книжках, спрашиваете мнение других и т.д. Время идет, вы все больше теряете свои деньги, но воз и ныне там.

9. Скучный секс.

Радость которую раньше приносил вам секс куда-то испарилась. Все атрибуты вроде на месте – Вы, ваш партнер, ваша спальня или на худой конец номер в гостинице. Но нет бывшего запала, исчезла острота и эмоциональный накал. Вся напряженность момента превратилась в скучную обязанность. И в голове лишь одна мысль – поскорей бы все это закончилось.

10. Трудности в разрешении проблем.

Вы умный и образованный человек, способный решать любые задачи. И вы всегда делали это с той или иной степенью успешности, используя накопленные знания. Но в какой-то момент весь ваш багаж оказался неспособным вам помочь. Рядом есть открытая дверь, но вы отвергая любые неизведанные пути, продолжаете долбиться лбом в бетонную стену.



Что необходимо сделать, чтобы нейтрализовать свои страхи быстро и без затруднений?

1. Уделите хотя бы 15 минут в день работе над собой.

Если вы желаете добиться большого успеха в любой сфере – будь то изменение своих привычек, улучшение здоровья или материальное благополучие, то вам обязательно нужно КАЖДЫЙ ДЕНЬ уделять этому внимание.

Это очень сильное, и более того универсальное правило, и оно обязательно вкупе с правильными действиями принесет вам успех. Любое, даже самое скромное действие, которое вы делаете регулярно, даст вам гораздо больше, чем многочасовые сверхусилия раз в месяц. Тут уж более чем верна поговорка «Капля камень точит».

2. Научитесь отличать хорошую критику от плохой.

Да не велите меня сразу казнить за такие слова. Прежде позвольте хоть слово молвить. Критика бывает полезной и даже необходимой, особенно если вы правильно умеете с ней работать. И вам обязательно нужно изменить к ней свое отношение, если вы до сих пор этого не сделали.

Лучшие способы отфильтровать входящие критические замечания это: во-первых оценить для себя значимость того, от кого эта критика исходит. Во-вторых, объясняет ли ваш критикан логически что у вас не так. И в-третьих, предлагает ли он что-нибудь взамен того, чем он выразил свое недовольство.

3. Измените свой взгляд на деньги.

Если вы желаете зарабатывать много денег и ни в чем не нуждаться, то протестируйте себя на отношение к деньгам и всем что с ними связано. Когда вы с ненавистью смотрите на владельцев больших домов и дорогих машин, то показываете таким образом свое неприятие и отрицание самой идеи богатства.

Вам никогда не стать по-настоящему богатым и успешным при подобном образе мышления. Поймите наконец, что деньги сами по себе нейтральны и реализуют планы и намерения своего хозяина. Почитайте истории известных благотворителей и меценатов, и ваше отношение к богатству постепенно начнет меняться.

4. Прекратите общаться с неудачниками.

Неудачи в отличие от побед гораздо лучше передаются от человека к человеку, как и растения-паразиты размножаются с небывалой скоростью без всякого вашего участия. Нужно быть особенно осторожным с незнакомыми, тщательно следить за своим кругом общения и темами разговора. И уж если вы не можете полностью избавиться от губительных контактов то примите все меры к тому, чтобы минимизировать разрушительное воздействие на ваше умонастроение и положительные чувства.

5. Разбудите в себе ребенка.

Как насчет того, чтобы прокатиться на машине времени? Ах да, вы же знаете что это невозможно! Ну хорошо, скажу по-другому. Давайте вспомним свое детство. И настолько раннее, насколько это возможно.

Как нам было интересно узнавать каждый раз что-то новое. И мы ожидали только хорошее и радостное, и чаще только его и получали. А теперь мы выросли, стали серьезными, и радоваться стало нам не к лицу. Оттого и отношение к новизне у нас стало настороженное. И стоит только изменить свои ожидания, как пугающая новизна переменится на обнадеживающую.

6. Принимайте решения быстро.

Не знаю откуда это повелось, но всех почему-то учат долго и трудно принимать решения. Между тем, какой бы еретичной не казалась эта идея, успех любит скорость. Да-да, именно так!

И дело тут не только в значительной экономии времени и других ресурсов. Быстрые решения обычно являются самыми верными и правильными. Но и это еще не все. Жирный плюс, который я поставлю в пользу необдуманных, спонтанных решений состоит в том, что вы банально не успеваете испугаться. И начинаете делать, а не сетовать на жестокую судьбу.

7. Станьте безразличны к результату.

