

<http://release-me.ru/blog/>

**Алексей Лукьянов**

***"Ключ к Вашему  
Успеху - Как  
Сдвинуть Свой  
Успех с 0"***

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **РАЗДЕЛ 1 - 5 шагов к удвоению жизненной энергии**

1. Самый ценный ресурс в жизни человека
2. Энергия или Время !?
3. Начните с вашего окружения
4. Составьте три списка
5. Полная проверка здоровья
6. Повышаем энергетику через отказ от вредных привычек
7. Повышаем энергетику через ваше отношение к жизни

### **РАЗДЕЛ 2 – Ключ к Вашему успеху**

1. Что такое ОПРЕДЕЛЕННАЯ ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ и как ее найти
2. Успех и Счастье – еще один способ найти себя
3. У вас есть все, чтобы реализовать себя
4. Вы генеральный директор своей жизни
5. Как стать самим собой
6. Формула уверенности в себе
7. Уберите автопилот – включите осознанность
8. Качества успешного человека
9. Почему люди не успешны

### **РАЗДЕЛ 3 – Как сдвинуть свой успех с 0**

1. Как победить Страх
2. Ваша жизнь всегда развивается в направлении самой сильной мысли
3. Как зажечь энергию успеха
4. Уверенность – откуда она берется
5. Как правильно ставить цели
6. 5 путей достижения своей цели
7. Как ваши неудачи превратить в ступени к успеху
8. Как сдвинуть свой успех с нулевой отметки
9. Как развить воображение, энтузиазм и веру в себя.
10. Как развить ориентацию на результат и поиск решения
11. Золотые правила успеха
- 12.

## **РАЗДЕЛ 1 - 5 шагов к удвоению жизненной энергии**

### **Самый ценный ресурс человека в жизни**

В конце декабря 2010 года я анонсировал [Новогодний Конкурс](#).

Основной смысл которого заключался в ответе на вопрос – **Какой самый ценный ресурс есть у человека в жизни.**

Среди самых популярных ответов были мозг, сознание, жизнь, вера, желание.

А самым популярным ответом было ВРЕМЯ.

До недавнего времени я и сам так считал.

Но после прочтения книги - [Джима Лоэра «Перезагрузка»](#) я осознал, что это не так.

Из более чем 120 комментариев правильных ответа было только два. А это значит, что многие люди серьезно недополучают в своей жизни. Их результаты были бы намного выше, если бы они осознали, что их самый ценный ресурс это не мозг, не время и не что-то другое.

Естественно эти ресурсы тоже очень и очень важны. Но именно с этого самого ценного ресурса человека в жизни все и начинается.

Итак, этот ресурс – **Э-Н-Е-Р-Г-И-Я.**

А теперь давайте поговорим о том, почему именно энергия.

#### **ПЕРВОЕ**

Мы и все, что нас окружает, на 100 % энергия. Ни на 80 %, ни на 99 %, а именно на все СТО ПРОЦЕНТОВ мы это ЭНЕРГИЯ.

Любое вещество, любая материя по своей сути это сгусток энергии в той или иной форме. Мы не будем вдаваться в дебри физики. Но вся таблица Менделеева образована в недрах звезд из водорода под влиянием высоких температур и различных энергетических процессов.

#### **ВТОРОЕ**

Чтобы что-то сделать, нужна энергия. Чтобы мозг хорошо работал, то есть выдавал идеи и мысли – нужна энергия, которую мы получаем из еды. Чтобы эффективно использовать свое время, нужна высокая работоспособность, которая без энергии невозможна.

Попробуйте пропустить завтрак или просто не поспать всю ночь и все – ДО СВИДАНИЯ. К обеду вы забудете про все эти приемы личной эффективности.

Пока вы не поедите или не отдохнете, то есть не восстановите уровень энергии, вы просто ничего не сможете сделать. А если и сможете, то КПД всей этой возни будет ничтожно мало.

Да что далеко ходить. Если человек не будет есть в течение определенного времени – то очень скоро его организм откинет коньки. А если он не будет отдыхать – его просто вырубят.

Ни желание, ни мотивация, ни хорошее здоровье, ни что-либо другое не поможет вам.

### **ТРЕТЬЕ**

Когда человек начинает свой путь к успеху – он находится в состоянии покоя. И чтобы сдвинуть себя с места, то есть задать поступательное движение вперед на рост и развитие, требуется очень много энергии на первоначальном этапе.

### **ЧЕТВЕРТОЕ**

И именно поэтому многие люди так и не могут достигнуть сколько-нибудь серьезных результатов. Современный человек сегодня слишком истощен энергетически. С утра ему приходится стимулировать себя кофе, сигаретами и другими естественными и искусственными энергетиками. А к вечеру он уже похож на выжатый лимон. И в этом состоянии низкой энергетике остается лишь одно желание – доплестись до дома и отдохнуть.

А те, кто пытается чего-то достичь, все равно действуют не на полной мощности.

Да, они проходят различные тренинги по тайм-менеджменту, личной эффективности и личностному росту, читают книги и внедряют то, что узнали. И действительно, какие-то результаты приходят.

Все это начинает требовать повышенного расхода энергии. И лишь небольшая часть работает над этим. Остальные же ищут легкие пути приведения себя в работоспособное и энергичное состояние.

Они подстегивают себя, как жокей лошадь, кофе, сигаретами, алкоголем, таблетками, БАДами и получают краткосрочный эффект.

И пока человек молод – это работает. Но рано или поздно наступает энергетический коллапс, который приводит к болезням и состоянию «сгорел на работе». Кстати, медицинская статистика свидетельствует, что большинство болезней все больше и больше молодеет.

### **ПЯТОЕ**

Понятие ЭНЕРГИЯ можно разделить на четыре составляющие :

1. Физическая
2. Эмоциональная
3. Умственная
4. Духовная

И в основе всего лежит именно физическая энергия. Это здоровье вашего тела, регулярные физические нагрузки, хороший отдых, полноценное естественное питание.

Все другие категории можно распределить по остальным трем составляющим энергии в целом.

Но если у вас проблемы с физической энергией, то ваше желание, сознание, мотивация, мозг, разум, вера в себя и так далее будут работать далеко не на полной мощности.

Если вообще будут. Ведь без достаточного количества физической энергии ваша эмоциональная, умственная и духовная энергии со временем будут слабеть и слабеть.

Поэтому, где бы вы не были и кем бы вы не были, если вы чувствуете, что физическая энергия у вас не на уровне, значит стоит задуматься над этим.

Эталоном жизни на полной мощности, то есть качественной физической энергии являются ДЕТИ. Они еще не успели вкусить всех «прелестей» цивилизации, так что способны целыми днями бегать, прыгать и скакать. При этом практически не уставая. Именно это и называется жизнь на полной мощности.

Кстати, большинство взрослых иногда возвращаются к этому состоянию. Например, на отдыхе у моря.

Если вам удастся поднять физическую энергию на приемлемый уровень, у вас появится и мотивация и желание. Ум, мозги, разум и сознание начнут работать быстрее, лучше и эффективнее.

Вырастет уверенность, вера в себя. И так далее.

Высокий уровень физической энергии позволит вам сделать качественный и количественный прорыв в своей жизни.

Так что начинать свой путь к успеху нужно именно с повышения своей жизненной энергии. И только потом приступать к развитию других своих ресурсов.

## Энергия или время ?

На самом деле все жизненные ресурсы человека важны. Мозг, вера в себя, энергия, время, сознание и так далее. Все эти ресурсы имеют большую ценность для человека.

Но, как говорится, дорога ложка к обеду. Так и здесь, каждый ресурс имеет определяющее значение на каком-то определенном этапе.

Ведь любой путь, в том числе и путь к успеху и счастью в жизни, начинается с первого шага.

И если этот первый шаг не сделать, то на 2-м могут возникнуть мелкие затыки, на 3-м достаточно серьезные проблемы, а до 4, 5 ... дело вообще может не дойти.

И именно этим первым шагом является ваша жизненная энергия. Вернее, ее постоянное поддержание и развитие.

Это фундамент всего. Основа основ качественного использования всех других ваших ресурсов. Этот ресурс красной нитью будет проходить через все ваши остальные шаги в жизни.

Да, время нельзя восполнить. Но ведь именно от энергии зависит ваша работоспособность, возможность делать больше, дольше и быстрее за одну единицу времени.

**А все это напрямую влияет на качество использования этого самого времени.**

К тому же, поддержание и развитие жизненной энергии продлевает вашу жизнь, увеличивая тем самым ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ВРЕМЕНИ вашей жизни.

А вот пренебрежение своими энергетическими ресурсами наоборот уменьшает ВАШЕ ВРЕМЯ жизни.

Взгляните на статистику. Мужчины в России живут менее 60 лет в среднем, женщины – менее 75 лет. А средняя продолжительность россиянина на 2008 год – всего 65 лет.

И последние годы их жизни, а то и 10-15 лет, вряд ли можно назвать жизнью в полном понимании этого слова. Скорее всего, это медленное угасание, доживание в ожидании конца.

Да, у этих людей все еще есть время, но уже нет жизненных сил и энергии. И, как показывает статистика, КПД этого времени ничтожно мало.

А теперь вспомните такие имена, как Майя Плисецкая, Софи Лорен, Владимир Познер. Им всем за 75 лет. Но они

- Выглядят моложе своих лет
- Сохраняют ясность ума
- Продолжают вести довольно активную деятельность

И все это только благодаря тому, что они развивали и поддерживали свою жизненную энергию – поддерживали здоровье, физическую форму, занимались любимым делом ...

Такую же аналогию можно провести и к другим ресурсам.

### **Высокий уровень жизненной энергии**

- Повышает ясность ума
- Увеличивает качество мышления
- Вселяет дополнительную уверенность
- Повышает вашу осознанность

Соответственно, низкий уровень энергетики делает то же самое, только со знаком «-».

А что касается «Я» человека, то есть его сознания, мозга, ума...

То и здесь все довольно просто. Многие люди просто не успевают получить полный доступ к этому ресурсу. Им с детства так «засирают» это Я – и в ментальном, и в энергетическом плане – что большинство просто не знают, что такое истинное Я человека.

А иначе как объяснить, что –

- Миллионы людей делают то, что им не интересно и не предпринимают даже попыток что-то изменить.
- миллионы людей продолжают курить, хотя уже столько передач о вреде курения.
- миллионы людей едят фастфуд и другие неблагоприятные продукты для человека.
- многие болезни «молодеют» с каждым годом.
- число людей страдающих ожирением неуклонно растет.
- и так далее...

Все это говорит о том, что у большинства людей с этим ресурсом большие проблемы. И чтобы повысить свою осознанность и получить полный доступ к своему Я и его возможностям, надо начинать именно с увеличения жизненной энергии.

Это фундамент всего и вся в вашей жизни. Это первый шаг к успеху без осуществления, поддержания и развития которого все остальные шаги будут идти с меньшей эффективностью, если вообще будут.

И именно поэтому **Энергия – Самый ценный ресурс человека в жизни.**

## **Начните с вашего окружения**

Первый шаг к удвоению своей жизненной энергии нужно начинать с вашего окружения.

Как говорит миллионер и писатель Джим Рон – Вы представляете собой психологическое среднее тех пятерых человек, с которыми чаще всего встречаетесь и общаетесь.

Но этими пятью людьми дело не ограничивается. На вас оказывает влияние все, с кем вы общаетесь или с чем соприкасаетесь.

А это значит, что если в вашем окружении есть нытики, жалобщики, обвинители, люди, которые в вас не верят и так далее, то ваша энергетика уже страдает очень серьезно.

**Поэтому первый пункт к удвоению жизненной энергии – это анализ вашего круга знакомых на предмет того – А что дает вам общение с этими людьми ?**

Если эти люди

- вас не вдохновляют
- если вы впустую проводите с ними время
- если вы чувствуете себя некомфортно рядом с ними

– лучше ограничить контакты с такими людьми.

А еще лучше вообще перестать с ними общаться.

Эти люди, до тех пор, пока сами не изменятся, все равно не помогут вам в достижении ваших целей. И, как показывает практика, меняются они очень и очень редко.

Более того, они будут тянуть вас назад и тратить вашу энергию впустую.

Ведь ваши достижения будут ударом по их мировоззрению и самолюбию.

Ваше движение вперед будет для них как красная тряпка для быка.

Это будет прямым доказательством для них, что они самые обыкновенные ЛУЗЕРЫ.

А значит, они всячески будут способствовать тому, чтобы вы не выбивались из общих рядов.

И совершенно не важно – друг это вашего детства или недавний знакомый.

Хотите увеличить уровень жизненной энергии, хотите двигаться вперед – **ИЗБАВЛЯЙТЕСЬ ОТ ТАКИХ ЗНАКОМСТВ.**

### **Второй пункт – это создание нового окружения.**

Природа не терпит пустоты. Да и без поддержки вам все равно не обойтись.

Поэтому вам необходимо заняться поиском таких людей, которые бы вдохновляли вас, заряжали вас энергией, давали ценные советы. В общем, всячески способствовали бы вашему развитию и достижению успеха.

### **Третий пункт – это реорганизация вашего жилого и рабочего пространства.**

Начать лучше с вашего жилья. И так, в первую очередь надо избавиться от любых вещей, которые несут для вас негативные воспоминания.

Если вы смотрели передачу на канале ТНТ – Клуб бывших жен. То там это первое задание.

Поэтому кладем в центр комнаты большой пакет и кидаем туда все вещи, с которыми у вас связаны какие-то негативные воспоминания.

Далее выкидываем все барахло и старую рухлядь. Барахло - это любая вещь, которую вы не использовали уже как минимум год.

