

А ЕСТЬ ЛИ У ВАС ПЛАН-2.



СОДЕРЖАНИЕ.

1. Момент Истины
2. Постановка и достижение целей.
3. Цель. Какая она должна быть.
3. Еще раз о том, как определиться с целями
4. Почему люди боятся признать отсутствие целей.

5. Не упускай возможность.
6. Мечты , желания и хотения.
7. Мотивация и мотиваторы.
8. Мотивация.7 Шагов новичка.
9. Самомотивация.
10. С чего начинается план.
11. Планирование . Точечный удар.
12. Многогодовой план- календарь.
13. Месячный план.
14. Ежедневный план.
15. Ваше ежедневное планирование. если вы привязаны к работе.
16. Планирование дня, недели, месяца, сезона.
17. Подведи итог
18. План личного развития.
19. Поиск.
20. Метод ДДД.
21. Как сделать свою жизнь намного легче.
22. Твоя империя счастья или как должен выглядеть фундамент личностного роста.
23. Почему не работают советы по успеху.
24. Рожденные побеждать.
25. Принципы для решения проблем.
26. Интерес.

27. Что делать, если вы попали в ступор.

28. Правильные вопросы.

29. 8 принципов мировосприятия

30. Полезные привычки для всех.

31. Когда придет наше время.

32. Смысл в жизни. А есть ли он?

33. А как часто вы получаете радость от жизни.

34. Сегодня, завтра и всегда.

35. Полезная литература.

Момент истины.

ЕСЛИ ТЫ ЧИТАЕШЬ ЭТИ СТРОКИ, ЗНАЧИТ, В ТВОЕЙ ЖИЗНИ НАСТУПИЛ МОМЕНТ ИСТИНЫ, МОМЕНТ ПРОЗРЕНИЯ.

А ИСТИНА В ТОМ, ЧТО ТЫ ИМЕЕШЬ ПРАВО НА ЛУЧШУЮ ЖИЗНЬ, НА СЧАСТЬЕ, НА УДАЧУ И УСПЕХ.

ИНОГДА НАДОЕДАЕТ БРОДИТЬ В ДЕБРЯХ НЕУВЕРЕННОСТИ В СВОЕМ СЕГОДНЯ и ТЫ ЗАДУМАЛСЯ, ТЫ ПОЧТИ УЖЕ РЕШИЛСЯ СДЕЛАТЬ РЕАЛЬНЫЙ ШАГ В СВОЕ НОВОЕ ЗАВТРА.

А ВЕДЬ ЗАВТРА МОЖЕТ БЫТЬ СОВЕРШЕННО ДРУГИМ, ДОСТАТОЧНО СДЕЛАТЬ ОДИН ШАГ ПО НАПРАВЛЕНИЮ К ЛУЧШЕЙ ЖИЗНИ И БУДУЩЕЕ МГНОВЕННО ИЗМЕНИТЬСЯ.



ОДИН ПРОСТОЙ ШАГ, ШАГ КОТОРЫЙ МОЖЕТ ПОЗВОЛИТЬ ТЕБЕ СОТВОРИТЬ СВОЮ ИМПЕРИЮ СЧАСТЬЯ, В КОТОРОЙ ВСЕ БУДЕТ ПРОИСХОДИТЬ КАК ПО МАНОВЕНИЮ ВОЛШЕБНОЙ ПАЛОЧКИ.

ОДИН ПРОСТОЙ ШАГ, КОТОРЫЙ НАПРАВИТ ТЕБЯ НА ПУТЬ ИСТИНЫ.

ШАГ, КОТОРЫЙ МОЖЕТ СОЗДАТЬ ТЕБЯ ЗАНОВО, СДЕЛАТЬ СИЛЬНЫМ, УВЕРЕННЫМ, СДЕЛАТЬ ТЕБЯ ЛИДЕРОМ.

И ЭТОТ ШАГ- ОБУЧЕНИЕ ФИЛОСОФИИ УСПЕХА, ПОСТИЖЕНИЕ ТАЙНЫ УДАЧИ, ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ,ВЗРАЩИВАНИЮ В СЕБЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО МИРОВОСПРИЯТИЯ И НАСТОЯЩЕЙ ЛЮБВИ.

**ЭТО ШАГ-ВОЗМОЖНО ТВОЙ ПОСЛЕДНИЙ ШАНС ПОЛУЧИТЬ
ВОЗМОЖНОСТЬ ИЗМЕНИТЬСЯ , УЗНАТЬ ЧТО-ТО НОВОЕ,
ПЕРЕСТАТЬ БЕСПОКОИТЬСЯ,ОБРЕСТИ ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ И
НОВЫХ ДРУЗЕЙ.**

**НО ПУТЬ НЕ ОБЕЩАЕТ БЫТЬ ЛЕГКИМ И ПРОСТЫМ, ОН БУДЕТ
ИНТЕРЕСНЫМ И ПОЗНАВАЮЩИМ,**

**ДАЮЩИМ СИЛУ , УВЕРЕННОСТЬ, ЭНЕРГИЮ И ВЛАСТЬ НАД
СОБОЙ. ОН БУДЕТ ТЯЖЕЛЫМ И НЕУДОБНЫМ,
РАЗРУШАЮЩИМ ПРИВЫЧНЫЕ КАРТИНЫ МИРА.**

**Я ЧУВСТВУЮ ,КАК ЗАБИЛОСЬ ТВОЮ СЕРДЦЕ ОТ
ПРЕДВКУШЕНИЯ БУДУЮЩИХ ПОБЕД.**

ТЫ ЧЕМПИОН! ПОБЕДИТЕЛЬ!

ТЫ ПРИТЯГИВАЕШЬ К СЕБЕ ЛЮДЕЙ, КАК МАГНИТ.

**ТЫ СЛОВНО ВОЛШЕБНИК, ТВОРИШЬ ЧУДЕСА ДЛЯ ЛЮДЕЙ, И ОНИ
ОБРЕТАЮТ СЕБЯ, ПОЗНАЮТ ЖИЗНЬ, А НЕ ПРОСТО ЕЕ
ПРОЖИГАЮТ.**

**ТВОЯ ВОЛШЕБНАЯ ФИЛОСОФИЯ УСПЕХА ЗАЖИГАЕТ ТЫСЯЧИ
СЕРДЕЦ ПО ВСЕМУ МИРУ, ДЕСЯТКИ И СОТНИ ТЫСЯЧ ЛЮДЕЙ
БЛАГОДАРЯТ ТЕБЯ ЗА ПРЕДОСТАВЛЕННУЮ ИМ ВОЗМОЖНОСТЬ.**

**К ТЕБЕ ПРИХОДИТ НЕИМОВЕРНЫЙ УСПЕХ И ТЫ, НА КРЫЛЬЯХ
УДАЧИ, НЕСЕШЬ В МИР ДОБРО, БЛАГОДЕТЕЛЬ И БОГАТСТВА.**

**У ТЕБЯ МНОГО ПОСЛЕДОВАТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ СЧИТАЮТ ТЕБЯ
ЛЕГЕНДОЙ, ЛИЧНОСТЬЮ, СИЛОЙ СПОСОБНОЙ В 2-3 СЛОВАХ**

**НАВСЕГДА УЛУЧШИТЬ МИР ЧЕЛОВЕКА, ДАТЬ ЕМУ РАДОСТЬ И
БОГАТСТВА МИРА.**

ТЕБЯ ЗНАЕТ МИР, И ТЫ ТОЖЕ ЕГО ЗНАЕШЬ. ВЫ С НИМ ДРУЗЬЯ.

**ТВОИ МЫСЛИ СТАНОВЯТСЯ РЕАЛЬНОСТЬЮ И ОБРЕТАЮТ
МАТЕРИАЛЬНУЮ ОСНОВУ.**

БОГ ГОРДИТСЯ ТОБОЙ И ТВОИМИ ДЕЯНИЯМИ.

ОН ПОМОГАЕТ ТЕБЕ И ДАЕТ СОВЕТЫ.

**НУ, ХВАТИТ. ОСТАЕТСЯ СДЕЛАТЬ ЭТОТ ШАГ И ПРОЙТИ ВСЬ ПУТЬ
ОТ НАЧАЛА ДО КОНЦА.**

**ТЫ ГОТОВ СДЕЛАТЬ ЕГО? ТОГДА В ПУТЬ. ВСЕГО ТЕБЕ
НАИЛУЧШЕГО.**





Основная задача постановки целей- заставить человека стремиться к их исполнению.