Это не ошибка и не опечатка. Согласен, что трудно принять подобную точку зрения в контексте таких вещей как достижение целей, решение задач. Причем с конкретным, измеримым результатом.

Но тем не менее есть такие моменты в жизни, когда нужно полностью сосредоточиться на процессе и наплевать на результат. Парадоксально, но такой противоречивый подход дает как раз сногшибательный результат в девяти случаях из десяти.

8. Будьте честны с самим собой.

Вы хоть раз разговаривали сами с собой начистоту? Лично я долго не мог на это решиться. Сама мысль об этом пугает, вызывает чувство тревоги, и отторгается всеми частями тела. Но посмотрите на это с другой стороны.

Вы участвуете в грандиозном проекте под названием «собственная жизнь», причем вы же и есть главное действующее лицо. И когда вы ставите себе задачи в соответствии с ошибочным мнением о своих возможностях и преимуществах, то тем самым закладываете твердую основу для будущего провала.

А когда вы правильно расставляете приоритеты и берете ношу по себе, ваши шансы на успех сильно повышаются, и вы наливаетесь силой день ото дня.

9. Стремитесь к совершенству.

В любом роде деятельности есть недостижимые высоты, на каком бы уровне мастерства вы в данный момент не находились. Идеал недостижим в принципе, но движение к нему и есть тот самый ориентир для гениев в любой области.

Бьюсь об заклад, что стоит вам только начать двигаться в этом направлении, и о скуке и меланхолии можно будет забыть. У меня уже давно не стоит вопрос чем себя занять, но зато постоянно не хватает времени на реализацию планов. А дурным мыслям просто не хватает места в моей жизни.

10. Развивайте свою интуицию.

Вообще-то это хоть и общепринятая, но в корне неверная формулировка. Развитая интуиция заложена в каждого из нас изначально, ее нужно лишь разбудить, и научиться ее слушать.

Неизвестность и неопределенность будущего страшит каждого из нас. Когда мы знаем что нас ждет то можем к этому подготовиться. Используя интуицию мы сможем быть в курсе предстоящих событий и страх неопределенности исчезнет сам собой.



В чем вы чаще всего ошибаетесь, хотя вроде бы все стараетесь делать правильно?

1. Склонность замечать вокруг только плохое.

Согласитесь, что вокруг всех нас постоянно происходит целая куча событий, причем как хороших так и плохих. А все потому, отрицательная череда событий не может постоянно доминировать – это попросту невозможно. И в том что наша личная реальность состоит сплошь из негатива виноват вовсе не окружающий мир, а наш внутренний психологический настрой.

2. Чрезмерное внимание к чужому мнению.

Подобное отношение к окружающим родом из детства и изначально нацелено на то, чтобы принести нам благо. С малых лет нам внушили что мы ничего не можем и не значим в этой жизни. Когда-то это шло нам на пользу, но теперь, отдавая предпочтение чьему-либо мнению в ущерб собственному, мы лишь несем моральные и материальные потери.

3. Излишняя скромность.

Наверное не один раз вам доводилось слышать что скромность украшает человека. А еще вы слышали и о том, что наглость – второе счастье. Так каким вы хотите быть: красивым или счастливым? Можно быть скромным и вместе с тем отстаивать свои интересы. А если ваше понимание скромности противоречит вашим интересам и позволяет попирать ваши права, то стоит ли овчинка выделки?

4. Придание совершенным ошибкам слишком большого значения.

Каждое наказание должно быть адекватно совершенному проступку. И тут дело даже не той вопиющей несправедливости, которую вы испытаете на себе. Когда вас наказывали больше чем надо родители, учителя, и начальники, то у вас выработался четкий рефлекс избегать их в будущем любой ценой.

В результате вы готовы отказаться от реализации любых амбиций в будущем, которые могут вызвать у вас хоть какие-то страдания.

5. Ортодоксальность мышления.

Прошное надо уважать, или по крайней мере относиться к нему терпимо. Чаще всего проверенные и доказавшие свое право на существование подходы наиболее безопасный и оптимальный вариант действий.

Но когда мы начинаем делать ставки целиком опираясь на дедовские способы, то напрочь утрачиваем способности к развитию и творчеству. И тогда сколько бы усилий мы не прилагали, результат почти всегда не будет оправдывать наших ожиданий.

6. Иллюзия того, что можно уйти от ответственности.

Никто не любит на самом деле держать ответственность за полученный результат. Особенно когда имеешь к нему весьма поверхностное отношение. И нам кажется что если сидеть тихо и не высовываться то шишки минуют нашу голову и упадут на кого-то другого.