Не надо цепляться за эти вещи.

Здесь надо понять одно. Все это барахло, рухлядь и вещи с негативными воспоминаниями препятствуют свободному течению энергии как в вашей квартире, так и внутри вас.

Недаром в современном дизайне сейчас в моде открытые пространства. Где минимум вещей и много света.

Все это очень сильно влияет на вашу энергетику.

Поэтому просто сделайте это.

Далее, собрав все старье, вывезете это в ближайший лес и сожгите. Да, вот так просто. Заказали машину, доехали до леса, выгрузились, выбрали место и подожгли.

Во время этой процедуры не забудьте мысленно вкидывать все ваши обиды и сожаления в этот горящий огонь. Уверю вас, вы почувствуете себя намного легче.

Но и это еще не все.

Далее в квартире надо сделать генеральную уборку по методу пожарников.

То есть из комнаты выносятся все вещи, в ней делается уборка.

Затем каждую вещь вы тоже моете и только потом вносите в комнату.

Аналогично проделайте это и на своем рабочем месте.

А если позволяют средства – сделайте ремонт или обновите обстановку квартиры.

## **Составьте три списка**

Второй шаг к удвоению своей жизненной энергии – это составление трех простых списков.

На вас, а значит ваше настроение и жизненный тонус, может повлиять все, что угодно. Вы можете взять словарь русского языка и изучить его. И практически любое слово из него может в той или иной ситуации изменить ваше настроение.

Вы спросите – А при чем здесь настроение ? Ответ прост.

В ходе научных экспериментов обнаружилось, что всякий раз, когда у человека возникает какая-либо мысль или ощущение, мозг вырабатывает особую категорию химических веществ, называемых нейропептидами.

Тип создаваемых нейропептидов и, что самое важное, их действие не ограничивается только мозгом или нервной системой. Рецепторы, воспринимающие нейропептиды, были обнаружены во всей пищеварительной системе, в сердце, в легких, в почках, а также в иммунной системе. Это говорит о том, что нейропептиды оказывают мощное воздействие на все физиологические процессы, в том числе на производство энергии и на иммунитет. Если мысли негативные, значит и химические вещества оказывают на организм и все его физиологические процессы разрушающее воздействие.

Именно поэтому возникли такие выражения – сосет под ложечкой, душа ушла в пятки, мурашки по коже.

Страх, неуверенность, негативные события – это не просто эмоции. Они очень серьезно снижают вашу энергетику, которая тратится на их поддержание. И все это сказывается на вашей общей продуктивности.

Любая эмоция, любая мысль может вызвать как прилив сил, так и упадок. Вы и сами можете вспомнить примеры из своей жизни.

### **Поэтому сейчас вам надо составить три списка:**

1. Что делает вас бодрым, жизнерадостным, активным, придает вам сил.
2. Что расслабляет вас.
3. Что негативно сказывается на вас и вашем настроении.

В каждый из них вы заносите то, что именно вас вводит в то или иное состояние.

Например, **список первый** – контрастный душ, любимая музыка, спорт, победы России в спорте, личные успехи и достижения.

**Список второй** – баня, теплый душ, спокойная музыка, ароматические свечи.

**Список третий** – курение, алкоголь, стрессы, проблемы на работе, пробки.

Это приблизительные списки. Чем больше факторов вы туда запишите, тем лучше. И пишите только исходя из личного опыта.

Следующая ваша задача.

Взять **список № 3** и максимально исключить его из своей жизни. Если вы курите – начните избавляться от этого. Бесят пробки – продумайте другой маршрут, либо другой транспорт. Либо научитесь относиться к этому по-другому. Получаете порцию негатива из телевизора – перестаньте смотреть все эти передачи.

То, что останется от списка № 3, начните заменять списком один. Случилась неприятность, сделайте что-то, что взбодрит вас и придаст вам сил.

А в те моменты, когда вам требуется расслабиться – задействуйте список 2.

Пока это не войдет в привычку – носите эти списки с собой. И при каждом удобном случае используйте их для повышения вашего настроения, а значит и энергетики.

### **ВАЖНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ:**

**В ваших списках №№ 1 и 2 не должно быть ничего искусственного, что придавало бы вам бодрость или расслабление изнутри.**

**Таким образом, кофе, сигареты, крепкий алкоголь, различные энергетики, таблетки необходимо постепенно убирать из своей жизни.**

## **Полная проверка здоровья**

Третий шаг к удвоению жизненной энергии – это полная проверка своего здоровья.

Большинство людей думают, что они здоровы. Делая такой вывод на основании следующего утверждения - Если ничего не болит, значит все в порядке.

Но ведь если появляется боль, это значит, что заболевание уже успешно точит ваш организм в течение довольно продолжительного времени.

У нашего организма есть определенный запас прочности. И даже самые тяжелые заболевания могут дать о себе знать, когда болезнь достигнет угрожающих масштабов.

Что уж говорить о мелких болячках типа кариеса, фарингита, гастрита и так далее. Они могут годами не давать о себе знать в явном виде типа боли или каких-то симптомов.

И все эти годы организм будет расходовать свои запасы энергии на противодействие этим болячкам. А значит, ваша энергетика при этом будет снижена.

Поэтому, даже если вы чувствуете себя на все 100 и уже давно не посещали докторов, это не значит, что не надо следить за своим здоровьем.

Чтобы удостовериться в этом, можете посмотреть несколько передач из цикла «Подари себе жизнь». На ютубе есть достаточно выпусков.

Там достаточно примеров того, как внешне успешные и пышущие здоровьем люди на самом деле имели несколько проблем со здоровьем.

Но, как говорится, что смотреть на других. Ваша жизнь – это Ваша жизнь.

А значит все в ваших руках.

Поэтому для повышения своей жизненной энергии Вам необходимо пройти полное медицинское обследование.

Это нужно Вам всего лишь по одной причине

**Чувствовать себя здоровым и ЗНАТЬ, ЧТО ТЫ ЗДОРОВ – это две разные вещи.**

Согласитесь, когда в результате обследования у вас ничего не найдут ВАШ УРОВЕНЬ РАДОСТИ И ЭНЕРГИИ возрастет сам собой.

Ведь теперь вы будете это знать на самом деле.

Итак, **что надо сделать для полной проверки своего здоровья.**

1. Сделайте полное медицинское обследование. То есть здесь дело не ограничивается обычной диспансеризацией. Вам надо провести полную диагностику своего организма, сдать все возможные анализы, посетить всех врачей и так далее.
2. По всем выявленным недугам получите консультацию специалиста.
3. Начните залечивать выявленные болячки.
4. Стремитесь решить проблему не таблетками, а вместе с врачом найти причину заболевания.
5. Выявив причину, надо устранить условия, которые ее вызвали. Устранив условия, вы значительно сократите риск повторного возникновения заболевания.
6. Проводите такую диагностику не реже одного раза в год.

И помните – Любую болячку гораздо проще и дешевле залечить на ранней стадии.

## **Повышаем энергетику через отказ от вредных привычек**

Четвертый шаг к удвоению жизненной энергии – это отказ от вредных привычек.

### **Что такое вредная привычка ?**

Это любая привычка, которая вредит вашему здоровью, а значит, снижает вашу энергетику. И самое главное – вы это осознаете.

Если вы осознаете и верите, что эта вредная привычка наносит вам вред, то тем самым вы только усугубляете свое положение. **Вы наносите себе двойной удар.**

К вредным привычкам можно отнести курение, алкоголь, переедание, злоупотребление кофе и так далее. А также любую другую привычку, которую вы считаете для себя вредной.

На самом деле **механизм избавления от любой пагубной привычки** достаточно прост. Вот он.

1. Поставьте четкую цель. Зачем вы хотите от нее избавиться ? Ради кого или чего вы это хотите сделать ? Укажите точную дату полного отказа от нее. Особо растягивать не стоит – 1 месяц максимум.
2. Если у вас их несколько, то начните с самой слабой. То есть с той, от которой вы менее всего зависите.
3. Запишите все плюсы и минусы этой привычки. Плюс, как правило, один – это кратковременное улучшение настроения. И уже через несколько часов приходится «повторять дозу», чтобы продлить эффект. А вот минусов очень и очень много. Не забудьте проконсультироваться у врача, чтобы список минусов был больше. Затем сравните списки и подумайте – А стоит ли овчинка выделки ?
4. Подсчитайте стоимость вашей привычки. Например, человек, выкуривающий по 1 пачке в день за год тратит около 10 000 рублей (исходя из 25 рублей за пачку). За 30 лет это уже 300 000 рублей – цена хорошего подержанного автомобиля. А если вы курите не по 1 пачке ? А если стоимость пачки не 25 рублей, а выше ? Сколько стоит ваша вредная привычка ?
5. Добавьте к этим тратам деньги, которые вам приходится тратить, чтобы скрыть последствия этих привычек – мешки под глазами, болезненный цвет лица, различные болезни. Представьте хотя бы примерно – Сколько это вам стоит ? И сколько будет стоить возможное лечение последствий. Узнайте расценки на операции. Они измеряются в тысячах евро, не говоря уже о восстановительных процедурах. Располагаете ли вы такой суммой, чтобы быстро провести такую операцию ?
6. Отказывайтесь от вредной привычки постепенно. С каждым днем уменьшая дозу потребления на 1 сигарету, 1 чашку кофе и так далее.
7. Найдите поддержку в лице близких, которые будут вам помогать в моменты желания сорваться и если что, напоминать о вашем решении.
8. Заявите всем, что вы отказываетесь от этой вредной привычки. Особенно тем, с кем у вас натянутые отношения. Возможные насмешки с их стороны в случае вашей неудачи будут дополнительно мотивировать вас не остаться в дураках.
9. Найдите полезные заменители. Люди падки на вредные привычки, потому что они очень быстро помогают успокоиться (снять стресс) либо поднять настроение. Найдите такие вещи, которые будут давать тот же эффект без труда. Вы уже составляли такие списки. Таким образом, для повышения настроения используйте список 1, для расслабления – список 2.
10. Проконсультируйтесь с диетологом и узнайте, какие продукты могут помочь избавиться от вредных привычек. Например, молочные

продукты ухудшают вкус сигарет. А сладкий перец и кукуруза содержат никотин, что поможет вам на переходном этапе.

11. Тренируйте силу воли. Ведь именно вы сами используете в своей жизни вредные привычки. Никто не скручивает вам руки и не заставляет это делать. Вы сами отравляете себя. Поэтому учитесь самоконтролю и самодисциплине.

12. Избегайте мест и ситуаций, где вы можете встретить эту привычку.

## **Повышаем энергетику через ваше отношение к жизни**

Пятый шаг к удвоению жизненной энергии – это изменение вашего отношения к жизни.

Для начала сделайте небольшое упражнение.

Оцените свою жизнь по 10-бальной шкале – внешность, ваши результаты, здоровье, семья, окружение. Сделайте общий вывод – Сколько баллов вы дадите сами себе в данный текущий момент ?

Не спешите, подумайте хорошенько.

**0 – не доволен ничем**

**5 – доволен и не доволен чем-то примерно одинаково.**

**10 – Доволен всем.**

Сделайте это прямо сейчас и будьте честны сами с собой. Не забегайте вперед – ВАМ ВСЕГО ЛИШЬ НАДО ПОСТАВИТЬ ОДНУ ОЦЕНКУ.

Поэтому сейчас нажмите на паузу и поставьте себе оценку.

ИТАК, Вы поставили себе оценку. А по каким, собственно говоря, критериям? На самом деле критерий — это Ваш характер, ваше отношение к жизни! Это ваши шаблоны, стереотипы и ограничения.

**ЕСЛИ ВЫ ПОСТАВИЛИ СЕБЕ ДЕСЯТКУ – Я ВАС ПОЗДРАВЛЯЮ.** Можете дальше не смотреть.

Но любая другая оценка, кроме 10, говорит лишь об одном. Вы недовольны своей жизнью. И не важно – 1 это балл или 9.

Недовольство собой ВСЕ РАВНО ПРИСУТСТВУЕТ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ.

Вы помните, что если смешать ложку дерьма с бочкой меда – ТО ПОЛУЧИТСЯ ВСЕ РАВНО ДЕРЬМО.

Если меда будет очень много и вы хорошенько перемешаете, возможно и получится мед. Но вот привкус у него будет дерьмовый.

Так и ваш характер. Если есть хоть что-то, чем вы недовольны, значит это отравляет всю вашу жизнь негативными мыслями, которые снижают вашу энергетику.

Все, что у вас есть сейчас – это результат ваших действий. Да, наверняка, с высоты сегодняшнего опыта, вы знаете, что и где сделали не так, что можно было исправить, а что не допустить.

Но это уже сделано. И это не вернешь. У вас нет машины времени, чтобы слетать в прошлое и сделать все как надо.

Вы можете сколько угодно корить и гнобить себя, обвинять других в ваших ошибках – **НО ЭТО НИ НА МИЛЛИМЕТР НЕ СДВИНЕТ ВАС ВПЕРЕД.**

И даже более того – **ЭТО ВСЕ БОЛЬШЕ И БОЛЬШЕ БУДЕТ ЗАСАСЫВАТЬ ВАС В ТРЯСИНУ НЕГАТИВА, ГДЕ ВАША ЭНЕРГЕТИКА БУДЕТ ТРАТИТЬСЯ НА РАЗРУШЕНИЕ, А НЕ НА СОЗИДАНИЕ.**

Вспомните, как вы ощущаете себя после таких воспоминаний? Наверняка, и сейчас, когда вы определяли оценку, вы вспомнили о том, чего вы не достигли, что еще не успели сделать и где накосячили. И только потом начали вспоминать о своих достижениях.