Джим Рон

Цель – это результат деятельности, существующий еще до ее начала в мышлении индивида или группы индивидов. Цель – это то, к чему стремится человек, начиная что-либо. Имея перед собой ЦЕЛЬ, легче представить себе способы ее достижения, можно разбить ее на несколько более мелких целей и, поочередно достигая их, шаг за шагом приближаться к главной..

Есть много советов, как ставить перед собой цели. Все способы опробованы множеством людей и все они работают. Цели должны быть краткосрочными(до года), среднесрочными (до 3 лет) и долгосрочными.

Определив свои цели , для себя и записав их, Вы присоединяетесь к 3 % людей в мире, которые добиваются успеха.

- 1 Четко решите чего вам хочется.** (пофантазируйте)найдите именно то , что вам хочется больше всего, то что действительно изменит вашу жизнь. Ваш список может быть и должен быть длинным и постоянно пополняться. Новые идеи будут приходить вам в голову и ваша задача не упустить их. Записывайте все , что приходит вам в голову и из этого всего выбирайте то , что вам просто необходимо в первую очередь. Даже если эти цели сначала вам покажутся фантастическими , все равно записывайте их.
- 2 Запишите это простым языком.**
- 3 Установите сроки(промежуточные сроки).**
- 4 Составьте список необходимого , для достижения намеченных целей.**
- 5 Из списка делаем план с очередностью действий и приоритетами.**
- 6 Начинайте действовать немедленно , делайте то, что можно сделать уже сейчас , в данную минуту.**
- 7 Ежедневно производите действия , которые будут приближать вас к цели .**



Вопрос стоит ребром , при постановке целей, чем руководствоваться, чтобы быть уверенным в том, что цель тебе нужна, она твоя , а не соседа и т.д

Ведь записать цели не проблема, хотя многие и этого не делают, толи не знают как, толи не хотят, а может и писать разучились.

1 ШАГ .

Для того, чтобы правильно поставить цели, необходимо ясно и четко осознать, для чего они вам нужны. Если до сегодняшнего дня вы не ставили цели, почему теперь вам это стало просто необходимо?

Вам нужно понимать , какие у вас должны быть цели для достижения максимальной эффективности. О важности целей в жизни человека мы с вами поговорим в другой раз.

Итак. Перед тем как заняться прицеливанием вам необходимо:

1. Понять, для чего это вам нужно.
2. Какие цели, вам необходимо поставить.

2 ШАГ

Цели необходимо записать на бумаге. Но перед этим нам необходимо:

Закрывать глаза и заглянуть мысленно в наше будущее, скажем лет так на 5.

Опишите подробно как вы живете, чем занимаетесь, чего достигли. Чем точнее ваше описание, тем проще вам будет поставить ваши, именно ваши цели..

Пишите так, будто все это уже реализовалось, но больше того, что вы написали, вы никогда не получите, можно меньше, но не больше. Хотя это вопрос спорный.

Запишите все, что считаете нужным. Подробненько и много.

А вот вам некоторые подсказки, для более простого описания.

1. Бизнес, работа, дело. (чем вы занимаетесь, какой у вас доход в месяц, ваша ответственность, сколько у вас подчиненных или дистрибьюторов, сколько часов длится ваш рабочий день, ваши источники дохода)

2. Семейные радости. (ваши семейные отношения, где вы живете, как вы отдыхаете и где, сколько времени вы уделяете семье, сколько у вас детей, ваш дом или квартира, автомобиль и т.д)

3. Социальная сфера и друзья (много ли у вас друзей, ваша польза обществу, занимаетесь ли вы благотворительностью, как вы помогаете миру)

3 шаг.

Перед вами ваш текст, из него теперь выводим ваши цели. Описание у вас перед глазами и чем детальнее оно , тем больше и лучше у вас цели.

4 ШАГ

Проверьте ваши цели по этим параметрам.

На мой взгляд, цель должна соответствовать некоторым параметрам или критериям.



1 Любая цель должна приносить радость, а не грусть или боль.

2 Цель должна быть положительной.

3 Цель должна принести удовлетворение, привнести в жизнь что-то новое и свежее.

4 Цель должна приносить пользу не только тебе , но и другим.

5 Цель после достижения должна давать толчок для следующих побед.

6 Цель не должна разрушать равновесия в жизни(потеря семьи, здоровья)

7 Цель должна нести в себе знание того, что она действительно нужна, просто необходима.

8 Цель должна быть конкретной.

Если они соответствуют, то тогда идем дальше, если нет, то попробуйте еще ,до тех пор пока вы не убедитесь , что все сделали правильно.

5 ШАГ

Теперь ваш список надо конкретизировать. Каждой вашей цели необходимо добавить красок и деталей. Вы должны сделать более четкую картинку целям.

Пример: Ваша цель жениться. Я хочу себе в жены, девушку 20-30 лет, некурящую, не пьющую, рост 160-175, шатенку и т.д

Задайте вашим целям максимальную резкость и контраст.

Найдите вашим целям картинки и сделайте доску визуализации. Она вам просто необходима. Не для всех целей можно подобрать изображения, это понятно. Но в таком случае можно красиво описать это на отдельном листке и повесить рядом с другими картинками на доске.

6 ШАГ

Теперь нам надо расставить приоритеты в целях.

Представьте, что вы можете достичь только одну цель из вашего списка. Что это за цель?

Она и будет приоритетной. Присвоим ей номер один. Точно так же расставляем приоритеты для остальных целей.

Далее берем первые три цели, они и будут главными целями на период пятилетнего достижения. Сосредотачиваем все наши усилия на эти цели.

7 ШАГ

Ежедневно просматривайте ваши цели и картинки к ним. Мысленно вживайтесь в них. Представляйте себя с вашими целями в различных обстановках. Испытывайте чувства радости и удовлетворения.

Дополнения к постановке целей.

1. Цели должны быть краткосрочными(до 1 года), среднесрочными(3-5 лет), долгосрочными(10 и более лет)
2. Цели могут меняться , как и приоритеты в них.
3. Цели можно добавлять и вычеркивать за ненужностью или достижением.
4. Цели обязательно должны быть записаны.
5. Цели должны соответствовать критериям описанным выше.
6. К целям должны быть планы ваших действий.
7. Вы должны ежедневно, что-то делать на пути к достижению ваших целей.

И еще немного о постановке целей. В этой статье я привел один из способов постановки целей. Данный способ лучше всего использовать для среднесрочных и долгосрочных целях.

Самая заветная цель всех нищих и голодных - это деньги.



Вспомните любой фильм , где главному герою достаются большие деньги. Результат -как деньги пришли, так и ушли. Неоправданная роскошь, разный ненужный хлам. Деньги закончились, нереализованные мечты остались.

Миллиона нам мало, лучше миллиард. Его уж нам точно хватит. Возможно и хватит, но зачем он нам в сумасшедшем доме. Наш , неподготовленный разум не выдержит такой суммы .И даже не пытайтесь себя обмануть, ваши привычки тратить деньги , обращаться с ними говорят сами за себя.

А еще знание того что вы можете купить на такие деньжищи, ваш мозг просто разрывается.

Вы все еще мечтаете о миллионе, а может вам достаточно всего лишь 10 000 или 100 баксов. И жизнь от этого станет намного лучше.



Я постараюсь ответить на эти вопросы, так как понимаю сам. Своими словами.

Для меня цель- это умение , которое я хочу получить или познать, если не в совершенстве, то почти.

Именно умение, а не знание. Знание-это больше теория, чем практика. А вот умение-это практика, приправленная элементами теории.

Для примера. Военный институт ,который имел честь принять меня на обучение, пытался научить меня быть офицером ,используя в основном теорию. Мы учились составлять служебно-боевую деятельность подразделения на сутки по охране госграницы. Нам давали кем-то придуманный , но недодуманный шаблон, скупо объясненный и результатом было полное недопонимание данного материала. Была зубрежка, для тех кто хотел.

А вот когда я прибыл служить на заставу, я понял (правда не сразу) чем отличается шаблон от реальности. Но после нескольких неудачных попыток, я приобрел умение быстро и

правильно составлять план охраны. Причем могу это сделать и сейчас, а прошло уже более 15 лет, как я не служу. Цель, а она же умение была достигнута.