Ошибка, господа! Пассивное безинициативное отношение к жизни вовсе не спасает нас от удара. Но зато сидя в уголке и посапывая в две дырки мы не замечаем множества великолепных возможностей, косяками пронсящих мимо нас.

7. Недооценка человеческого фактора.

В наше время технический прогресс идет семимильными шагами. И это дает нам повод думать что человек нынче утратил свое лидирующее положение в мире. Мы наслаждаемся своими телевизорами, компьютерами и мобилами, забывая о друзьях и родственниках.

И в конце-концов получается так, что мы теряем способность вести обычный диалог и живое общение уже (!) дается нам с трудом.



8. Нежелание смотреть правде в глаза.

Правда иногда далека от наших идеалов, верно? И если уж быть честным, то чаще всего происходит именно так – нам не нравится смотреть на реалии и тем более думать о них.

И здесь наш с вами мозг автоматически старается защищаться от дискомфорта и смещает наше внимание на что-то другое. И если этот процесс пустить на самотек, то наши рефлекторные реакции подменяют осознанный выбор. Который в большинстве случаев лишь удаляет нас от намеченных целей.

9. Переразвитость ЭГО.

Стремление к превосходству и мысли о собственном величии погубили не один талант. Это как раз тот случай, когда наши победы и достижения играют против нас.

Человек начинает сначала пренебрегать чужими интересами, потом это перерастает в полное неприятие других точек зрения и откровенное наплевательство на всех и вся. Мир начинает отзеркаливать ваше поведение, и это явный признак начала конца.

10. Пренебрежение к интуитивным способностям.

Логика есть основа нашего подхода к решению жизненных проблем. Наша привычка подходить к решению задач логически привела к тому, что мы напрочь забыли о существовании интуитивных способностей. Я уж не говорю о том, что применяющих их на практике ничтожно мало.

Когда логика справляется с возложенными на нее задачами мы возносим ее до небес. Но когда нам попадается задачка с сотней неизвестных да еще при дефиците времени, то мы впадаем в ступор и погружаемся в затяжную депрессию.

Какие у вас есть дальнейшие варианты действий?

Вариант 1: Ничего не делать.

Это пожалуй самый легкий и приятный вариант действий. Вы сможете высыпаться, ездить сколько влезет на рыбалку, и хоть 10 раз на день ругаться с соседями. Вы ничем не ограничены в выборе занятий. Но только отдайте себе отчет в том, это пожалуй единственное преимущество.

В остальном же ваша жизнь в лучшем случае останется такой, какой она была до настоящего времени. И если вас устраивает ваше сегодняшнее положение, закрывайте эту книгу прямо сейчас. Она для вас бесполезна. Как собственно и все остальное, что я хочу вам предложить.

Вариант 2: Вылить на меня ушат грязи.

Вот это уже что-то! Вас хотя бы уже будет за что уважать. Чтобы сделать сие приятное действие вам потребуется оторвать попу от дивана. А если еще вы собрав остаток сил сможете подойти к этому творчески – снимаю перед вами шляпу.

Хотя если уж быть честным, то такой вариант так же ничего не изменит в вашей жизни. Да и в моей тоже. Мне хватит две секунды чтобы убить ваше письмо, так что ваш труд не будет мной оценен по достоинству. На который вы наверняка затратили куда больше времени.

Вариант 3: Разобраться во всем самому.

Отличный вариант для трудоголиков и тех, кто хочет убить свое свободное время. И еще это конечно очень недорого, а зачастую вообще бесплатно. И если ваша главная цель экономия денег и вам не жалко потратить месяцы или годы на поиск, сортировку и обработку информации - то это однозначно ваше!

Только вот информации становится все больше и больше, а работать с ней сложнее год от года. Ну и конечно нелишним будет упомянуть еще и о том, что вам придется отказаться практически от всех остальных занятий и интересов. И если усталость и постоянное недосыпание вас не пугает, то желаю вам всяческих успехов!

Вариант 4: Воспользоваться готовыми решениями.

В моих продуктах я делюсь собственными наработками и методиками нейтрализации вашего страха и взятия его под контроль. Готовые рецепты о том, как и почему нужно делать, какого результата можно ждать и когда – вот лишь небольшая часть из того, что вы узнаете из моих тренингов.

Для получения бонуса

«Что вы можете сделать прямо сейчас, чтобы переломить ситуацию в свою пользу?»

и бесплатного аудиосеминара

«Как занятому человеку избавиться от страха перемен, не затрачивая много времени и сил»

зайдите на страницу

<http://salesmaniacos.ru/nellin>