Поэтому прямо сейчас уберите претензии к жизни, огорчения, обиды и т. д. и т. п. из своей жизни. Да, вот так сразу это будет сделать трудно, если вы всю жизнь чувствовали, что где-то что-то не доработали, где-то ошиблись.

Но сейчас надо осознать, что ваши недовольства серьезно отравляют вашу жизнь.

Если вы недовольны своим положением на данный момент, значит у вас низкая самооценка и **ВЫ СЕБЯ НЕ ЛЮБИТЕ.** Вы просто себя не уважаете.

Вернее за что-то уважаете, а за что-то нет. Но, как вы уже поняли, общее самоуважение в итоге «попахивает».

Таким образом, если вы не до конца любите и уважаете себя, то и к другим людям вы будете относиться точно также.

**Поэтому Воспринимайте все события в вашей жизни через призму выражения «Все, что не делается, все к лучшему».**

Думайте о своих целях, путях их достижения и **ДЕЙСТВУЙТЕ!** Оставьте прошлое в прошлом и идите к лучшему будущему.

Это самый короткий путь к той жизни, в которой вы хотите жить.

## РАЗДЕЛ 2 – Ключ к Вашему успеху

### Что такое определенная главная цель и как ее найти.

**ОПРЕДЕЛЕННАЯ ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ** - это то, что даст вам наибольшее удовлетворение и счастье от ее достижения, это ваше истинное предназначение, то ради чего вам не стыдно жить и умереть, от чего вы испытываете радость и умиротворение.

Большинство людей рано или поздно подходят к такому рубежу в своей жизни, когда осознают что то, что они делают, совсем не то, это не доставляет им радости и счастья, не поднимает их настроение и не позволяет встречать каждый новый день с улыбкой на лице.

И они начинают искать смысл жизни, отправляются на поиски своего предназначения.

Но самый главный секрет состоит в том, что искать нужно в первую очередь в себе, то есть обратиться к своему истинному Я, своим внутренним желаниям и помыслам.

Определить свою Главную Цель в жизни с одной стороны очень сложно, с другой – проще некуда.

Сегодня, когда человечество вступило в информационный век, мозг человека с самого детства начинает заполняться ложными привычками, стереотипами, целями, ненужными знаниями. Каждый день с экранов телевидения, газет, радио и Интернета на человека обрушивается лавина информации, которая затуманивает разум и направляет действия человека по ложному пути.

Вы наверняка слышали о кризисе среднего возраста – когда человек под влиянием родителей, сложившегося общественного мнения начинает двигаться к чему-либо и в конце концов понимает, что это совсем не то, что не хочет он этого, душа просит чего-то другого.

Но понять, что же он хочет – человек не может, так как мозг забит разнообразными привычками и стереотипами.

Поэтому, если Вы хотите узнать свою истинную главную цель в жизни, сначала вам потребуется освободить свой мозг от ложных целей, которым вас учили всю жизнь.

И самый лучший способ – это на время приостановить все свои дела, съездить отдохнуть. То есть просто остановиться на некоторое время и переосмыслить все, что у вас есть, побыть наедине с самим собой.

Предлагаю вам следующий метод определения вашей главной цели в жизни:

1. Выберите свободный день (а лучше неделю), останьтесь один, выключите все электронные приборы, которые могут помешать вам.

2. Возьмите чистый лист бумаги и ручку.

3. Озаглавьте его – Какова моя определенная главная цель в жизни?

4. Начните писать ответы – что приходит вам в голову, то и пишите. Освободите ваше воображение и дайте ему взлететь. Пишите абсолютно все – ведь это увидите только вы, а стесняться перед самим собой, по меньшей мере, глупо.

В итоге у вас должен получиться довольно внушительный список – не менее 100 пунктов.

Затем возьмите каждую цель и задайте себе вопрос – Почему я этого хочу и является ли это моим желанием или оно навязано кем-то другим?

Проанализируйте ваши чувства и ощущения, представив, что вы уже этого достигли. Это поможет отделить ваши истинные желания от ложных целей.

После этого у вас должен остаться список из 10 основных ваших задач в жизни.

Для определения вашей главной цели представьте, что вам осталось жить ровно год.

Чему бы вы посвятили этот год, чем бы занимались все эти 365 дней, что будет для вас самым главным достижением по окончании этого периода.

Именно это и позволит найти вашу определенную главную цель в жизни. Характерной чертой нахождения вашей главной цели в этот момент будет ваше состояние – у мужчин как минимум должны навернуться слезы, а женщины разрыдаются.

И это будут слезы радости и счастья – **ТАК КАК ВЫ ОПРЕДЕЛИЛИ ВАШУ ГЛАВНУЮ ЦЕЛЬ В ЖИЗНИ.**

Этот способ заставляет вас отринуть все ложное. И это доказывает практика. Когда человеку говорят, что он болен и жить ему не больше года, у него буквально все переворачивается внутри.

Ему некогда тратить время на пустые разговоры и действия. Он начинает делать то, что действительно хочет, просто забывая о ложных стереотипах. Ведь теперь у него нет впереди 30-40 лет полноценной жизни, а всего лишь короткий и определенный срок.

И совершенно неслучайно многие из таких людей либо излечиваются, либо живут гораздо дольше срока, отведенного доктором.

Если вам все же не удастся достигнуть такого состояния, значит вы не смогли освободить свой разум и добраться до истинной цели.

Поэтому пробуйте, ищите себя и вы обязательно определите свое предназначение в жизни.

## **Успех и Счастье – еще один способ найти себя.**

**Успех и счастье** – этого хотят все люди. Но мало, кто знает, что скрывается за этими понятиями.

Большинство людей оперирует слишком общими определениями, чтобы начать действительно четкий и последовательный путь к своему успеху и счастью.

Что же, давайте раскроем все карты и определим конкретно – Что такое успех и что такое счастье.

Итак, успех – это все внешние блага цивилизации и другие овеществленные предметы, которые делают нашу жизнь лучше, легче, радостней и эффективней.

Это тот дом, где вы хотите жить. То авто, рулем которого вы мечтаете управлять. Та одежда, которую вы будете с удовольствием носить. Те украшения, которые будут делать вас прекрасней.

Сейчас по каналу Россия 2 рекламируют передачу **Top Gear**. И в этом рекламном ролике есть очень правильные слова.

**Успех получает тот, кто точно знает, что он хочет. А чтобы точно знать – это надо увидеть.**

Так вот, чтобы начать свой путь к успеху надо не только описать во всех подробностях свои потребности, но и воочию увидеть это и даже потрогать.

Сходить в автосалон и взять тест-драйв. Позвонить в агентство недвижимости и посетить с менеджером несколько объектов.

Это поможет не только окончательно определиться со всеми желаниями, но и придаст большей уверенности на пути к успеху.

Думаю, с понятием УСПЕХ все понятно. Остается только начать действовать.

Но с чего начать ? Как достичь этого успеха ?

Тут нам на помощь и приходит счастье.

**Достижение счастья** автоматически позволит вам стать успешным. И вот почему.

Счастье – это реализация вашего предназначения, развитие тех способностей и талантов, которые есть в вас от природы.

Как достичь счастья ? На самом деле здесь все просто.

Вы начинаете что-то делать и анализируете свои внутренние ощущения.

Если это дело выматывает вас и портит настроение – значит, счастья вы здесь точно не найдете.

Если же это заряжает энергией и поднимает ваш эмоциональный тонус, значит, стоит в этом направлении продолжить свои изыскания.

И вот так, как опытный старатель, просеивающий тонны песка в поисках золотых крупинок, рано или поздно вы найдете свой огромный золотой самородок, то есть свой талант.

Развитие и реализация которого даст вам и успех и счастье.

Эти 2 понятия очень тесно взаимосвязаны между собой.

По отдельности они не создадут целостную и полную картину, которая и позволит чувствовать себя на все 200 %.

Если у вас будут все внешние атрибуты, но идти вы будете не своим путем, то внутри не будет счастья, вместо которого вас будет тяготить чувство неудовлетворенности и осознания, что ваша жизнь идет не так и не туда.

Если вы будете развивать только свой талант, то недостаток внешних атрибутов будет снижать вашу общую эффективность.

Поэтому я желаю вам поскорее стать тем старателем и начать просеивать «песок» в поисках своего «золотого самородка».

И очень скоро успех и счастье придут в вашу жизнь !

## **У Вас есть все, чтобы реализовать себя**

На самом деле у вас есть все с самого рождения, чтобы реализовать себя.

Уверен, где-то в глубине души вы осознаете, что родились не просто так. Что с самого рождения в вас заложен какой-то талант, какое-то призвание, какое-то предназначение...

И на самом деле было бы глупо полагать, что для реализации заложенных в вас талантов ВЫСШИЕ СИЛЫ не заложили бы в вас те способности, которые могут этот самый талант развить и реализовать.

**У вас уже есть все, чтобы начать реализовывать себя.** Это просто аксиома.

Единственное, что вам надо сделать, это просто начать развивать свои способности и таланты.

А для того, чтобы вы это осознали на более высоком уровне, давайте взглянем на животных.

Возьмем, к примеру, Льва.

Все львята рождаются милыми и пушистыми. И, самое главное, беспомощными.

Но, живя в львином прайде, они крепнут и на примере родителей учатся жить, то есть использовать то, что заложила в них природа – мощь, скорость, сила, агрессия...

Но, что будет, если взять льва, родившегося и выросшего в клетке зоопарка и переместить его одного в африканскую саванну?

Все просто. Через непродолжительное время он погибнет. Потому что никто не учил его охотиться, ему ни приходилось отстаивать свои интересы в борьбе за мясо жертвы или молоко матери, он недостаточно развит, так как в клетке особо не побегаешь.

Вот так и большинство людей - похожи на «льва в клетке».

У них есть природный дар, есть способности, но тепличные условия воспитания и разжевывания информации **напрочь разрушили волю и жажду к жизни** в полном понимании этого слова.

Большинство людей заперты в этой «умственной клетке», которая состоит из страхов, сниженной самооценки, сомнений и ложных убеждений.

И пока эта клетка не будет разбита в пух и прах, успеха вам не видать.

И первый шаг к этому, это осознание и принятие простой аксиомы – У вас уже есть все, чтобы начать реализовывать себя.

Целый месяц каждое утро, пробудившись ото сна, встречайте с этой мыслью

Прочувствуйте, промыслите, продумайте, проанализируйте, осознайте это утверждение.

И когда оно станет ВАШИМ, ваша жизнь начнет меняться.

Ведь в отличие от льва, у вас есть мозг и куча источников информации, благодаря которым вы сами можете обучить и развить самого себя чему угодно.

И в заключении подумайте над фразой от [Ричарда Брэнсона](#), миллиардера и успешного человека.

**ХРАБРЕЦЫ НЕ ЖИВУТ ВЕЧНО,**

**НО ЧЕРЕСЧУР ОСТОРОЖНЫЕ ЛЮДИ НЕ ЖИВУТ ВОВСЕ !**

## **Вы генеральный директор своей жизни**

Все, что у вас есть сейчас – это результат принятых вами решений и предпринятых действий. Все просто – ни больше, ни меньше.

Единственное что мы не выбираем – это родителей и страну рождения.

Все остальное целиком и полностью в нашей личной власти.

Да большинство из нас рождается не в богатых семьях и у не достаточно успешных родителей, чтобы они смогли передать нам свой опыт.

Но вот ведь в чем парадокс – большинство успешных людей как раз и вышли из таких семей и сделали себя сами.

Я думаю, вы не раз сталкивались с такими историями успеха, если же нет – то здесь вы найдете достаточно доказательств моим словам –

<http://release-me.ru/history.php> .

**Вы генеральный директор своей жизни.** И этим все сказано

Именно вы определяете – что вы будете делать сегодня и завтра.

Именно вы несете ответственность за то, чтобы в старости не было мучительно больно за прожитые годы. Именно на ваших плечах лежит груз ответственности за дальнейшее развитие вашей жизни.

Но большинство людей идут по пути наименьшего сопротивления, отдавая бразды управления своей жизнью в чужие руки. И действительно – в случае неудачи всегда можно кого-то обвинить – дескать, я делал все что мог, а они.....

Но отказ от принятия решения – это тоже ваше решение. Если вы думаете, что кто-то позаботится о вас, будет думать о том, как вам жить дальше, делать все, чтобы вы были довольны – **ВЫ ГЛУБОКО ЗАБЛУЖДАЕТЕСЬ.**

Передача ответственности за свою жизнь государству, работодателю, папе, маме, мужу или еще кому бы то ни было – **ЭТО ТОЖЕ ВАШЕ ЛИЧНОЕ РЕШЕНИЕ.**

Никто кроме вас самого, ну и может быть ближайших родственников, не заинтересован в вашем личном успехе.

За всеми этими громкими словами – государство, родина, патриотизм стоят конкретные люди, которые в первую очередь заинтересованы в своих интересах, а о ваших будут вспоминать в самую последнюю очередь, если вообще будут.

Поэтому спасение утопающих – дело рук самих утопающих.

Или перефразируя – **ВАША ЖИЗНЬ В ВАШИХ РУКАХ, НОГАХ И МОЗГАХ. Вы генеральный директор своей жизни**

Вы вольны делать все, что захочется – в рамках действующего законодательства конечно.

Весь вопрос в том, **А ЧТО ХОТИТЕ ИМЕННО ВЫ?**

Но большинство людей похожи на зомби, скованных по рукам и ногам ограниченным мышлением.

Они работают на нелюбимой работе, ничего не предпринимая, чтобы найти любимую.

Изо дня в день делают одно и то же, надеясь получить другой, более лучший результат.