Возьмите любую цель. Хоть поездку за границу. Что вы получите в конечном результате, съездив за границу. Правильно- умение ездить за границу и в следующий раз когда у вас появиться опять эта же цель, но с небольшим отклонением, вы обладая ранее полученным умением быстро достигните ее.

И это применимо ко всему , с чем мы сталкиваемся. Достижение цели – это получение определенного умения, для гармонизации жизни.

А теперь о том , как найти цели, свои и только свои.

Для этого необходимо.

1. Проанализировать наши умения на сегодняшний момент и узнать , чем мы обладаем сегодня , сейчас.
2. Составить список того, чего мы бы хотели, чему мы бы хотели научиться, наши желания и хотения.

Если внимательно присмотреться к полученному списку, то можно с уверенностью сказать , что это и есть на 90% готовые наши цели.

А чтобы они стали полноценными 100%,надо просто проставить сроки и составить планы достижения.

Пример. Хочу научиться играть на бирже.-90%

План достижения. Пройти курсы биржевой торговли- дата.

Начать играть на бирже после курсов или во время учебы использую уже полученные знания - дата.

После курсов- у вас есть знания(теория).А после первой покупки ценных бумаг- у вас есть умение и вы достигаете свою цель.

Все просто. А теперь вперед, собирать свои умения.



ПОЧЕМУ ЛЮДИ БОЯТСЯ ПРИЗНАТЬ ОТСУТСТВИЕ ЦЕЛЕЙ.

Среди моих знакомых и коллег есть разные слои населения. И простые работяги, и интеллигенция.

Разнообразие знакомых, дает очень много пищи для ума. Я наблюдаю за ними со стороны, я вижу, как они справляются с проблемами, какие чувства при этом испытывают.

Вообще, наблюдение за людьми очень интересная штука. Особенно когда люди этого не знают.

Так вот, в основном, все люди стараются показать себя, свою крутость, уверенность в себе. Но зачастую это все вымышленные персонажи. Такая вот избыточная важность собственной персоны, приводит к появлению еще больших проблем и еще более глубокое зарывание в яму.

И у всех людей есть цели. С одной стороны наличие целей это хорошо, но с другой стороны, цели почему-то все содержаться в голове. Большая редкость — это записанная цель.

Мало того все эти цели как сестры близнецы. Да вы и сами знаете.

1 Это срубить по-быстрому « бабук » (способов море, но ни один не работает)

2 Найти работу, на которой не надо работать и чтобы много платили.

3 Найти мужа или жену с деньгами, квартирой, машиной

4 Накопить стартовый капитал и открыть свой бизнес неопределенного вида. (но в деле накопления ни у кого даже копилки нет)

Ну и еще пара-тройка целей сомнительного качества.

Так в чем же проблема или скорее причина таких вот односторонних, похожих целей.

Основная причина, на мой взгляд — это полное безразличие к своей жизни.

А точнее страх, неполучения задуманного. Из этого и рождается безразличие. Все равно ничего не выйдет.

А зачем записывать цели, когда они все в голове. Ну и сколько целей вы удержите в своей памяти. Ну 5 и то, самых, самых вышеперечисленных.

В одном фильме воин спросил у своего учителя как избавиться от страха. Учитель провел на песке черту и сказал воину. Что по одну сторону он и его страх. А теперь надо переступить. Воин перешагнул черту. Вот и все. Теперь, страх остался за чертой, один, а ты избавился от страха.

Мудрая философия и простая. И самое интересное , что способ предложенный учителем не вымысел, а рабочая версия. Просто для применения нужно всего на всего немного изображения и веру в свое дело и в себя.

Так вот, люди бояться признаться, что они бесцельно идут по жизненному пути, что они просто прожигают отведенное время, что за все прожитые часы , полезного сделано очень мало, практически ничего.



НЕ УПУСКАЙ ВОЗМОЖНОСТЬ.

Во многих книгах , авторы рекомендуют ставить цели в спокойной обстановке, в одиночестве, чтобы поразмышлять, прочувствовать, высидеть.

Я конечно соглашусь, что это идеальный вариант, но мое мнение , что это один из вариантов, особенно он подходит для тех , кто живет один или у него есть возможность побыть одному.

Меня же такой вариант практически не устраивает. Я редко бываю в одиночестве и поэтому я выработал свой вариант,»ПОХОДНЫЙ».

У меня прицеливание происходит в различных местах и условиях. Для таких вот непредвиденных обстоятельств у меня всегда ручка и блокнот наготове , даже в туалете.

Самые стоящие идеи приходят именно там, в месте для медитации. Пришла в голову мысль, тут же ее на карандаш. А зачем ждать?

Иногда цели, особенно»» ежедневки»» и «»недельки»»,фонтаном бьют, особенно на работе или по дороге, в автобусе.

И прогресс на лицо. От недостатка целей я не страдаю. А если ждать удобного случая, или планировать его, то толку будет мало.

Поэтому мой вам совет: цельтесь всегда и везде.

Уже потом, когда у вас появится удобный случай, вы сможете посидеть и помечтать о более крупных целях, а с мелочевкой справляться надо сразу, на месте.

Причем ни место, ни обстановка не должны вам мешать, скорее наоборот, создается особый фон, везде шум, а у вас мыслительный процесс в самом разгаре. Заодно и концентрацию свою потренируете.

Именно при таком фоне в голову могут прийти гениальные мысли. Услышал музыку или какую-то фразу и мозг пробудился и заработал. Там картинка, там зацепочка, там еще чего-нибудь.

Вот и списочек насобираете. А в особое время подчистите списочек, приоритеты расставите, сроки пропишите.

Ну и на последок . Почему же цели важны?

1 Цель- двигатель человеческих усилий и применения знаний и навыков.

2 Наличие целей- определяет ход дальнейшего мыслительного процесса. Нет целей и мысли хороводом.

3 Цель- путь, маршрут, по которому он движется навстречу своему предназначению.

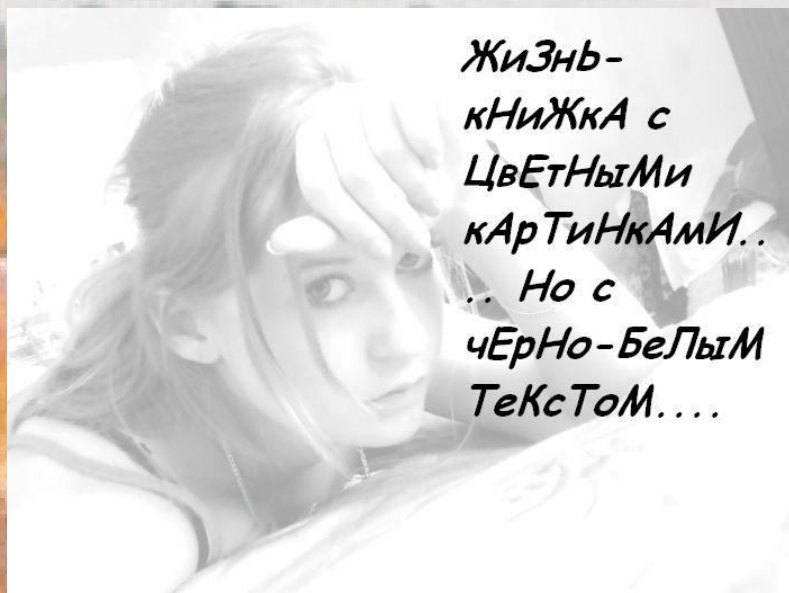
4 Иметь цели- уйти из стада.

Если вам небезразлична ваша жизнь, у вас должны быть записанные цели.



Мечты.

«Даже из мечты можно сварить варенье, если добавить фруктов и сахара.» - С. Лец



Все мы мечтаем, кто чаще, кто реже, но мечтаем все, без исключения.

В нашем детстве мы все мечтали намного больше, чем став взрослыми. Так может поэтому, в нашей жизни все так серо и глупо.

Человек, который умеет мечтать – счастливчик. Человек умеющий превращать свои мечты в реальность- волшебник.

Наличие мечты подразумевает развитое воображение, мечты возбуждают нас, наполняют положительными эмоциями.

Мечты - это другой мир.

Самое обидное, что мы забываем свои детские мечты, мечты юности и взросления. А во взрослой жизни, мечтам нет места в нашем разуме.

Мы понимаем что, для исполнения мечты мы должны что-то делать, много работать над собой, пройти через преграды, чем-то пожертвовать, от чего-то отступить.

Для многих это оказывается тяжело, практически и теоретически невозможно.

