

**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 информацией. 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 проносащихся 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>