Читают десятки книг, пытаясь найти ответ на вопрос – Как стать успешным. При этом, не используя практически ничего из того, что они прочитали.

И так далее...

Но жизнь – это не школа, где вопросы известны заранее, а ответы на них есть в учебнике.

В жизни надо действовать, в большинстве случаев не имея достаточно информации для полного видения ситуации.

Но люди продолжают чего-то ждать, накачивая себя бесполезной информацией, надеясь таким образом все-таки получить все ответы на вопросы еще до начала телодвижений, чтобы без труда и без проблем пойти к своей цели.

Но ждать бесполезно – мир меняется. И скорость изменений нарастает. Если вы еще не в курсе – 19 век дал столько же изменений, что и предыдущие 900 лет, 20 век увеличил их в десятки раз, ну а в 21 веке ожидается рост в 1000 раз по сравнению с 20 веком.

Так что ждать и накачивать себя знаниями бесполезно. С каждым годом они устаревают и теряют свою эффективность.

Посмотрите на успешных мира сего – у них также две руки, две ноги – они точно такие же люди внешне, как и все остальные.

Единственное отличие находится внутри – это способ мышления и жажда действий. ДА - они тоже ошибаются и даже в разы больше, чем остальные люди. Но они продолжают идти дальше к своей цели, что и приносит им итоговый успех.

Поэтому с сегодняшнего дня возьмите ответственность за свою жизнь в свои руки. Станьте **генеральным директором своей жизни**. Начните действовать и принимать решения. Хватит уже готовиться, читать книги, ждать благоприятного момента.

У вас достаточно знаний и опыта, чтобы сделать первый шаг и даже второй к своей цели. Но его надо сделать. Только так вы поймете – куда двигаться дальше. Только так вы узнаете – каких знаний и опыта вам не хватает для дальнейшего продвижения. И сможете их получить и применить.

И только так, шаг за шагом, вы начнете продвигаться вперед. Другого пути нет и не будет. Ждать бесполезно.

Итак, ВЫ ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР СВОЕЙ ЖИЗНИ !

## Как стать самим собой

Поиски своего я и нахождения истинного я – эта задача должна решаться в первую очередь. Пока вы это не сделаете, ваша жизнь будет похожа на человека, заблудившегося в лесу, но не знающего куда идти и бредущего в неверном направлении – вроде бы живу, вроде бы что-то делаю, но это все не то....

И здесь вам нужно понять следующее. Ответ нужно искать не в книгах или у других людей, то есть не во внешнем окружении, а внутри самого себя.

**Этот ответ заложен внутри вас и именно там и надо искать.**

Путь этот достаточно долгий – не одного года. Чем больше вам лет, тем труднее его пройти, то есть отбросить все маски, убеждения, предубеждения, догмы, мнения, знания и влияния и так далее и стать самим собой.

Но на самом деле не все так плохо. Самое важное – это понять – А зачем вам это нужно? Найти свою мотивацию, ради которой вы и будете стремиться к самому себе.

И если такая мотивация у вас будет, то путь этот вы пройдете гораздо быстрее.

То есть для вашего пути - **Как стать самим собой** – вы должны иметь конечную цель – то, что будет вдохновлять вас и придавать силы для поступательного движения вперед.

У некоторых людей процесс нахождения самого себя проходит мгновенно под влиянием экстренных обстоятельств – кого-то ударит молния, кому-то ставят смертельный диагноз и так далее.

Но думаю, испытывать судьбу и рисковать своей жизнью не стоит.

Пусть этот путь будет подольше, но зато намного безопасней.

Что конкретно надо делать - я вам сказать не могу. Как я уже говорил – ответ надо искать в себе.

Но я могу задать направление, которое поможет найти путь к самому себе и, наконец, начать жить на полную катушку.

Для начала давайте определимся – а кто он такой, этот человек, который нашел себя и стал самим собой.

Итак, таким людям присущи следующие качества.

Осознанность – они четко понимают, что они делают и почему именно это они и делают.

Естественность - об этом качестве я писал здесь

<http://www.release-me.ru/blog/2009/07/17/kongruentnost-ili-snimite-masku/> .

Чувство гармонии внутри и снаружи – эти люди спокойны, уравновешенны.

Улыбающееся лицо и блестящие глаза – эти люди буквально светятся изнутри.

Они делают то, что им нравится – в этом как раз и проявляется осознанность. Большинство людей из года в год делают как раз то, что не нравится.

А также отсутствие негативных реакций, нет чувства страха, энергичность, успешность и так далее.

Где найти таких людей – вопрос конечно интересный. Но особо ходить далеко не надо.

Эти люди находятся у вас под носом. Это дети.

Да именно дети, но до 5 лет. Когда они еще не так подвержены влиянию воспитания взрослых.

Советую посмотреть и понаблюдать за ними. Они радуются каждому дню, они естественны в своих проявлениях – если смеются, так смеются, если плачут, так плачут, они рады уже одному обстоятельству, что живут, у них грандиозные планы...

Среди взрослых тоже есть такие люди, просто надо приглядеться и посмотреть вокруг и вы их обязательно найдете.

Поэтому в своих поисках самого себя вам опять нужно стать ребенком. Вновь почувствовать те яркие ощущения от жизни, так сказать воспоминания детства.

Вы должны начать исследовать себя, свои ощущения и шаг за шагом снимать все ненужное, что закрывает доступ к вашему истинному Я.

За годы вашей жизни у вас сформировалось эго – социальная маска, то есть некий образ, который вы должны играть, чтобы в обществе вас адекватно воспринимали.

У некоторых этих эго, как говорится, на все случаи жизни.

Итак, поиски самого себя вы должны начать с действий. Не с чтения книг, не с советов знакомых, у которых, зачастую, еще большие проблемы, а с конкретных телодвижений.

Путь к самому себе лежит через нахождение своего дела, занятие которым и даст все, что вам нужно.

Но чтобы найти его, вам нужно что-то сделать, а потом обратиться к ощущениям – нравится это лично вам, комфортно или нет, испытываете ли вы подъем сил.

Если после достаточного периода времени вас это только еще больше захватывает, значит, вы на правильном пути.

Если со временем запал угасает, значит это либо не то, либо у вас недостаточная мотивация.

Только так, путем действий и анализа своих ощущений – Вы найдете самого себя.

Держайте и, как говорит, Стив Джобс – основатель Apple -  
**ОСТАВЬТЕ ВМЯТИНУ НА ВСЕЛЕННОЙ**

## Формула уверенности в себе

Представленная ниже формула уверенности в себе представляет собой набор утверждений, которые помогут вам развить вашу веру в себя.

Автор этой формулы уверенности в себе – Наполеон Хилл, раскрывший ее в своей книге – Закон Успеха.

Более подробно об этой книге вы можете узнать здесь –

<http://release-me.ru/books/zakonhilla.php>

Как работать с данной формулой уверенности в себе – Самый лучший вариант – это переписать ее от руки, поставив внизу число и подпись.

Далее, каждый вечер необходимо прочитывать ее, впитывая те принципы, которые в нее заложены.

Следующий шаг – внедрение этих принципов в свою жизнь, то есть осуществление практических действий, которые будут воплощать вашу формулу уверенности в реальность.

Это и есть ключ к успешному развитию веры в себя. Само по себе чтение не даст вам никаких результатов, поэтому начинайте действовать сразу, как только перепишите эту формулу уверенности в себе.

И ваш успех будет лишь делом времени.

### Текст Формулы уверенности в себе.

*Я знаю, что обладаю способностями для достижения определенной главной цели и потому требую от себя настойчивых, напористых и постоянных действий, направленных на ее достижение.*

*Я осознаю, что мои доминирующие мысли отражаются в действиях и постепенно преобразуются в физическую реальность.*

*Поэтому я ежедневно буду думать о той личности, какой хочу стать.*

*Я создам мысленную картину этой личности и затем трансформирую эту картину в реальность.*

*Я знаю, что согласно принципу самовнушения, любое желание, которое настойчиво сохраняется в моем сознании, постепенно начнет искать практические средства для своего осуществления.*

*Поэтому я ежедневно буду требовать от себя развития положительных качеств, необходимых для достижения успеха.*

*Я четко сформулировал и записал мою определенную главную цель в жизни на 5 лет.*

*На каждый из этих 5 лет я определил цену за свои услуги. Эту цену я намерен получить.*

*Я вполне осознаю, что богатство и положение не продержаться долго, если не основаны на правде и справедливости.*

*Поэтому я не буду участвовать в делах, которые не приносят пользы другим.*

*Я добьюсь успеха, привлекая к себе силы, которые хочу использовать и сотрудничество других людей.*

*Я буду побуждать других служить мне, потому что служу им.*

*Я исключу ненависть, зависть, ревность, эгоизм, цинизм, развивая любовь ко всему человечеству, потому что знаю – негативное отношение к другим не позволит мне достичь успеха.*

*Я подпишу эту формулу, запомню ее и буду ежедневно повторять в уверенности, что она воздействует на мою жизнь.*

*Я достигну успеху !*

Число

Подпись

## **Уберите автопилот – включите осознанность**

Большинство людей живут неосознанно - на автопилоте. Это только со стороны кажется, что в действиях большинства людей есть хоть какая-то осознанность.

Если вы смотрели фильм «Клик – с пультом по жизни», вы поймете, о чем я говорю.

И прямое доказательство этого следующая статистика – 90 процентов людей недовольны своей жизнью, но ничего не хотят делать для ее изменения.

Это значит, что их реакции можно предугадать с большой точностью, в их жизни редко происходят значимые события, их день похож один на другой и в конце года уже и вспомнить нечего. И винят они в этом кого угодно, только не себя.

То есть жизнь проходит на автопилоте, они текут по течению жизни, повинуюсь воле случая и других людей.

Вся проблема состоит в том, что люди просто не могут взять ответственность за свою жизнь на себя, не могут взять руль управления в свои руки и самому начать принимать решения и определять ход своей жизни.

Их жизненный опыт затуманен ложными стереотипами – жизнь трудна, чтобы быть успешным надо обладать какими-то уникальными способностями, успеха добиваются лишь единицы и так далее.

Давайте возьмем такой непреложный закон – как сила притяжения.

Все с детства усваивают, что подброшенный в воздух предмет обязательно падает вниз. И вы наверняка уверены, что спрыгнув с 10 метров, вы точно что-нибудь да повредите.

Но есть случаи падения новорожденных детей, которые еще не знают этого закона, с еще большей высоты. И они не только выживали, но и отделялись лишь царапинами.

Есть такие же случаи, но уже с пьяными взрослыми. В таком состоянии они также забывают об этом законе и благодаря этому опять отделяются легким испугом.

Есть спецназовцы, которые легко могут спрыгнуть с высоты 10 метров, при этом вообще обойтись без царапин.

Да они знают, что сила тяжести есть, но если ты умеешь управлять своим телом, то легко можешь ее обойти.

И в связи с этим хочется задать Вам вопрос – А вы проверяли?

Большинство информации, которая находится в наших головах, пришла в виде теории.

То есть вы ее где-то прочитали или кто-то вам ее рассказал.

Но если кто-то говорит, что это невозможно, вовсе не значит, что это невозможно для другого.

Спросите у своих дедушек и бабушек, могли ли они 50 лет назад поверить в существование мобильных телефонов, компьютеров, телевизоров.

Думаю, ответ очевиден.

Но ведь кто-то верил и делал, хотя большинство вокруг думало иначе.

Результат налицо – сегодня это все обыденная реальность.

Итак, что же необходимо сделать для повышения осознанности в вашей жизни.

Для начала нужно убрать автопилот. Начать понимать и осознавать происходящее и принимать взвешенные решения, основанные на реальных фактах, а не на шаблонах и привычках.

Допустим, человека окатила водой проезжающая мимо машина. Кто-то просто отряхнется, улыбнется и пойдет дальше, не обратив на это особого внимания. А кто-то целый день будет ходить хмурый, вынося проклятия в адрес той машины и ее хозяина, придумывая различные способы расправы.

В этом и состоит жизнь на автопилоте. Человек, живущий на автопилоте, сам того не осознавая, тратит время, силы и нервную энергию на пустую вещь. Даже если ему привести этого водителя, то вряд ли он превратит в реальность все те наказания, которые напридумывал у себя в воображении.

И таких ситуаций за день может быть очень много – кто-то толкнул вас или наступил на ногу, накричал начальник, какие-то проблемы на работе или дома и так далее.

Ваша реакция целиком в ваших руках. Никто не залезает вам в голову и не нажимает на кнопки – негативная эмоция, агрессия, нервные переживания.

Вы сами неосознанно нажимаете на них, потому что так привыкли. Это просто ваша привычка, которую вы в силах изменить.

Еще никому нервные переживания не принесли решения проблемы. Наоборот они приносят еще большие проблемы – стресс, угнетенное состояние, апатию и так далее.

Встретившись с негативной ситуацией, вы можете просто улыбнуться и начать думать о способах ее решения.

Ну окатила вас машина. Ну и что. Придете домой – постираетесь. Вот и все.

Думаю у современного человека и так достаточно дел, чтобы тратить лишнее время на планы мести.

Мир вокруг нас меняется. И тот, кто будет жить на автопилоте, будет прозябать.

Конечно, гораздо комфортнее делать так, как вы привыкли. Но это путь в никуда.

Многие ходят на нелюбимую работу, но лишь единицы предпринимают попытки что-то изменить. Для остальных же жалкая стабильность предпочтительней, нежели активные поиски и действия по изменению ситуации.

Ведь гораздо легче сидеть на месте, обвиняя других в своих проблемах, чем самому взять ответственность на себя и осознать, что руль управления в ваших руках.

Вы сами принимаете решения. Отказ от этого – тоже решение.