Многие ,просто бояться что-то поменять в своей устоявшейся жизни ради заманчивой мечты.

Я точно знаю, что мечты вселяют надежду, укрепляют веру и личную жизненную силу.

Вспомните «Великих мечтателей», Ганди, Мартин Лютер Кинг, Ленин, Джордж Лукас, Спилберг, Марк Хьюз, Ломоносов и многие другие, все они мечтали , и у всех мечта сбылась.

Они прошли много трудных дорог на пути к своей мечте, и она им покорила.

Так чем же мы хуже?

Этап 1.ЖЕЛАНИЕ

ЖЕЛАНИЕ - это активная мысль-идея о чем-то, что мы хотим получить.

Это первый шаг к достижению ЦЕЛИ. Т.к. если у нас есть ЖЕЛАНИЕ, то ЦЕЛЬ уже маячит на горизонте. Хотения-

сиюминутное увлечение желанием. Увидел и захотелось чего-либо.

Бессознательный порыв души. Слюновыделительный процесс. Частичка желания.

Хотение- очень опасно для кошелька, быстро появляется и быстро проходит. Человек , попавший под влияние хотения , может совершить необдуманый поступок, о котором будет жалеть. Хотения подвластны только силе воли. У кого она присутствует , тот справиться.

Желание - более стойкий мыслительный процесс. Иногда перерастает из упорного хотения(хотение которое возникает постоянно, но подавляется силой воли).

У большинства людей желания почему-то связаны с далеким будущим, а не близким настоящим. Это и есть главная ошибка.

Желать надо всегда в настоящем времени, сегодня, сейчас, чтобы в ближайшем времени это сбылось.

Если желать в будущем , то исполнение попадает в неопределенный промежуток времени. Очень часто желание идет от сердца или души.

Мечта - сложный мыслительно-образный процесс. Многие мечты обретают реальную действительность и материализуются.

Мечта ,привязанная ко времени, а точнее которая должна осуществиться в точно определенный срок- есть ЦЕЛЬ.

Мечты есть у всех. Это полет фантазии под воздействием суровой действительности настоящего.

Мечта –это недалекое будущее или безвозвратно ушедшее прошлое.

Мечты, подкрепленные сильным и непрерывным желанием и действием, сбываются и становятся материальными предметами или духовными изменениями личности.

При записи в дневник успеха необходимо в течение 15 минут внести все свои хотения , мечты и желания. Коротко и ясно, чтобы уложиться во время.

Мечты и желания необходимо записывать касательно всех сфер жизни.

- 1 семья
- 2 личный рост
- 3 работа, бизнес
- 4 духовное развитие и становление
- 5 польза обществу
- 6 друзья

и тому подобное. Если с первого раза не получается . необходимо повторять этот процесс регулярно, но с периодичностью в несколько дней.

Если мысли повторяются или отсутствуют , то это ваш мозг находится в ступоре, вы просто давно его не нагружали здоровыми мыслями. Если будете тренироваться регулярно, то избавитесь от ступора , и мысли прояснятся.

Из полученного списка отбирайте стоящие желания , преобразовывайте их в цели с помощью намерения и вперед, в путь к их достижению .

Этап 2. Формирование ЦЕЛИ.

ЖЕЛАНИЕ и ЦЕЛЬ - это совсем разные вещи. ЖЕЛАНИЕ может так и пропасть без ЦЕЛИ.

ЦЕЛЬ является моделью результата.

Этап 3. НАМЕРЕНИЕ

Намеренье - это решение достичь цели НЕПРЕКЛОННОЕ

НАМЕРЕНЬЕ - это когда вообще нет двух вариантов. **ЦЕЛЬ** будет достигнута и все тут! Другое невозможно.

Этап 4. Реализация НАМЕРЕНИЯ.

НАМЕРЕНЬЕ уже работает на нас, пока мы спим! Если мы нацелились что-то сделать, то в нашу жизнь автоматически будут притягиваться нужные вещи и нужные люди.

Этап 5. РЕЗУЛЬТАТ

Игра с намереньем - одна из самых интересных игр в этом мире. Но рано или поздно она заканчивается, т.к. мы достигаем, чего хотели, иначе говоря, получаем реальный результат. Цель достигнута, Ура!

Задание. Попробуйте составить список ваших желаний. пишите все, что приходит в голову.

Иногда бывает не понятно, а все таки ,где же брать материал для целей. Да и собственно, что такое цель.



МОТИВАЦИЯ И МОТИВАТОРЫ

Людей, которые сильно хотят добиться своих целей, часто называют сильно-мотивированными.

Есть восемь шагов, Стива Павлина, которые ты можешь совершить, чтобы развить в себе мотивацию достичь любой цели, которую ты себе поставил. Здесь я привожу сокращенный и переработанный мной вариант, которым пользуюсь сам.

Шаг первый: Сожги все мосты.

Если цели достаточно важны для тебя, то ты можешь начать с того, что уничтожишь все пути к отступлению, и у тебя не будет иного выбора, кроме как двигаться вперед, навстречу своим целям.

Сунь Цзы говорит, что солдаты в бою сражаются намного ожесточеннее, если понимают, что бьются насмерть, и путей к

отступлению нет. И хороший военачальник понимает это, прежде чем атаковать неприятеля. Важно создать для врага иллюзию возможности бегства с поля боя, чтобы он не сражался из последних сил.

Если ты не сожжешь все мосты, то дашь понять своему подсознанию, что отступление – возможно. И при первом же препятствии на твоём пути к цели, – ты отступишь.

Шаг второй: Заполни обстановку вокруг себя тем, что повышает мотивацию.

Используй мотивирующие афоризмы, записанные свои цели, развешивая их везде, где это только возможно. Они постоянно будут напоминать тебе о твоём пути.

Шаг третий: Окружи себя позитивно настроенными людьми.

Заводите знакомства с людьми, которые будут вдохновлять тебя на пути к целям, и найди способ проводить с ними больше времени. Разделяйте свои цели с людьми, которые поддерживают тебя, а не с теми, кто реагирует на них с цинизмом. Общайся на тематических форумах. Адрес такого форума приведен ниже. <http://d--d--d.ru>

Шаг четвертый: Вдохновляй себя ежедневно.

Вдохновляющие книги и аудиозаписи, музыка, фильмы – одни из лучших способов повысить мотивацию.

Шаг пятый: Замени, источники негативной энергии, на источники позитивной энергии.

Проведи ревизию всех источников информации в твоей жизни, которые влияют на твой настрой. Какую литературу ты читаешь, что смотришь по телевизору. Вычисли источники негативизма и замени их, на источники положительной энергии и настроения.

Во-первых, не смотри новости по телевизору – это непреодолимо негативный источник энергии. Об этом я уже говорил в начале книги.

Если любишь смотреть кино, то смотрите те фильмы, которые преисполнены позитивной энергией. Например, легкие комедии и истории, в которых добро побеждает зло. Не читай книги, вызывающие подавленное состояние и замени их на юмористические. Трать больше времени на получение радостей и смех, и меньше на беспокойство.

Шаг шестой: Одевайся как человек, уже добившийся успеха.

Когда ты несколько раз в день проходишь мимо зеркала, ты получаешь дозу визуального подкрепления.

Шаг седьмой: Используй визуализацию своего будущего.

Найди музыку, которая заряжает тебя энергией и вдохновляет. Послушай ее пятнадцать-двадцать минут, мысленно сформируй четкий образ самого себя, но уже достигшего всех целей, к которым стремитесь.

Шаг восьмой: Действуй !

Как только ты определился с целями – действуй немедленно. Просто определите самое первое действие, которое надо предпринять и действуйте.

Задание.

Создайте себе мотиваторы. И пользуйтесь ими постоянно.



МОТИВАЦИЯ.7 ШАГОВ НОВИЧКА

1. Поставьте цели на 3 месяца, и начните действовать

Достигайте свои цели, желательно в различных сферах вашей жизни. Когда вы познаете философию успеха на 3-месячных целях, вы мотивируете себя на достижение более Великих целей.

2. Не бросайте на полпути

Частично сделанные достижения никого не интересуют. Доводка до победного конца – должна стать вашей главной привычкой.

Воспитайте в себе такую привычку, и вы сможете достигать намного больше.

3 Повышайте свои знания

При современном развитии средств информации самообучение один из плюсов в философии успеха. Умение отыскать нужную вам информацию повысит у вас уверенность в собственные силы.

4. Используйте мотиваторы

Ни для кого не секрет о воздействии на нас музыки, кино, литературы, силы личности, различных образов и картин. Используйте весь этот арсенал в своем личностном росте.

5. Ведите дневник достижений и побед

Ведите дневник всех своих побед, даже самых маленьких и на первый взгляд незаметных. В моменты пониженной мотивации перечитывайте свои записи. Это поможет вам справиться с вашей неуверенностью и усилит мотивацию.

6. Рискуйте

Риск- благородное дело. Не будете рисковать, даже по мелочам, не почувствуете всю полноту жизни. Допускайте ошибки, делайте выводы, падайте и поднимайтесь. Только так вы сможете вырасти.

И помните, что неудач не существует, только собственные ограничения.

7. Единомышленники

Найдите себе единомышленников, проводите с ними встречи, обсуждения, круглые столы.

На форуме ДДД существует круглый стол, где вы сможете получить поддержку, консультацию, обучение. (смотреть информацию здесь <http://d--d--d.ru/index.php/topic,2391.0.html>)

САМОМОТИВАЦИЯ



Мотивация (самотивация)- это такое состояние души и разума, при котором вы чувствуете подъем сил, отличное настроение и огромную жизнерадостность.

Это такое состояние, при котором у вас все *горит* в руках, все получается.

Мотивация-состояние , противоположное депрессии. Это возбуждение и прилив адреналина.

Это чувство собственного достоинства.

Мотивация –это когда ты знаешь свою конечную цель, результат, вознаграждение и идешь к ним., через все преграды.

Не забывайте что фраза * я сам* -это и есть мотивация, а точнее самотивация.

«Самомотивация- это постоянное, бесконечное желание действовать.»

(Макс Ботвинников)

Вы создаете себе такие условия, чтобы постоянно действовать (ежедневные цели)

Получаемый результат от ваших действий будет служить вам мотиватором.

Вы должны получить бесконечную цепочку

Достигли- порадовались, замотивировались -поставили новую цель-действия- результат.

Интерес, я тоже отношу к самомотиваторам. Если вам направление вашего движения интересно, то и особой мотивации вам не надо.

Мотивацию -нельзя рассматривать, как что-то отдельное, это комплексная функция!

Она состоит из чувств, состояния души, интереса, любви , веры, силы воли, а также внешних факторов, таких как ваше окружение.

Замотивировать кого-то легче, чем себя.

Для самомотивации, необходим результат, поэтому важно планировать реальные достижения, а не фантастические истории.

Мотивация –это азарт.

К самотивации (мотивации) также необходимо отнести чувство страха.

Страх, наравне с другими мотиваторами обладает способностью заставить нас действовать. Но к сожалению, этот мотиватор очень опасен.

Страх заражает весь организм, начиная с мозга и кончая пятками(куда душа прячется от страха)

Страх одновременно является и мотиватором , и антимотиватором.

Он имеет преимущество перед другими мотиваторами и это преимущество заключается в том, что он требует мгновенного принятия решения и мгновенного действия. Под действием страха мы можем пойти на отчаянные поступки , зачастую приводящие к личному прорыву в жизни.

К примеру, страх за свое будущее- заставляет нас что-то предпринимать, действовать, страх за свою жизнь, дает мгновенный выброс адреналина, но в тоже время, страх может нас парализовать, убить любое начинание, загнать в угол из которого многие никогда и не выходят.

Поэтому я считаю, что таким мотиватором лучше не пользоваться, а если он и проявляется, то мгновенно с ним справляться.

Главное не допустить его в наши мысли, так как он породит в них хаос, мы начнем действовать неадекватно и проиграем.

А вот когда мы движемся за своими желаниями, к своим целям, то мотивация и самомотивация, следует рядом с нами.

Поэтому, я думаю, что для улучшения самомотивации, нам необходимо пересмотреть наши желания, наши цели и убедиться, что они наши, а не чужие.

Уж лучше одну маленькую, но свою цель, чем 100 чужих.

Алгоритм отбора следующий.

1. Ответить на вопрос « Чего я хочу?»
2. Ответить на вопрос « Для чего это мне нужно?»
3. С помощью 2 вопроса добраться до самой сути « Для чего это мне нужно?»
4. Если вы не смогли твердо и уверенно ответить на 2 вопрос, это не ваше желание.

А если честно, то само слово мотивация мне не нравится, какое-то не наше оно, забугорное.

К нашему менталитету скорее подходит **вдохновение, окрыление, душевный подъем.**

Может эти слова раскроют вам смысл всего описанного ранее. Подтолкнут к действию, так сказать смотивируют.

Мо-ти-ва-ци-я! Кто ее придумал?

Что это такое? Как ее найти?

Как она на нас, на людей влияет?

Где ее искать? И куда идти?

Может это стимул , радости частица?

Может это гордость? Или тот же страх?

Может наважденье? Может наслажденье?

Может просто воля? Или жизни крах?

Истины кусочек? Иль души страданье?

Или новой жизни чистая строка?

Может это чей-то голос очень властный?

Или волосатая, длинная рука?

Для кого-то добрая, для кого-то злая

Но для всех желанная, прямо как любовь

Бог ее придумал, для людей различных

Что бы к целям шли, созидали вновь



План- это простой список , простых действий с не простыми результатами.

Максим Ботвинников.

В последнее время, основная проблема многих людей - это планирование. Без него не обходиться ни одно мероприятие, ни один бизнес, ни одна встреча в деловом мире, да и просто в жизни. Часть материала взята из первой книги.



Суть планирования заключается в составлении каких –либо шагов, направленных на реализацию Вашей цели.

Я заметил что когда начинаешь идти к большой цели ,то попутно решаешь и другие более мелкие цели , взаимосвязанные с первоначальной.

Основной целью планирования- есть не что иное, как составление определенных шагов(действий), которые должны привести нас к определенному результату, который мы опять же планируем.

Причем не всегда результат может быть именно такой, каким мы его хотим видеть.



План-это эффективный инструмент успешной реализации Вашего проекта. Основная цель- составить Вашу деятельность на ближайшие и отдаленные периоды в соответствии с Вашими потребностями.

Планирование Вашей жизни - это очень важное дело. А планирование отдельных участков жизненного пути —это дело первостепенной важности для любого человека.

Конечно, тотальное планирование это не очень хорошо, все же жизнь не стоит на месте, но для обучения планированию, втягивание в этот процесс, тотальное планирование может принести свои положительные плоды, особенно на начальном этапе.

Но сам по себе план-это подзаконный акт и он должен быть к чему-то привязан.

Цель-это и есть наша конституция , к которой мы привяжем наш план. У вас нет цели- не беда. Вы просто не догадываетесь, что цель есть у всех. И самое интересное , что она у всех одинаковая. Это главная цель нашей жизни. Она заключается в 3 вопросах

-ПРОЖИЛ ЛИ Я ЖИЗНЬ МУДРО?

-ЛЮБИЛ ЛИ Я ПО-НАСТОЯЩЕМУ?

-ХОРОШО ЛИ Я СЛУЖИЛ ЛЮДЯМ?

(более подробно об этом ВЫ можете прочитать в книге Робина Шарма"Святой,серфингист и директор")

Основой планирования является сбор и анализ информации. Информацией могут быть знаменательные даты , события, Ваши идеи и мысли, а также любая другая информация. Ведь вы точно знаете , чего вам хочется, и уже совсем не сложно написать, как вы думаете достичь этого.

С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПЛАН.

Я думаю, что начать надо с точки отсчета, а именно составить наглядный график вашего теперешнего положения.

Хотите понять почему в вашей жизни все не очень гладко- составьте колесо жизни и посмотрите, как далеко на нем можно уехать.

Нарисуйте окружность и разбейте ее на 8 частей. Впишите в каждую часть колеса одну из сфер вашей жизни. К примеру

1.Творчество

2.Семья

3.Карьера

4.Финансы

5.Здоровье

6.Отдых

7. Общение, друзья

8.Личностный рост

После того, как вы подписали сектора, оцените по шкале от 1 до 10 ,начиная от центра колеса, на сколько, по вашим ощущениям, заполнена каждая область вашей жизни.

Помните : это творческий процесс. Вы должны осмысленно заполнить сектора.

В результате у вас получится определенный рисунок колеса вашей жизни.

Что, тяжело ехать на таком колесике?

Теперь вам наглядно видно, как далеко вам до совершенства вашей жизни, но это не беда. Все можно поправить, надо только захотеть.