Но лучше пробовать и действовать, ошибаться и набираться практического опыта, чем, достигнув пенсионного возраста, сожалеть об упущенных возможностях и зря прожитой жизни.

Убрав автопилот, сделайте первый шаг. У вас достаточно сил, знаний и опыта для этого.

После первого шага ваш опыт увеличится и вы сможете сделать второй шаг и так далее.

Дорогу осилит идущий, а не сидящий или ждущий!

## Качества успешного человека

Начиная свой путь к успеху, вы должны знать – куда и к чему вы стремитесь.

То есть вы должны четко для себя определить - кем вы хотите стать, ваши цели, задачи, результаты, которых вы хотите достичь.

Успех невозможен без развития определенных качеств. Ниже представлен список качеств успешного человека, развитие которых окажет неоценимую помощь вам в достижении ваших целей и задач.

Итак, качества успешного человека.

1. Успешный человек энергичен и бодр в любом возрасте.
2. Он не заиклен на своей внешности и здоровье. Но уделяет достаточно времени для поддержания жизненного тонуса.
3. Успешный человек работает дольше других и достигает лучших результатов.
4. Ему присущи уверенность и самоконтроль, которые проявляются во всем – взгляд, походка, голос, принятие решений.
5. Успешный человек оптимистично смотрит на жизнь. Проблемы есть у всех, но вот умение сохранять улыбку при этом свойственно именно ему.
6. Он занимается любимым делом и любит то, чем занимается.
7. Успешный человек умеет планировать свою жизнь и ставит перед собой высокие и трудновыполнимые цели и прилагают максимум усилий для их достижения.
8. Он счастлив от того, что имеет на данный момент. Но не останавливается на достигнутом, потому что знает - лучшее еще впереди.
9. Успешный человек умеет контролировать свой страх и действовать до тех пор, пока не достигнет результата.

10. Он сосредотачивается на решении проблемы, а не на самой проблеме.
11. Успешный человек верит в себя и в свои силы и знает, что везет тому, кто сам везет. Удача есть, но, чтобы стать по-настоящему успешным, нужны еще и действия.
12. Он не ждет подходящей возможности, а создает ее сам.
13. Успешный человек выносит урок из того, что другие считают неудачей.
14. Он не перекладывает вину, а берет полную ответственность за свои действия и результаты на себя.
15. Успешный человек не обязательно обладает фантастическим талантом, но всегда находит способ максимально реализовать имеющийся потенциал.
16. Он честолюбив - задает себе вопрос - а почему бы не я. Это позволяет управлять своей судьбой, а не плыть по течению.
17. Успешный человек не откладывает, а значит - не проводит жизнь в ожидании "чего-то".
18. Он учится всю жизнь. Любой жизненный опыт - это урок.
19. Успешный человек владеет искусством коммуникации, и постоянно его совершенствуют.
20. Он имеет определенный план жизни и придерживается его. Его жизнь - не череда беспорядочных событий.
21. Успешный человек осознал свои ценности, которые дают ему полноценную жизнь.
22. Он не тратит время и силы на вещи, которые ему не нужны.
23. Успешный человек больше интересуется эффективными путями, чем легкими.
24. Он всегда заканчивает то, что начинает, и никогда не бросает на полпути.

Список этот можно продолжать и продолжать. Но лучше всего характеризует успешного человека следующая поговорка:

**Побеждает тот, кто встаёт на один раз больше, чем падает.**

Думаю сейчас ваш образ Успешного человека сформировался и теперь вы действительно знаете к чему надо стремиться.

Все, что вам остается, это, не откладывая в долгий ящик, начать действовать прямо сегодня.

## Почему люди неуспешны

Сегодня Интернет и книжные магазины буквально завалены информацией на тему успеха и развития всего, что угодно. Постоянно проводятся различные курсы, семинары, открываются новые тренинговые компании.

Но почему же тогда количество успешных людей не растет в геометрической прогрессии? И более того, сейчас их не намного больше, чем 50 лет назад. В чем причины?

**ПЕРВАЯ**, самая главная причина. На самом деле не так уж много людей хотят изменить свою жизнь.

Они довольствуются ролью обывателя и не хотят ничего менять по одной простой причине – **ВЕДЬ ДЛЯ ЭТОГО ПРИДЕТСЯ ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ**.

Они вроде бы и не против, и даже очень ЗА. Но вот шевелить чем-то – увольте. Максимум на что их хватает – покупка лотерейных билетов.

**ВТОРАЯ**. Люди ищут волшебную таблетку, проглотив которую, они в одночасье, как в сказке, решат все свои проблемы. Не даром в ТВ магазинах на диване самые продаваемые товары это те, которые дают результат без усилий пользователя. Например, специальные штаны для похудения. Мажешься чем-то, надеваешь их, лежишь, ничего не делаешь и **ХУДЕЕШЬ**. Красотища!

Либо специальный прибор, который заставляет ваши мышцы сокращаться, тем самым поддерживая их тонус. Просто супер! Сказка, да и только.

**ТРЕТЬЯ**. Люди не действуют, то есть не предпринимают на практике полученные знания. Прочитав книгу, они закрывают ее и начинают читать следующую. Когда в книге происходит переход от теории к практике, в большинстве случаев это заканчивается мыслью – «Все это как-то сложно. Это ж надо что-то делать, напрягаться. Нельзя ли что попроще?» И идут искать счастья в другом месте. А когда опять натыкаются на ту же информацию, они думают так – «Это я уже знаю. Давай что-нибудь новенькое.»

**ЧЕТВЕРТАЯ**. Отсутствие мотивации. Ребенку с детства навязывают, что он должен. Надо хорошо учиться в школе, чтобы поступить в институт. Надо закончить институт, чтобы найти отличную работу. Необходимо найти работу, чтобы делать карьеру. А **ЗАЧЕМ**?

Про родителей понятно – они хотят гордиться своим чадом, чтобы они состоялись и подтвердили их состоятельность. **НО ВОТ РЕБЕНКУ ЭТО ЗАЧЕМ?** Об

этом никто не говорит. Надо и все тут. Да и ТВ и внешнее окружение не отстают, пропагандирую тему успеха.

**ПЯТАЯ.** Различные шаблоны, ограничения, стереотипы, комплексы приводят к возникновению страхов. Человек вроде хочет и может, но страх парализует волю, снижает эффективность, повышает количество ошибок.

**ШЕСТАЯ.** Низкая энергетика. Работа, современный образ жизни и другие факторы делают так, что большинство людей просто ничего не хотят. Они настолько опустошены и разряжены в конце дня, что сил хватает только на отдых. Где уж тут стремиться к успеху.

**СЕДЬМАЯ.** Люди не знают, чего они хотят, но точно могут ответить, чего они не хотят. После обработки воспитанием, образованием, ТВ появляются штампованные люди, которым нарисовали стандартную схему жизни, но не научили понимать себя и свои желания.

На самом деле список может быть очень длинным. Но спасение утопающих дело рук самих утопающих. Жизнь течет вперед. И если вы хотите через несколько лет достигнуть каких-то своих целей, вам необходимо перестать искать волшебную таблетку, а начать применять на практике полученные знания. Найти свою мотивацию – А зачем вам все это ?

Вычленив в себе различные шаблоны и начать убирать их по одному, постепенно, начиная с самого серьезного.

То есть действовать, действовать, действовать.

## РАЗДЕЛ 3 – Как сдвинуть свой успех с 0

### Как победить страх

Страх является вашим главным барьером на пути к успеху.

Нет больше другой такой негативной эмоции, которая бы сгубила столько людей и начинаний.

Приступая к новому делу, человек невольно начинает испытывать чувство страха – а вдруг..., а что если ..., а может быть ...

Страх заставляет воображение человека рисовать ему ужасные образы последствий, которых еще нет и это, несомненно, отнимает желание действовать, а также ослабляет его энергию.

Но что же такое страх? По своей сути страх – это трансформация инстинкта самосохранения.

По закону Вселенной любой предмет стремиться в состояние равновесия или покоя.

Поэтому когда мы хотим сделать что-то новое, чего мы раньше не делали, запускается механизм самосохранения – НЕ ДЕЛАЙ ЭТОГО – ЭТО ВЫВЕДЕТ ТЕБЯ ИЗ РАВНОВЕСИЯ.

И не важно – прыжок это с парашютом или создание собственного дела – страху все равно. Он включается тогда, когда человек встречается с чем-то, выходящим за рамки его обыденной жизни либо сам пытается преодолеть эти рамки.

Откуда же берется страх?

Если вы понаблюдаете за маленькими детьми (до 3 лет) – вы обнаружите удивительную вещь – у них нет чувства страха, как нет и других негативных эмоций. Они либо смеются либо плачут – но они не боятся, не лгут, не завидуют – в общем, не испытывают всех тех негативных эмоций, которые присуще взрослому человеку.

Они суют пальцы в розетку, зажигают спички, прикасаются к горячему и делают еще много чего, что взрослый человек просто бы не стал делать.

Все дело в знании и привычке. Ребенок приходит абсолютно чистый – он не умеет говорить, он не знает, что такое плохо и хорошо.

Взрослея, ребенок начинает осознавать, что к чему может привести. Обжигаясь или получая электрический заряд – через чувство боли он понимает, что это неприятно и у него начинает формироваться привычка чувствовать страх.

К сожалению, под воздействием приобретенного опыта и воспитания родителей это проецируется на все новое, что выходит за пределы обычной жизни. Ребенка с детства загоняют в жесткие рамки – детский садик, школа, институт, работа, дом, семья.

Все спланировано заранее. Все сделано так, чтобы человек постоянно находился в состоянии покоя и равновесия.

И постепенно ребенок засыпает, то есть превращается во взрослого. Он уже не смеется и не плачет, он не пробует каждый день что-то новое, не стремится делать то, что он хочет в данный момент.

Он просто спит и живет в тех рамках, которые ему обозначили в детстве.

И так живет большинство людей. Они просто спят. Каждый их день похож друг на друга – работа – дом – телевизор – раз в год отпуск и так далее по кругу.

В итоге жизнь прошла – а в результате ничего. Нечего вспомнить – все было как-то одинаково и однообразно.

Все потому, что в какой-то момент жизни чувство страха пересилило желание действовать и достигать чего-то нового.

Выработалась стойкая привычка – при выходе из зоны комфорта тут же включается страх, чтобы уберечь человека от опасности.

И у некоторых это заходит так далеко, что они даже боятся выйти из дома.

Хотя в этом ничего опасного нет, но их страх настолько развился, что просто подавляет все их попытки изменить сложившуюся ситуацию.

На самом деле, страх испытывают абсолютно все – и миллиардеры, и каскадеры, и президенты. Но все успешные люди научились контролировать свой страх и не дают ему играть главную роль в их жизни.

От чувства страха никуда не денешься – это заложено в нас природой, чтобы продлить срок нашей жизни. Но его можно и нужно контролировать. Это просто приобретенная привычка, которая развилась и берет контроль над жизнью большинства людей.

Так же как от курения, от нее можно избавиться. И самый простой способ – это начать действовать, начать делать что-то новое, что выведет вас из состояния застоя и поведет вас к успеху.

Умение контролировать свой страх и действовать, несмотря на страх – это важнейшие навыки на пути к успеху.

Если вы действительно решили стать успешным человеком, вам непременно придется делать что-то новое, рисковать, сталкиваться с трудностями и проблемами.

А это, несомненно, приведет к появлению страха внутри вас. Ваш мозг начнет рисовать образы ужасных последствий, которых нет и, скорее всего, никогда не будет, но они уже оказывают свое влияние на вас.

И я могу дать 100% гарантию того, что ваш порыв к успеху под гнетом этих переживаний начнет затухать.

Так как же не дать угаснуть той искре успеха, которая загорелась внутри вас и превратить ее в полыхающий костер?

Предлагаю вам два варианта решения этой проблемы, которые помогут вам в этом на начальном этапе, а дальше вы уже и сами справитесь.

**Первый вариант** – просто продолжать делать то, что вы задумали. Вам необходимо начать действовать.

Любую негативную мысль заменяйте размышлениями над тем, что вы будете делать дальше.

Человеку действующему некогда заниматься бесполезными раздумьями – все его время занято делом и тем, как это дело улучшить.

Страх страхом – но это всего лишь образы, которые вы сами себе придумываете, насмотревшись телевизора, наслушавшись других людей.

Определите конечную цель – составьте план по действиям – каждый день делайте по пункту – начните с азов. Именно наличие четкого плана поможет вам на пути становления.

Страх возникает тогда, когда вы ничем не заняты. Когда у вас есть четкий план действий, расписаны результаты, которых вы хотите достичь, вам просто некогда будет заниматься построением негативных образов.

Каждое успешное завершение очередного этапа будет придавать вам новых сил и огонь вашего успеха будет разгораться все сильнее.

К тому же после очередного успешного этапа вы реально осознаете что то, что вы воображали, было лишь фикцией, вымышленным образом в вашей голове и к реальности никакого отношения не имеет.

**Второй вариант** – представить себе самый наихудший вариант развития событий. То есть сесть и подумать – что реально случится, если что-то пойдет не так.

Только не надо давать волю своей фантазии. Нужно представить именно реальную ситуацию наихудшего развития событий.

В итоге вы поймете, что не все так уж и плохо, как вам казалось. И самый негативный вариант вовсе не такой уж страшный.

А далее переходите к варианту первому – то есть составляете план и начинаете действовать.

Несомненно, в начале вашего пути к успеху, очень трудно преодолеть сложившуюся привычку. Но чем больше вы будете действовать, чем больше своего внимания будете уделять развитию и конструктивным действиям, тем меньше станет ваш страх.