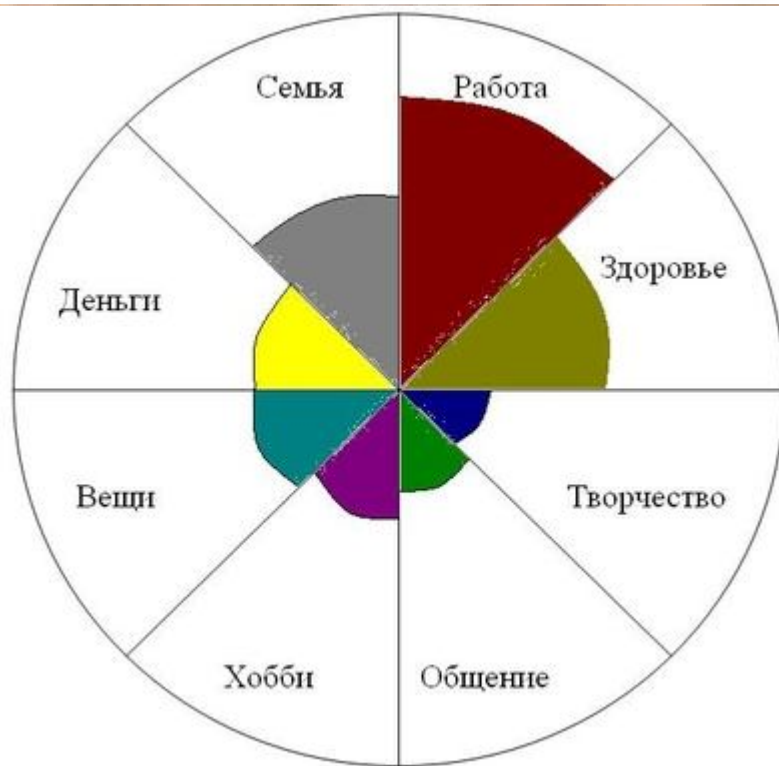
А теперь, видя ваше положение, составляем план по изменению вашей жизни, по секторам.

Выбираем любой сектор и записываем все , что вам необходимо , на ваш взгляд, чтобы выровнять данную сферу жизни.

И так по всем секторам.

А дальше ставим цели и начинаем действовать, но это уже другая история.







ПЛАНИРОВАНИЕ –ТОЧЕЧНЫЙ УДАР

Планирование- еще один из секретов успешных людей.

1.Планирование- это карта .

Согласитесь, что имея в руках карту , намного проще добраться до пункта назначения, чем без карты. Главное - это уметь читать карту, но если она составлена вами, Если вы составили карту правильно, то ничего сложного не случится и вы в целости и сохранности дойдете до места ..

Точно также и план действий, составленный на следующий день , поможет вам быстро и четко решить

все вопросы и сделать много полезных дел.

Каждая минута, потраченная на планирование , дает нам дополнительно время для исполнения.

Мы получаем огромную отдачу , от затраченных на планирование : умственной, эмоциональной и физической энергии. А это, хочу заметить, не маловажно.

Чтобы спланировать следующий день, необходимо не более 15 минут . Эта небольшая затрата времени сейчас, сэкономит вам много полезного времени для исполнения задуманного на следующий день и обеспечит увеличение вашего времени на несколько часов , а если это проделывать в течение месяца, то можно сэкономить до нескольких дней и посвятить это время другим , не мене важным задачам.

2. Планирование и приоритеты.

Приоритеты помогают нам выполнять самые главные и самые необходимые дела, которые приносят нам максимальную выгоду и пользу.

Зачастую , мы тратим время на то, что нам нравится, а не на то, что нам необходимо сделать. И в результате не достигаем своих целей. Список приоритетов помогает организовывать время так, чтобы достигать своих целей и не заикливаться на мелочах.

Очень важно, на мой взгляд , правильно расставить приоритеты при планировании, так сказать маяки действий. А для этого необходимо просто немного подумать и поразмышлять над предстоящими действиями. Приоритетными делами могут быть действия направленные на укрепление здоровья, семью, ваш личностный рост, бизнес, помощь другим,

благотворительность. Возможно, у вас найдется несколько своих пунктов.

Остальное не входит в сферу приоритетных дел. И если у вас остается свободное время, то вы можете потратить его на мелочи.

3 Планирование программирует нас и наш разум.

Заметьте, что когда вы что-то четко сформируете в свои желания, это что-то сбывается? Процесс планирования помогает нам прояснить для самих себя, чего мы хотим и к чему стремимся в данный момент жизни.. Это приводит к тому, что Вселенная быстрее исполняет наши желания, практически как по мановению волшебной палочки. Техника работы по приоритетам проста. Начинайте с пункта под номером 1 и пока его не выполните, не переходите на номер 2.

Я конечно могу с вами согласиться, что иногда бывают такие обстоятельства, которые нам не подвластны, в таком случае можно закончит первое дело и перейти на второе, но вы должны быть уверенны, что сделали все возможное по первому пункту. Именно все возможное, и никак не меньше.

МЕТОДЫ ПЛАНИРОВАНИЯ

1. Планирование для чайников.

Именно для чайников, мы все были ими в свое время. Не обижайтесь, вы быстро пройдете этот период.

Итак: Вы просто составляете список дел на следующий день, которые по вашему мнению приведут вас к

вашим целям и присваиваете ему приоритеты. По ходу выполнения вычеркиваете или ставите галочки, что это уже выполнено. Это называется ежедневным планированием на один день. Для новичков этого вполне достаточно. Перед планированием нового дня, просмотрите список дел старого дня. Возможно, что-то осталось не выполненным, а оно вам очень необходимо. Это и будет вашим приоритетным делом нового дня.

И не забывайте подводить краткие итоги дня, чтобы быть полностью уверенным, что все сделали правильно и качественно.

2. Планирование не для чайников.

Не переходите к этому планированию, пока не освоите планирование для чайников.

Не разочаровывайте себя.

Чтобы научиться планировать не только на день, но и на неделю, месяц, год и годы, нам необходимо будет завести себе:

1. Дневник успеха.(более подробно вы можете прочитать об этом на моем сайте www.maksbotvinikov.com)
2. Ежедневник .(бумажный или электронный)
3. Планы-календари(на месяц, год, годы-подробности на www.maksbotvinikov.com)

А теперь пару строк об необходимых инструментах.

Дневник успеха – это самый продуктивный и незаменимый инструмент личного роста и развития., В нем собирается вся информация и мудрые мысли, которые появляются у вас в течение вашей жизнедеятельности. Хорошие идеи могут встретиться везде и по всюду.

Идея может осенить вас в любое время, потому будьте наготове записать ее. Держите всегда наготове возле себя, если не дневник, то небольшой блокнот или просто бумагу, чтобы вовремя записать мысль. Потом ее можно перенести в дневник и подумать над ней.

Ежедневник – это ваши ежедневные действия, встречи и планы.

Ежедневник может быть также использован для подведения итогов дня и недели, а в конце месяца и итогов за месяц. Каждый вечер, вам необходимо запланировать следующий день: составить список дел, которые вы должны сделать завтра.

Правило простое: Начинайте новый день, только после того, как окончили его планирование.

Если вы пренебрежете этим советом, то каждый день будете терять несколько часов на составление планов дня или в худшем случае весь день, причем полностью. У вас появится синдром БД (бесполезных дел). Вы вроде бы весь день что-то делали, а результата нет никакого, кроме отрицательного

1. **Упорядочьте свою жизнь путем составления коротких пунктов ваших действий на следующий день, с распределением приоритетов.**
- 2 **Не начинайте свой день , пока не запланируете его.**
Лучше это делать накануне вечером, чтобы утром просто еще раз пробежаться глазами по пунктам и подправить, если есть необходимость.
По старой пограничной привычке, мой новый день начинается с 20 часов и заканчивается 20 часами следующих суток.
Почему именно так: все просто, у меня есть в запасе 4 часа до наступления новых суток и я могу за это время спланировать новый день, подвести итог уходящего, и практически не теряю драгоценного времени следующего дня.
3. **Заниматься только наиболее важными делами., только теми , которые приносят максимум пользы.**
Выполняйте их быстро и хорошо. Если вы выработаете в себе привычку планировать дела и действия с использованием приоритетов , то ваша производительность будет расти , а это в свою очередь будет благоприятно отражаться на вашем росте и карьере.