И не бойтесь ошибок. Все успешные люди совершали и продолжают их совершать. Воспринимайте любую ошибку как ценный урок, который дает вам бесценный практический опыт.

Поэтому начинайте действовать и совсем скоро вы научитесь держать свой страх под контролем.

## **Ваша жизнь всегда развивается в направлении самой сильной мысли.**

То, о чем вы больше и дольше думаете, то, чему посвящены все ваши мысли, чаяния, надежды и опасения – И ПРИХОДИТ В ВАШУ ЖИЗНЬ.

На самом деле в природе нет таких понятий «Хорошо» или «Плохо». Эти понятия придуманы человеком, чтобы управлять и манипулировать другими людьми.

Есть только природные законы, в соответствии с которыми и развивается наша жизнь и все, что нас окружает.

Если лев убивает антилопу – это не плохо и не хорошо. Просто так должно быть. Без мяса льву не выжить – это природный закон. И он делает то, что должен делать.

Эти законы пронизывают всю нашу жизнь и вселенную, в которой мы живем.

Если вы знаете и следуете этим законам, ваша жизнь развивается только выше и только вперед. Как только вы их нарушаете, наступает немедленная расплата.

О различных законах жизни и успеха вы можете почитать здесь

[Законы жизни](#)

[Законы успеха](#)

Но основной и главный закон жизни для человека –

## **Ваша жизнь всегда развивается в направлении самой сильной мысли.**

Вселенной все равно – Думаете ли вы о том, чего хотите достичь или о том, чего вы боитесь. Она не разделяет – будет для вас это плохо или хорошо. Таких понятий нет в ее лексиконе.

Она просто дает вам то, о чем вы больше всего думаете. И это тоже закон.

А чему посвящены мысли большинства людей – жалобам на кого-то, страхам чего-то, сетованиям на что-то...

И статистика здесь неумолима – большинство людей недовольны своей жизнью.

Да здесь и статистики никакой не надо. Просто выйдете на улицу и посмотрите на лица людей.

И здесь показателен вот какой пример.

Один из самых успешных японцев Коносукэ Мацусита, создатель компании Panasonic, был в Москве дважды. В начале 90-х и в 2008 году.

И когда у него спросили – Изменилось ли что-то?

Он однозначно и твердо ответил –

**Нет. Как ходили хмурые люди, так и ходят.**

Даже не смотря на весь тот лоск, который приобрела Москва за все эти годы.

И здесь вступает в действие еще один закон – **Что используется, то развивается.** А это значит, что чем дольше мозг человека забит отрицательными мыслями и образами, тем хуже будет становиться его жизнь.

И здесь статистика опять все подтверждает – среди «пенсионеров» количество недовольных людей достигает апогея – 85-90 процентов.

Поэтому если вы действительно хотите быть успешным - надо перепрограммировать свое мышление.

Начать контролировать свои мысли. Повышать свою осознанность – то есть отдавать себе отчет в том, что вы сейчас делаете и почему вы делаете именно это.

И менять их в сторону конструктива.

То есть весь ваш разум и мозг должны быть просто захвачены размышлениями о том, чего вы хотите достичь, как вы это можете достичь и анализом своих действий.

Постепенно, день за днем, усилием воли направляя свои мысли в сторону созидания, вы измените свою жизнь и образ своего мышления.

И только тогда вас ждет успех и счастье !

## **Как зажечь энергию успеха**

Ни для кого не секрет - чтобы совершить какое-либо действие, необходимо обладать энергией. У человека есть определенный запас энергии – у кого-то больше, у кого-то меньше.

Но в любом случае его нужно постоянно подзаряжать, иначе вы просто не сможете действовать.

В природе всегда и везде идет обмен – круговорот движения, что позволяет всему и вся развиваться так, как нужно.

Условно энергию человека можно разделить на два вида – физическая, необходимая для работы ваших мышц и обеспечения различных процессов в вашем организме, и ментальная (эмоциональная, психофизическая) или энергия успеха.

Для продвижения по пути успеха необходимо поддерживать на должном уровне оба вида энергии.

С физической составляющей все просто – правильное, сбалансированное питание, несколько часов физических тренировок в неделю, своевременные профилактические мероприятия по поддержанию здоровья – и вы всегда будете в порядке.

Человеку не так уж много надо делать, чтобы поддерживать себя в тонусе. Именно такое состояние позволяет вам дольше находиться в активном и бодром состоянии, что ускоряет ваше продвижение к успеху.

Но одного хорошего самочувствия недостаточно.

Необходима еще и ментальная энергия успеха, с которой у большинства людей возникают проблемы.

**Как зажечь энергию успеха в себе**, как постоянно пребывать в приподнятом настроении, радоваться каждому дню, получать удовольствие от жизни и так далее.

На самом деле здесь все тоже очень просто.

То, что вам нравится делать, заряжает вас энергией, то, что не нравится, наоборот, отнимает и высасывает эту энергию из вас.

В природе все создано не просто так – если делая что-либо, вы чувствуете упадок сил, плохое настроение и желание закончить это побыстрее – это первый сигнал к тому, что надо что-то поменять. Тем самым природа подталкивает вас к смене деятельности.

И наоборот, когда после нескольких часов вы бодры и веселы, природа стимулирует вас, подзаряжая новой энергией.

Для доказательства приведу следующий пример. Многие люди не любят свою работу. Просыпаясь с утра, они уже в плохом настроении, что опять придется плестись туда. Некоторые встают в настолько разбитом состоянии, что как будто они всю ночь не спали.

То есть то, что вы не любите, размышления об этом и все, что с этим связано, разряжает ваши батареи, что ведет к плохим результатам. И вам надо избавляться от этого.

А теперь представьте что-либо из того, что вы действительно любите делать. Самый простой вариант - отдых на море. Вы готовы целый день бегать и плескаться, плавать и нырять, лежать на пляже, при этом встав в 7 утра, всю

ночь гулять, а наутро чувствовать себя не так уж и плохо. Да вы устали физически, но внутри вас горит огонь и вы в предвкушении новых свершений.

Можете вспомнить любое другое занятие и ваше самочувствие вовремя и после него. Такое впечатление, что вы отдохали все это время, а не занимались чем-то.

Именно это и есть энергия успеха.

Поэтому, чтобы **зажечь энергию успеха в себе**, найдите такое занятие, которое будет вам доставлять удовольствие, выберите ту сферу деятельности, где вы чувствуете себя комфортно и уверенно.

Перестаньте делать то, что разряжает вас. Таким образом, вы никогда не станете успешным. Большинство людей похожи на зомби – они каждый день делают то, что им не нравится, не предпринимая каких-либо попыток изменить это.

Поэтому если вы хотите стать успешным ищите свое дело, которое будет заряжать вас энергией и развивайтесь в нем.

Постепенно вы сможете осуществить плавный переход и начать получать от жизни удовольствие.

## Уверенность – откуда она берется

Но прежде чем говорить об уверенности, предлагаю вам провести нехитрый эксперимент.

Возьмите в руку ручку или карандаш и напишите любую фразу. Например, Я УВЕРЕН В СЕБЕ. Сама фраза значения не имеет, ПРОСТО ВОЗЬМИТЕ И НАПИШИТЕ ЭТО ПРЯМО СЕЙЧАС.

А теперь сделайте то же самое, НО УЖЕ ДРУГОЙ РУКОЙ.

**Ну как, ПРОЧУВСТВОВАЛИ РАЗНИЦУ МЕЖДУ УВЕРЕННОСТЬЮ И НЕУВЕРЕННОСТЬЮ ?**

В первом случае вы сделали это легко, быстро, без напряжения, более менее красиво.

Во втором случае вы сделали это с напряжением, затратили больше времени, да и результат, мягко говоря, кривоват.

Но как же так ? Вы знали, что надо было написать, у вас есть опыт многих лет написания слов другой рукой. Но результат оставляет желать лучшего. И даже если вы сосредоточите все свое внимание, затратите достаточно времени, приложите усилия – ВСЕ РАВНО У ВАС ПОЛУЧАТСЯ КАРАКУЛИ.

Но ведь когда-то вы и ручку держать не умели. И ваши первые буквы «А» были далеки от совершенства.

А сейчас одна рука пишет быстро, уверенно и легко. А другой не то, что писать, даже ручку держать неудобно.

Думаю, из этого простого примера вы осознали, что такое **уверенность, откуда она берется и где ее взять.**

Но давайте подведем итоги.

Итак, уверенность это когда вы что-то делаете :

- Легко
- Быстро
- С наименьшей затратой сил
- Не паритесь о результате – если возникает ошибка, вы ее исправляете.

Соответственно неуверенность – все то же самое, только со знаком «-».

Теперь о том, как ее развить.

Давайте рассмотрим это на том же примере – Как вы учились писать.

Вы начинали с 1 шага. Никто не заставлял вас тут же писать сочинения. Вам дали букву А, затем Б и так далее. А вы ее выводили по образу и подобию.

Причем делали это сотни раз. Затем, освоив буквы по отдельности, вы начинали писать слоги, слова, предложения, сочинения – по нарастающей.

И сейчас, по прошествии стольких лет, пишете легко и уверенно. По поводу красоты – тут каждому свое.

Но одна ваша рука пишет, а вторая, которую вы не развивали в этом направлении, пытается писать.

Из этого можно вывести простые правила развития уверенности.

1. Необходимо поставить конечную цель и начать движение к ней с 1 шага
2. Это надо делать самому
3. Необходимо НАЧАТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ, а не сидеть и думать – Как я смогу этого добиться ? Разве это возможно ? Где мне взять уверенность ? Уж на первый шаг духу хватит любому.
4. В случае неудачи (первых десятков корявых букв) не переживать и не париться – Как же так ? А учесть ошибки и повторить свои действия с их учетом.
5. Постоянно быть в форме. Продолжать движение и развитие в выбранном направлении. Если оно конечно еще актуально для вас. То есть после 1 шага сделать 2, 3... Достигнув конечной цели, ставить новые. Ведь жизнь - это движение.

В жизни любого человека есть вещи, которые он делает очень уверенно – ходьба, поход в магазин за продуктами – то есть все то, что мы делаем каждый день.

Есть вещи, которые вызывают затруднения – плавание, поход в магазин за крупной покупкой – авто, ТВ. Это вещи, которые мы делаем не каждый день. И здесь наш опыт, а соответственно и уверенность ниже.

И есть абсолютно новые вещи и цели, где наша уверенность очень низка.

Например, вы можете сколько угодно сидеть рядом с водителем авто. Но когда вы сядете на его место, то вам все равно понадобится несколько десятков часов для приобретения уверенности в своих действиях. Но даже если взять водителя со стажем и посадить его за болид Формулы-1, то и он окажется неуверенным новичком.

Вывод прост. Уверенность нарабатывается многократным повторением, анализом своих действий и ошибок, полученными результатами и постоянным движением вперед.

Никакие книги, психологи или кто там еще не сделают вас уверенней, пока вы сами, своими руками, ногами и мозгами не начнете совершать практические действия.

Вспомните, как вы учились ходить, плавать, ездить на велосипеде, чистить зубы, писать...

**И ВСЕ ВСТАНЕТ НА СВОИ МЕСТА.**

## **Как правильно ставить цели**

Постановка цели – важнейший шаг на пути к успеху.

От того, как вы это сделаете, и будет зависеть ваше дальнейшее продвижение к успеху.

Но у процесса постановки целей есть свои правила, соблюдение которых ускорит ваше движение.

Итак, как правильно ставить цели.

Если вы действительно хотите иметь свою собственную цель, хотите сами управлять своей жизнью и знать направление вашего пути к успеху для начала вы должны записать вашу мечту на бумаге.

Овеществление вашей мечты на бумаге уже превращает ее в цель. До этого она была виртуальной информацией, находящейся у вас в голове, а попав на бумагу, она предстает уже в виде реального образа.

Но не просто записать, а использовать конкретные данные.

То есть если вы хотите быть богатым – определите количество денег. Например – 100 миллионов рублей.

Хотите иметь машину – так и запишите – Хочу автомобиль Toyota Camri.

Хотите быть счастливым – определите, что счастье для вас – семья, дом, дети...

Но и этого мало.

Необходимо также установить срок, то есть точную дату, к которой вы хотите достигнуть своей цели. Записать это все в настоящем времени, используя позитивное направление.

То есть если вы хотите похудеть, не надо писать – Я не буду толстым (негативная цель). Напишите – Я вешу столько-то.

Таким образом, суммируя все выше сказанное, предлагаю вам список –

### **Как правильно ставить цель.**

1. Цель должна быть записана на бумаге.
2. Она должна быть личной – используйте местоимение Я.
3. Записывайте вашу цель в настоящем времени.
4. Ставьте срок выполнения цели.
5. Записывайте вашу цель только в позитивном ключе.
6. Используйте только конкретные данные для формулирования цели – никаких общих слов.
7. Постоянно просматривайте ваши цели и при необходимости вносите коррективы

Такой подход к постановке цели связан с нашим подсознанием. Выполнение этих требований поможет задействовать ваше подсознание на максимум, что положительно скажется на достижении поставленных задач.

### **Образцы целей:**

Если вы хотите быть богатым – Через 5 лет Я зарабатываю 100 000 рублей в месяц или Я имею на счету 1000000 евро.

Если хотите бросить курить – Через 3 месяца Я брошу курить.

Но помните – сама по себе постановка цели – это лишь половина успеха. Она не сдвинет вас с места. После этого необходимо составить план по достижению ваших целей и начать действовать.

Только реальные действия позволят достигнуть ваших целей.

## 5 путей достижения своей цели

Постановка цели это самый первый и самый важный шаг на пути к успеху.

Чтобы куда-то двигаться, надо выбрать направление.

И в подавляющем большинстве случаев у вас будет недостаток опыта, знаний, навыков, умений.

Что же – это нормально. Любой успешный человек когда-то находился точно в таком же состоянии.

Все, что Вам надо сделать, это начать увеличивать и наращивать свой опыт и знания, постепенно набирая обороты и продвигаясь к достижению своей цели.

Поэтому предлагаю вам **5 основных путей достижения своей цели.**

### **ПЕРВЫЙ.**

Поиск теории по вашей теме – журналы, книги, тематические сайты.

Особенно стоит уделить этому время на начальном этапе. Более подробно об этом читайте здесь –

[Как правильно читать книги](#)

Просматривая теорию, вы отмечаете для себя интересные идеи и предложения и переходите ко 2 пути достижения своей цели.

### **ВТОРОЙ.**

Практические действия. Внедрение теории на практике.

Сам по себе багаж знаний – отличная вещь. Но сколько бы вы не пополняли свою информационную копилку, к своей цели вы не приблизитесь ни на миллиметр. Только практические действия будут двигать вас вперед.

К тому же нужно учесть еще один аспект. Теория на бумаге может казаться простой и понятной, но при ее практической реализации могут возникнуть вопросы, недопонимания, нюансы, которые помогут расширить ваше восприятие, а значит и эффективность продвижения к вашей цели.

### **ТРЕТИЙ.**

Поиск единомышленников.

Все большие успех достигаются в команде.

[Билл Гейтс](#) и Пол Аллен – Microsoft

[Стив Джобс](#) и [Стив Возняк](#) – Apple

Уолт и Рой Дисней – [Disney](#)

Сергей Брин и Ларри Пейдж – [Google](#)

Если у вас общие цели, то вместе двигаться к ней проще. Взаимная поддержка, обмен опытом, объективная оценка со стороны – все это будет ускорять ваше продвижение, повышая вашу эффективность.

#### **ЧЕТВЕРТЫЙ.**

Прочитать книгу эксперта это отлично. Но гораздо лучше получить личную консультацию и задать интересующие вопросы напрямую.

Наставник это не обязательно известный или богатый человек. Вашим наставником может быть любой человек, который достиг больше, чем вы в интересующей вас сфере.

Поэтому анализируйте свое окружение и связи, держите глаза открытыми и вы найдете достаточное количество наставников для достижения своей цели.

#### **ПЯТЫЙ.**

Личные идеи.

Накапливая опыт и знания, общаясь с единомышленниками и наставниками, вы постепенно сможете генерировать свои идеи – ОЗАРЕНИЯ.

Тут надо понять одно. Каждый успех уникален. Внедряя чужой опыт, вы все равно не сможете повторить его от и до.

Меняются условия, открываются новые возможности.

Поэтому возьмите за правило – определенное время посвящать так называемым мозговым штурмам.

Ведь именно новые идеи, которых до этого еще не было, позволят сделать качественный и количественный скачок на пути достижения своей цели.

Итак, возьмите эти 5 путей достижения своей цели и используйте их одновременно.

Развивайтесь, действуйте, анализируйте и достигайте своих целей.

### **Как Ваши неудачи превратить в ступени к успеху**

Неудача, ошибка, проблема, препятствие – это всегда неприятно.

Вы предприняли ряд действий, но не достигли желаемого, либо вовсе получили негативный результат.

И тут же что-то внутри вас обрывается, ваше настроение хуже некуда, запал и энергичность куда-то пропали и все что вам хочется – это уединиться и отдохнуть.

Что ж, поздравляю вас – Вы не одиноки в этом.

Лишь небольшой процент людей от природы обладают способностью на возникающие проблемы реагировать по-другому – **Проблемы не пугают их, а**

**заводят** – им даже доставляет удовольствие достигать успеха, не смотря на трудности. Это делает итоговую победу гораздо ценней в их глазах.

Но если ваша первая реакция – это упадок сил и апатия, то вы далеко не единственный, кто так реагирует на ошибки в своей жизни.

И сейчас вы узнаете, как ваши неудачи превратить в ступени к успеху.

Запомните – Успех – это именно путь решения возникающих проблем. Вы хотите достичь того, что у вас нет, и для этого вам придется преодолеть определенные трудности.

У меня для вас есть радостная новость – Единственное, что вы можете контролировать на 100 процентов – это ваша реакция на возникшие неудачи.

Ошибки делают абсолютно все – дети, взрослые, миллионеры, президенты.

Но вот реакция на них у всех разная.

Если вы встретились с неудачей – откажитесь от немедленной реакции. Самые неудачные решения принимаются под действием эмоций. Поймите – это еще не конец света.

Ключ к устранению любой проблемы – это поиск решения, путей нейтрализации сложившейся ситуации, но не как не заикливание на самой проблеме.

Поэтому учитесь сохранять хладнокровие в моменты неудач. Избавляйтесь от привычки тут же рисовать в своем воображении картины страшных последствий.

Вместо этого сделайте глубокий вдох и расслабьтесь.

Сядьте, возьмите листок бумаги и запишите на нем саму проблему, ее сущность – почему так произошло, затем список действий по выходу из неудачи.

Каждая ошибка – это новая возможность, новый урок, который позволит вам достигнуть конечного успеха.

Например, Томас Эдисон, создавая лампу накаливания, провел более 10 000 опытов. И когда журналист в середине его экспериментов спросил его – Почему после 5000 неудач он продолжает работать? – его словами были – Что это не 5000 неудач, а всего лишь 5000 неправильных способов создания лампы.

Поэтому меняйте свое отношение к неудачам – воспринимайте их не как ошибки и проблемы, а как новые возможности, которые позволят вам достигнуть успеха в будущем.

Поверьте в себя – Нет такой проблемы, которую вы бы не смогли решить, используя мозг и творческий потенциал.

Составив план действий, тут же начинайте действовать – не медлите. Продолжая бездействовать, вы позволяете страху закрадываться в ваши мысли, что негативно сказывается на вашей решимости.

Поэтому не давайте боязни ни единого шанса – направьте ваши усилия на конкретные действия, заставьте ваш мозг работать над решением проблемы, а не над созданием образов ужасных последствий.

Не может быть неудачи, пока человек действует и борется.

Преодолев неудачу, человек становится сильнее, у него появляются дополнительные силы и энергия.

И следующая проблема не будет казаться такой сложной и решение ее будет гораздо легче.

## **Как сдвинуть свой успех с нулевой отметки**

Чтобы понять, как же достичь успеха, как сдвинуть его с нулевой отметки, давайте обратимся к школьной программе, а именно к физике.

Как вы знаете, любое тело стремится к состоянию равновесия или покоя.

Аналогичная ситуация и с человеком. Все любят отдыхать, нежиться в кровати, заниматься попросту ничем. Любой человек, так или иначе, стремится к покою и равновесию в своей жизни – это заложено в нас природой и от этого никуда не уйдешь.

Но, чтобы стать успешным и достичь гармонии и счастья, необходимо приложить определенные усилия. А для этого надо заставить себя определить цель, получить знания и навыки и начать действовать.

Поэтому первым шагом к достижению успеха является приобретение навыка самоконтроля и самодисциплины или, проще говоря, умение давать самому себе пинок под зад для придания ускорения.

Хорошо, допустим, это вы научились делать. И теперь вы легки на подъем.

Далее следует выбрать направление – определить свою цель, свой путь к успеху.

Это, пожалуй, самый важный шаг. Приложение определенных усилий вовсе не гарантирует вам достижение успеха.

Допустим, вы заблудились в лесу. Ориентироваться вы не умеете. И куда бы вы ни пошли, вы будете затрачивать свои силы и энергию, то есть действовать. Но вот выйдете вы к людям или нет, целиком и полностью будет зависеть от направления вашего движения.

Поэтому вторым шагом к достижению успеха является выбор направления приложения своих усилий.

Положим, с целью вы разобрались.

Теперь перед вами встает еще одна проблема. Как эти пинки под зад превратить в поступательное движение вперед в выбранном вами направлении.

Для этого давайте сравним движение к успеху с запуском космической ракеты.

Когда поворачивают ключ зажигания ракеты, первые секунд 10 она остается на месте, ее окутывают клубы сгораемого топлива – происходит накопление энергии, достаточное для отрыва ракеты от старта, затем происходит отрыв, но очень медленный, далее ракета начинает постепенно ускоряться и достигает необходимой скорости для выхода на орбиту.

Заметьте, ракета не сразу взлетает и достигает расчетной скорости, а происходит поступательное ускорение.

У большинства людей совершенно другая позиция – они хотят всего и сразу, но, как вы поняли, по законам природы, это просто невозможно.

Поэтому третьим вашим шагом является накопление энергии, достаточной для сдвига вас в направлении вашего успеха – это получение знаний, развитие навыков и умений, приобретение опыта и так далее.

**Таким образом, все эти три шага – умение придавать себе ускорение, выбор направления и накопление энергии, соединенные вместе, и позволят вам сдвинуть ваш успех с нулевой отметки.**

Все, что понадобится вам далее, это использовать еще один закон природы на благо себе – это закон инерции.

То есть поддерживать приобретенное ускорение путем постоянного накопления новых знаний, навыков и опыта, а также развитием умения ускорять самого себя.

Многие люди, достигнув определенного уровня, начинают почивать на лаврах.

И сначала они теряют ускорение, затем падает скорость их развития, далее они останавливаются и последняя стадия – их отбрасывает назад.

Здесь опять же можно провести аналогию с ракетой. Топлива в ней ровно столько, чтобы вывести ее на орбиту – не больше и не меньше.

Если количество топлива изменить, то ракета не достигнет успеха – то есть либо упадет на землю, либо взорвется.

Скорее всего, вам вряд ли удастся сразу сразу определить, что конкретно вы должны знать и уметь, чтобы достигнуть вашей цели.

Успешные люди всю жизнь учатся и познают мир – и только поэтому они продолжают быть успешными.

При достижении определенных уровней будут меняться ваши цели и планы, а это будет требовать новой энергии – новых знаний и навыков.

Вам будут открываться новые возможности и перспективы.

И самое глупое, что вы можете сделать – это остановиться.

Поэтому применяйте эти три шага для начала движения к успеху, используйте закон инерции и достигайте успеха!

## **Как развить воображение, энтузиазм и веру в себя**

Развитие воображения, энтузиазма и веры в себя являются вашим основанием для достижения успеха. Именно они помогут сдвинуть ваш успех с нулевой отметки и окажут значительное воздействие на весь ваш дальнейший путь к успеху.

Воображение поможет вам определить вашу Главную цель в жизни, энтузиазм будет служить движущей силой, ведущей вас вперед к успеху, вера в себя – это топливо для энтузиазма, которое не позволит ему угаснуть в моменты неудач и поражений.

### **Итак, давайте начнем с воображения.**

Оно является зеркалом вашей души, в котором вы можете увидеть самого себя там, где вы хотите быть и каким вы хотите быть. Проще говоря, это ваши мечты и желания, которые находятся у вас в голове

У вас никогда не будет того, что вы не можете себе представить. Прежде чем достигнуть чего-либо, вы должны для себя определить – А что в итоге вы хотите получить. И без воображения здесь не обойтись.

Воображение – это единственное, над чем вы имеете полный контроль. Никто не может ограничить ваши мысли, кроме вас самого.

И самый главный враг воображения – это страх. О том, как его преодолеть, было написано выше.

Поэтому вашим первым шагом для развития воображения является взятие ваших страхов под контроль. Вы должны ими управлять, а не наоборот.

Научившись управлять страхами, вы освободите ваше воображение – у вашей фантазии появятся крылья, которые и позволят развиваться этому качеству.

Дальнейшее же развитие вашего воображения будет зависеть от ваших действий – чем больше вы будете достигать, тем больше перспектив будет открываться перед вами и тем шире будет воображение.

### **Теперь давайте перейдем к энтузиазму.**

Энтузиазм – это ваша движущая сила, побуждающая вас действовать. Это ваш внутренний пламенный мотор, который будет генерировать необходимую энергию для ваших свершений.

Именно энергичность и умение зажечь своей идеей отличает всех успешных людей. Вы никогда не встретите вялого и апатичного, но успешного человека. В таких людях энтузиазм буквально бурлит и это позволяет им работать дольше и добиваться большей эффективности.

Поэтому если вы встали на путь к успеху, то без развития энтузиазма вам не обойтись – и сейчас вы узнаете, как это сделать.

Самый первый шаг – это определение вашей Главной цели в жизни. То, ради чего вы хотите жить и стремиться к успеху, что сделает вас счастливым и при одной мысли об этой цели у вас внутри уже начинает загораться огонек желаний действовать.

Затем каждый вечер прочитывайте свою цель, рисуйте ее в своем воображении, представляйте во всех деталях и подробностях так, как будто вы уже достигли ее. Читайте ее вслух со всем энтузиазмом, который у вас есть сейчас, вкладывайте всю вашу душу – ведь это ваша Главная цель.

Это поможет сгенерировать первоначальный заряд энтузиазма, который и поможет вам совершить первый шаг – первое практическое действие для достижения вашей Главной цели.

Для поддержания энтузиазма на необходимом уровне существуют дополнительные стимулы:

1. Исполнение работы, которая нравится
2. Приятный коллектив.
3. Финансовый успех
4. Отличное здоровье.
5. Знание, что приносишь пользу.

Постоянное концентрирование на вашей главной цели и задействование дополнительных стимулов помогут вам создать необходимый настрой и зарядят вас энтузиазмом, которого хватит для начала движения к успеху.