План-календарь.

Это инструмент , который необходим для планирования более длинных промежутков времени.

Главное не спешить и двигаться по ступеням, не перепрыгивая их.

Сначала осваиваем планирование дня, после чего переходим на планирование недели, потом месяца, 3 месяцев, полугод, года и т.д.

Планируйте все заранее. Неделю в конце недели, месяц, в конце месяца, но не менее 3 дней. 3 месяца в конце квартала, но не менее 3-5 дней, полгода в конце полугодового промежутка, но не менее 7 дней. Год, перед наступлением нового года, но не менее 10-14 дней.

Эти сроки планирования необходимы для того, чтобы вы смогли полностью оценить обстановку и принять решение, собрать информацию и определиться с целями, расставить приоритеты и подготовить все необходимое для начала непрерывных действий.

Более подробную информацию вы сможете найти на моем сайте **МОМЕНТ ИСТИНЫ** www.maksbotvinikov.com

Удачного вам планирования.



МНОГОГОДОВОЙ ПЛАН—КАЛЕНДАРЬ

ПЛАН НА ГОДЫ или жизнь на куске картона.



А что , если составить план на годы, начиная с года своего рождения и пятилетками дойти до того времени когда нам будет 100.

Немедленно принимайтесь за составление такого календаря и внесите в него только то, что непосредственно касается вас и вашей семьи.

Свое рождение, год –когда пошел в садик, начало и окончание школы, поступление и окончание института, службу в армии(получение званий и должностей), знакомство с женой , дату свадьбы, годы рождения детей, будущие юбилеи. На основе проведенного самоанализа прошедшей жизни, я вписал то, чего хочу достичь, свои долгосрочные цели.

И так приступим. Берем кусок картона и аккуратно расчерчиваем его на квадраты, 5 по горизонтали и по вертикали до конца листа, возможно, понадобится еще один.

В каждый квадрат , начиная с первого, вписываем года начиная с вашего рождения и до вашего 100 -летия.

А теперь записываем по годам все знаменательные события произошедшие с вами, даже те о которых вы не хотите вспоминать(трагические или что-то такое что сильно повлияло на вашу жизнь. Это необходимо для анализа ситуации.

При заполнении желательно использовать цветные ручки, хорошие события одним цветом, негативные другим, а будущие события- третьим и даже четвертым. Это необходимо для наглядности.

После заполнения, используя пятилетки прошедшей жизни, проанализируйте свое пребывание в этой жизни. Для этого задайте себе перечень вопросов и дайте на них честные ответы . Только не обманывайте себя.

Отвечая на вопросы ,извлеките уроки на будущее или найдете ответы на вопрос почему это произошло ,что вы сделали для этого, каким образом притянули в свою жизнь это событие.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА ПРОЖИТОЙ ЖИЗНИ.

- доволен ли я прожитой жизнью

- чему я радуюсь

- что меня тревожит
- чему я благодарен
- честно ли я прожил .
- были ли у меня цели , достиг ли я их
- есть ли у меня цели на будущее
- мое состояние здоровья и его причины
- любил ли я по-настоящему
- помогал ли я другим бескорыстно
- чего я достиг , что еще осталось сделать
- мое финансовое состояние и его причины
- какие ошибки я совершил
- какие уроки извлек из допущенных ошибок

- что я узнал за свою жизнь, что выучил, какие знания приобрел, мое духовное состояние

- где я был, с кем встречался, у кого учился

- есть ли у меня настоящие друзья

- кто несет ответственность за мое теперешнее положение

при ответах на эти вопросы не спешите, хорошо обдумайте ответ , и не забывайте что ответ должен быть честным. Запишите свои ответы в дневник. На их основе запланируйте то, что вы хотите сделать в будущем.

У вас перед глазами, на куске картона ваша жизнь, прошлая и будущая. Это картина вашего легендарного прошлого и не менее , легендарного и планируемого будущего

Ваши прошлые победы будут вам мотиваторами будущих побед. Вы увидите ваши будущие финансовые растраты и сможете вовремя накопить или попытаться накопить нужную сумму. Также вы увидите ваши активные и пассивные годы. Добавляя новые задачи на будущее , вы должны равномерно распределять их по годам для обретения равновесия и правильного сосредоточения своих усилий.

Если очень хотите ,то можете расписать ваши годы помесечно. Это даст вам более глубокую оценку вашей прошедшей жизни , но и времени займет больше. Кроме этого вы проследите за вашей активностью по временным сезонам.

Возможно, вам сопутствует удача зимой или летом. И на основе сделанных выводов вы сможете запланировать самые необходимые и самые трудоемкие задачи на эти периоды. У вас не должно возникать никаких сомнений на этот счет. Возьмите ответственность за свою жизнь на себя, даже если вам уже далеко за,

Не теряйте не минуты, сделайте как можно больше хорошего. Никогда не поздно начать сначала, даже если жизненный путь подходит к концу. Проживите оставшуюся жизнь так, чтобы ваша душа была спокойна. Перестаньте себя жалеть, жалость - удел слабых. Самомотивируйте себя каждую минуту, творите добро безвозмездно, дарите радость себе и другим.

Проведя самоанализ своей прошедшей жизни, вам необходимо понять или скорее увидеть, что вы из себя представляете, чего вы достигли в жизни, в правильном ли направлении двигались все это время.

Внимательно анализируя пятилетки можно заметить некоторую цикличность побед и поражений, своеобразные сезоны жизни, которые необходимо использовать при планировании на будущее.

В те будущие годы, когда у вас должны произойти спады, спланируйте такую деятельность, чтобы как можно меньше потерять, не делать необдуманных поступков и не принимать необдуманных решений.

В такие годы я бы занялся самообразованием, подготовкой к более удачным сезонам. Сбором информации, оттачиванием того мастерства или умения, которые у меня уже есть. Застой не может длиться вечно, если вы этого не хотите.

Кроме этого вы увидите ваши юбилеи и праздники в вашей

семье, а из этого вы планируете расходы, какие-то ваши достижения можете приурочить к знаменательным датам.

Помните, то что прошло уже не вернешь, а то что будет , может быть таким, каким вы его сделаете.

Если вы все время двигались*вперед*, и пришли в никуда , возможно стоит повернуть, и начать двигаться в другом направлении. Может, стоит пересмотреть свои взгляды на жизнь, поменять приоритеты, измениться, поменять свои мысли ,начать избавляться от страхов.

Ведь все это уже было в вашей жизни, пора уже начать жизнь по новым правилам, по правилам которые устанавливаете вы.

Может быть для этого необходимо сменить профессию, начать заниматься тем, чем вам всегда хотелось, получать удовольствие от жизни , радоваться, делиться с другими, помогать им.

Ваша будущая жизнь это ненаписанная история, и вы ее автор. И какими словами и чувствами вы наделите свое произведение, какими красками опишите свои мысли и чувства, ваши желания и мечты , такой и будет ваша жизнь.

Станьте художником и писателем в одном лице. Сотворите шедевр посвятив его другим.

И если чего еще нет для сравнения, с тем чего вы хотите, придумайте это, и вскоре это станет своеобразным эталоном и сравнительным образом для кого-то другого.

Для того, чтобы увидеть изменения в жизни необходимо минимум 90 дней, а более глобальные изменения видны через 4-5 лет.

Когда я заполнял свои прожитые пятилетки, я вписал год покупки первого компьютера. Для меня это было большим событием и началом новой тропинки в мир информации. Это сейчас я знаю

,что и где найти, или к кому обратиться за помощью. А тогда для меня это была тайна, путешествие в другой мир. Благодаря компьютеру, вы читаете этот курс.

Поэтому более внимательно отнеситесь к каким-то, может быть и мелким событиям, но довольно сильно повлиявшим на вашу жизнь. Пусть в будущем таких хороших событий будет больше.

Проясните для себя , чего же вы хотите и двигайтесь в этом направлении. Пусть первые, неуверенные шаги вас не смущают, со временем они окрепнут , и вы будете твердо шагать по жизни, если вы этого захотите.

Главное не допускать ошибок , которые уже были когда-то сделаны.

И знайте, что все что делается это к лучшему .Мы все достойны лучшего, просто понятие этого лучшего у каждого свое.

И как пел кот Леопольд в мультфильме ***твердо верь, твердо знай , все на свете можешь ты.***

И на посошок. Я не могу сказать , что каждый из вас увидит в плане-календаре, но точно знаю что это изменит его жизнь. Главное захотеть и все получится.