В дальнейшем, достигая очередной цели, вы будете получать дополнительный заряд бодрости и энергичности, которые не дадут вашему энтузиазму угаснуть и будут двигать вас все ближе к вашей Главной цели.

### **Как развить веру в себя.**

Вера в себя это ваш ключ зажигания, это дополнительный источник топлива для вашего энтузиазма в моменты неудач.

Когда все идет отлично, когда вы достигаете поставленных целей – вы энергичны, бодры и веселы, все идет как бы само собой и вам не надо себя искусственно подстегивать.

Но, если вы допускаете ошибку или встречаетесь с проблемой, все это в миг улетучивается, ваша бодрость сходит на нет, да и энтузиазм куда-то пропадает.

Именно в такие моменты и нужна вера в себя, свои силы и способности.

Что нужно для развития веры в себя?

Начинать тут нужно опять с воображения. Вы мысленно должны определить для себя - на что вы способны, каковы ваши сильные стороны. Если вы в чем-то видите слабость, то ничто не может помешать вам получить новые знания и навыки и развить ваши способности до необходимого уровня, если вы этого захотите.

Далее просто начните действовать – сделайте первый шаг. Поставьте себе четкую цель, в выполнение которой вы действительно верите, и достигнете ее выполнения. Каждое достижение такой цели будет усиливать вашу веру в себя.

Сделав простое дело, постепенно усложняйте задачи, ставьте более высокие и труднодостижимые цели.

Постепенно, двигаясь от простого к сложному, вы будете развивать вашу веру в себя и, в скором времени, уже ничто не сможет ее поколебать.

Естественно без неудач вам не обойтись. Но каждое поражение содержит урок для тех, кто готов его усвоить.

Встречаясь с проблемой, вы должны раз и навсегда осознать – Самый быстрый способ ее устранить – это сосредоточиться на поиске решения.

Успех и рост обеспечиваются усилиями и действиями.

Каждый выход из неудачи будет дополнительно подпитывать вашу веру в себя.

Как говорится в известной поговорке – Что не убивает меня, то делает меня сильнее.

## **Как развить ориентацию на результат и поиск решения**

Ориентация на результат и поиск решения – это 2 ключевых качества, отличающих успешных людей.

Именно концентрация на них во многом и определяет конечный успех любого человека.

Если человек, занимаясь каким-либо делом, не обладает образом конечного результата или, встретившись с проблемой, он начинает искать виновных, вместо поиска путей решения, то успеха такой человек не добьется.

### **Как развить ориентацию на результат.**

Для начала нужно ответить самому себе на следующие вопросы:

Каких результатов от меня ждут?

Каковы мои самые ценные действия?

Каковы ключевые сферы моей компетенции?

За что я получаю заработную плату?

Что могу сделать только Я и это принесет настоящую ценность?

Ответы на эти вопросы помогут вам выделить ваши сильные стороны, определить результаты вашей деятельности в будущем. Если вы сами затрудняетесь на них ответить или хотите получить более адекватную оценку – попросите ваших родственников, знакомых, коллег помочь вам в этом.

Следующим шагом будет постоянное развитие ваших ключевых навыков. Сосредоточенность на вашей основной ценности позволит вам постоянно достигать результата. Чем больше вы ее развиваете, тем быстрее и легче вы с ее помощью будете успешны.

Третий шаг – развитие навыка постановки цели и умение подчинять все ваши действия достижению этой цели.

Таким образом, эти три шага сделают вас ориентированным на результат человеком.

### **Как развить ориентацию на поиск решения.**

Для начала нужно осознать, что успех – это умение решать проблемы.

Проблемы есть у всех, но если вы хотите их успешно решать, то нужно научиться контролировать свои мысли.

То есть направлять их в конструктивное русло – вместо поиска виноватых и обвинения других, лучше заняться поиском решения.

Вашим первым шагом при столкновении с проблемой будет выявление ее сущности – что произошло, в чем суть проблемы, что привело к этому.

Определив саму проблему, сосредоточьтесь на поиске решения данной проблемы. Разработайте план действий, которые нейтрализуют саму проблему и ее последствия.

После этого начните действовать, то есть воплощать ваш план в реальность.

Такой подход позволит вам стать человеком, ориентированным на поиск решения, а также позволит решать самые трудные на первый взгляд задачи, вместо пустых разговоров и поисков виновных.

## Золотые правила успеха

Ниже представлен свод правил, которые можно назвать никак иначе, кроме как **ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА УСПЕХА**.

Эти правила позволят достичь вам любых высот. Вы наверняка их уже где-то слышали. Но, возможно, не придавали им значения. А, может быть, уже используете, только не на полную катушку.

В любом случае начинать никогда не поздно. Ведь это золотые правила успеха.

Осознание и применение их в личной жизни существенно повысит вашу эффективность. Поэтому распечатайте их и периодически изучайте.

Постепенно они войдут в вашу жизнь и позволят достичь потрясающих результатов.

1. На любой вопрос есть только два ответа – ДА и НЕТ. Делать или не делать – вот в чем вопрос. Если вам это необходимо и вы понимаете почему – **ДЕЙСТВУЙТЕ**. Если вам это не нужно – сосредоточьтесь на том, что необходимо делать. Третьего не дано. Подробнее об этом здесь –

### [Ваши шансы на успех равны 50 процентам](#)

2. Удовольствие от работы – ваше топливо к росту и движению вперед. Делайте только то, что нравится. Именно в этом вы будете максимально эффективны. Если анализировать все правила успеха – это основное. Ведь если вы будете делать то, что не дает вам удовлетворения, то эффективность в этом будет гораздо ниже.

3. Успех строится на ошибках и проблемах. Осознание этого поможет более эффективно использовать другие правила успеха в своей жизни. Любая неудача – возможность что-то изменить или начать сначала. Отсутствие ошибок и вызова приводит к застою. Застой к деградации. Поэтому именно они являются катализатором для постоянного роста. А чтобы Ваш рост был постоянным, прочитайте эту статью –

### [Вы уже победитель.](#)

4. Только действия снижают силу сомнений и неуверенности. Поэтому действуйте и вы поймете, что большинство ваших негативных мыслей было всего лишь придуманной иллюзией. Узнайте больше - [Волшебной палочки нет](#)

5. Благодарите. Себя – за действия и достижения, а окружающих – за любую помощь вам. Делайте это постоянно.

6. Сверяйте свой курс продвижения к цели. Новые знания, опыт и достижения будут открывать новые горизонты и возможности. И для

максимального их использования раз в полгода проводите аудит своих целей. Если брать все правила успеха, то это влияет на эффективность использования всех остальных.

7. Постоянно развивайтесь в выбранном вами направлении. Жизнь это движение. Вы либо развиваетесь, либо деградируете. Подробно об этом я писал здесь – [Вы либо развиваетесь, либо деградируете](#) . Другого не дано. Именно поэтому вам необходимо постоянно двигаться вперед, расти как личность и профессионал.

8. Действуйте так, как будто от этого зависит ваша жизнь. Ведь она на самом деле от этого зависит. Нужно крутиться, если вы хотите чего-то достичь. Подробнее здесь – [Начните делать, а там разберетесь](#) .

9. Не сравнивайте себя ни с кем. Вы единственный в своем роде. Успехи других говорят лишь о возможностях, но не о том, что вы чем-то хуже. Берите то, что вам надо и идите дальше. Это правило успеха позволяет вам сосредоточить все усилия на том, кто вы и чего хотите именно вы.

10. Следите за своей осознанностью. Постоянно задавайте себе вопрос – то, что я делаю или о чем думаю, двигает меня вперед ? Если нет, возвращайтесь к тому, что будет способствовать вашему развитию.

11. Относись к другим так, как они, по вашему мнению, должны относиться к вам, и так, как они хотят, чтобы относились к ним. Всегда давайте первым, всегда — отныне и в дальнейшем — без колебаний применяйте это правило успеха. Заботьтесь в первую очередь об интересах других людей. Давайте им то, что они хотят получить, и вы получите то, что нужно вам.

12. Отдавайте больше, чем получаете. Удивляйте людей. Не скупитесь давать им больше того, что они просят. Восхищайте их своей щедростью. И они будут возвращаться к вам снова и снова, разнося добрую весть о вас другим людям. Это третье по важности – если взять все правила успеха.

13. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на то, что не нравится. Поэтому сосредоточивайтесь не на том, чего вы не хотите, а на том, чего вы хотите, — и чудеса будут происходить на протяжении всей вашей дальнейшей жизни.

14. Живите здесь и сейчас. Счастье не где-то там, счастье начинается уже сегодня. Больше об этом – [Успех – это состояние](#).

15. Делайте то, что необходимо делать. Не избегайте трудностей, неудобств и острых углов

16. Жизнь – это не то, что удалось достигнуть. Это ваше отношение к достигнутому. Вы можете стать кем угодно и достичь чего угодно. Но если это не приносит вам радость, значит надо что-то менять.

17. Используйте эти золотые правила успеха в своей жизни ! И она будет насыщена событиями, результатами и достижениями !

## ОБ АВТОРЕ



Алексей Лукьянов

Независимый бизнес-тренер и консультант. Эксперт в области поиска работы и эффективного построения карьеры, технологий достижения успеха и стиля жизни.

Его главный принцип можно выразить одной фразой :  
«Вы можете получить именно то, что Вы хотите, если будете действовать!»

### **Руководитель 2 интернет-проектов**

1. «Думай-Делай-Достигай» - <http://release-me.ru/blog/>

Проект раскрывает простые принципы достижения успеха во всех сферах жизни человека.

Миссия проекта- увеличение количества позитивных и успешных людей.

2. «Как построить собственный профессиональный брэнд» -  
<http://www.alexeylukyanov.ru/>

Проект учит людей грамотному и эффективному поиску работы.

Миссия проекта – Постоянно увеличивать число людей, имеющих любимую и достойную работу.

### **Автор 2 книг, вышедших в издательстве Феникс**

«Как создать пробивное резюме» - <http://www.ozon.ru/context/detail/id/5200319/>

«Бренд по имени Я или как продать себя дорого» - <http://www.ozon.ru/context/detail/id/5633548/> , которая признана лучшей книгой по трудоустройству в России.

С 2004 года регулярно выпускает бесплатную электронную газету <http://subscribe.ru/catalog/job.search.simple> , посвященную поиску работы. Тираж – более 27 000 уникальных подписчиков.

Сайты автора -

<http://www.alexeylukyanov.ru/>

<http://release-me.ru/blog/>

## **Обучающий курс с поддержкой от Автора «Как определить свое предназначение в жизни»**



**Если Вы хотите:**

1. Определить свое истинное предназначение в жизни
2. Развить и реализовать свои таланты и способности
3. Приобрести уверенность в своих силах и высокую самооценку
4. Получить чувство контроля над своей жизнью
5. Повысить свою эффективность в разы

**Кликните сюда за полной информацией**

<http://release-me.ru/blog/obuchenie/>

## **Обучающий курс с поддержкой от Автора «Искусство жизни на полной мощности»**



**Если Вы хотите:**

1. Существенно увеличить свою жизненную энергетику
2. Забыть про лень и апатию
3. Позабыть про болезни и вредные привычки
4. Приобрести уверенность, радость и бодрость
5. Повысить свою эффективность в разы

**Кликните сюда за полной информацией**  
<http://release-me.ru/artenergy/>

**Мультимедийный обучающий курс с поддержкой от Автора  
«Киберсант-Специалист -  
Система гарантированного трудоустройства»**



**Если Вы хотите:**

1. Резко сократить время поиска работы
2. Научиться выделяться на фоне общей массы соискателей
3. Решить проблему трудоустройства раз и навсегда
4. Сделать карьеру в крупной компании
5. Найти не просто работу, а достойную именно Вас работу

**Кликните сюда за полной информацией**  
<http://www.alexeylukyanov.ru/hunter/>

## КНИГИ АЛЕКСЕЯ ЛУКЬЯНОВА



Раз вы держите в руках эту книгу, значит, во-первых, вам интересна тема поиска работы, а во-вторых, вы хотите найти новую работу. Что ж, вам повезло! Книга на реальных примерах показывает, почему стандартное резюме уже не работает, разрушает основные стереотипы и привычки, мешающие людям находить место под солнцем.

Автор раскрывает главную проблему всего процесса трудоустройства и предлагает ее решение. Также на реальных примерах в книге раскрывается методика составления индивидуального резюме и сопроводительного письма, рассказывается об основных методах и приемах активного поведения на рынке труда, что в совокупности и приведет соискателя к получению отклика из нужной компании.

Эта книга научит любого человека получать отклик на свое резюме именно из той компании, где он действительно хочет работать. Причем для этого не потребуется получения дополнительного образования, траты денег или солидного опыта работы.

**Приобрести книгу вы можете в интернет-магазине Озон по ссылке –**

<http://www.ozon.ru/context/detail/id/5200319/?partner=836829&from=bar>



Поиск достойной работы волнует подавляющую часть населения. И согласно различным исследованиям, как в России, так и за рубежом, более половины всех работающих хотят уволиться с текущей работы.

Обязанности, коллектив, начальник, перспективы роста, зарплата... Если что-то из этого, либо все, вас не устраивает - значит и удовольствие от работы будет сниженным.

И это недовольство будет распространяться на всю жизнь человека в целом, ведь на нее уходит более половины активного времени.

Но у вас всегда есть шанс изменить эту ситуацию.

Именно сейчас вы держите в руках практическое руководство от А до Я, которое позволит вам получить работу именно в той компании, где вы действительно хотите работать и стать тем, кем вы хотите быть!

**Приобрести книгу вы можете в интернет-магазине Озон по ссылке –**

<http://www.ozon.ru/context/detail/id/5633548/?partner=836829&from=bar>