2008	2009	2010	2011
	Я поступаю в университет		
2012	2013	2014	2015
		Я заканчиваю обучение	Я нахожу хорошую работу по специальности

Это уже приблизительный план на года. Эту таблицу надо сделать до 100 лет. Вписывая в нее глобальные вехи вашей жизни. Вы сможете ,более наглядно , увидеть к чему вы стремитесь.

Составляя такой план, вы можете взглянуть судьбе в глаза. Вы можете увидеть , как далеко простираются ваши мечты и желания. Будьте смелыми в своих желаниях .

Ставьте перед собой цели. Идите к ним ,не сворачивая, а только корректируя направление. Заполняя многогодовой план-календарь, записывайте все события в настоящем времени.

Это действует на подсознание и заставляет включаться механизмы привлечения. И не забывайте, что план всегда можно подкорректировать, ведь это ваш план и ваша жизнь.

Этот план можно заполнять в течение долгого времени, а можно в течение короткого промежутка. Все зависит от вас и ваших мыслей, от ваших целей и мечтаний.



Месячный план- это более подробное описание вашей жизни в данном месяце. Основой опять будет цель или подцель. Обильно заполняйте свои будущие дни. Чем больше ,тем лучше.



В месячный план-календарь мы заносим все основные мероприятия, встречи, праздники и дни рождения. Походы в спортзал, магазины и т.д. также можно указывать когда выходные, когда вы делаете финансовый отчет за месяц и планируете расходы и доходы на следующий. День, когда вы составляете новый план календарь.

Ваша задача более полно отразить на бумаге все, что вы хотите сделать в данном месяце. В начале составление такого плана будет вызывать некоторые трудности, но потренировавшись, вам эта процедура будет по плечу, и вы с легкостью и удовольствием будете ее выполнять. Если остаются свободные клетки или мало дел впишите ваши любимые занятия или чтение книг, просмотр фильмов. Дайте волю своему воображению.

Придумывайте себе занятия. Даже уборка квартиры может принести радость, если она будет спланирована и все необходимое для этого будет подготовлено. Старайтесь более полно отобразить все ваши возможные и невозможные желания и события.

Сегодня , в продаже можно приобрести настенный календарь, который уже разбит так, как нам нужно, осталось дело за малым: вписать наши действия.

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
1 курсы	2 миша	3 спорт	4 ирина	5 книжный магазин	6 спорт уборка	7 поездка на природу
8 курсы	9 спорт	10 мария	11	12 спорт	13 уборка	14 отдых на природе
15 спорт курсы	16	17 почитать книгу	18 спорт	19 книжный магазин	20 вася петров	21 спорт уборка
22 курсы	23	24 день свадьбы родителей спорт	25 почитать книгу	26 уборка	27 сходить в банк составить план на след.месяц спорт	28 спланировать расходы прогулка в парке с друзьями

29 курсы	30 спорт	31	1	2	3 составить финотчет за прош.месяц	4
----------	----------	----	---	---	------------------------------------	---



На мой взгляд является самым трудным , но и самым продуктивным планом. Трудным потому ,что необходимо

распланировать свой день так , чтобы провести его с максимальной отдачей для себя и других людей, а не попусту потратить отведенное вам время . Как же сделать возможным планирование, чтобы все успеть, ничего не забыть и не распылить усилия . Для этого введем систему приоритетов.



Приоритет - это порядок выполнения определенных действий для получения конкретного результата.

Перед планированием дня необходимо уяснить для себя , что является главным в этом дне , а что второстепенным и исходя из этого составить свое расписание . Кроме этого необходимо включить занятия спортом , чтение книг, *буферную зону*- на

случай непредвиденных обстоятельств, короткий (30 минут) отдых после обеда., время для детей или любимого человека.

Если на работе вы можете поручить кому-либо часть не главной работы , у вас освободиться еще время. Не забывайте о каких – либо праздничных датах(вы можете быть единственным человеком который поздравил старого знакомого).

И еще один секрет. Все, что вы делаете , должно делаться с вашей любовью . От чистого сердца, с положительными мыслями . Тем самым вы передаете свою положительную энергию и притягиваете ее же, усиленную во много раз .

Не последнее место в нашем ежедневном плане занимает время перед началом трудового дня и время перед сном.

После того как вы проснулись , сделайте 20-30 отжиманий от пола . Это даст возможность организму проснуться и зарядиться . Вы можете включить отжимания в утреннюю зарядку. После короткой разогревающей зарядки , посидите или полежите с закрытыми глазами.

Создайте мысль благодарности(мысль в которой вы благодарите силу((космос, Бога, Вселенную и т.д))за все хорошее , что есть у Вас в жизни. За все изменения , которые происходят с вами.)и пошлите ее в эфир . Благодарите от чистого сердца, безвозмездно. После благодарности попросите чего-нибудь для себя. Только просите конкретно , то что вам действительно необходимо или важно.

Просите с полной уверенностью , что это уже на пути к вам. Можете свою просьбу составить в виде молитвы или стихотворения. Пусть это будет удобно вам. Обязательно указать что полученное вами пойдет на благие дела , на помощь людям и вам. В конце пожелайте себе и всем крепкого здоровья и благополучия. Этот процесс я называю *посиделки*.

Вечер тоже имеет немаловажное значение. Подведите итоги. Оцените результаты. Если произошли неприятные моменты – извлеките из них для себя полезные уроки. Только проделывайте это все с положительным настроем, без злости . Посмотрите план на следующий день, подкорректируйте его.

После душа, лежа в постели, повторите утреннюю процедуру обращения к Силе Вселенной. В конце скажите себе, что завтра вы встанете в N часов бодрым ,отдохнувшим, полным сил и оптимизма. И что все ваши планы будут выполнены.
СПОКОЙНОЙ НОЧИ.

Возможно в процессе тренировок, вы найдете свой стиль, свой способ, который будет действовать лучше, чем приведенный выше. И это хорошо. Ведь каждый человек неповторимый , у каждого свое направление , свои мысли и желания. Каждый творец своей жизни. Вспомните слова из песен в мультфильмах про кота Леопольда.

**** твердо верь, твердо знай- все на свете можешь ты****

**** добрым жить на белом свете веселей** . А ведь все так и есть.**



ВАШЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, ЕСЛИ ВЫ ПРИВЯЗАНЫ К РАБОТЕ.

Многие из нас не планируют свой день, только потому, что привязаны к своей работе, с ее распорядком дня. Поэтому

планирование оставшегося времени сводится к просмотру



телевизора.

Но уверяю вас, что и в таких жестких условиях можно и даже нужно планировать свою деятельность после работы, конечно если вас интересует личностный рост.

Как это сделать? Да элементарно.

Просто спланируйте свои действия так, будто у вас нет работы, а потом просто добавьте ее в свой список. Ведь даже во время работы можно заниматься личностным ростом.

Пример

- 1 чтение мотивационной , полезной литературы в обеденный перерыв.
- 2 прослушивание аудиокурсов или книг.
- 3 пара-тройка телефонных звонков(ближе к обеду)(начальство уже не такое сердитое)
- 4 прослушивание аудио по дороге с и на работу.
- 5 написание пары абзацев в свою статью или книгу.

6 работа с электронной почтой

7 прогулка с семьей перед сном

8 обучение(посещение интернет курсов)

9 планирование следующего дня

10 работа

Кроме того у вас есть еще и утро. Если встать на час раньше в вашей жизни появиться еще дополнительное время.

1 зарядка для тела и мозга(физические упражнения и визуализация)

2 контрастный душ, обливания и т.д

3 откорректировать план дня.

4 завтрак-(основа из основ)

5 просмотр почты

6 выезд на работу.

Если у вас на работе есть доступ к интернету, то вы попутно можете решить некоторые дела, без отрыва от основной работы.

Если вы постоянно работаете с большим числом клиентов и вам приходится знакомиться с новыми людьми, то ваша визитка , может стать незаменимым помощником.

Поймите только одно, все в ваших руках, все зависит от вас в первую очередь и от обстоятельств во- вторую.

Создавайте обстоятельства сами. Не считите эти советы за вредные , но иногда другого пути нет.



ПЛАНИРОВАНИЕ ДНЯ, НЕДЕЛИ МЕСЯЦА, СЕЗОНА.

В предыдущей статье мы с вами рассмотрели правила постановки долгосрочных целей(один из множества вариантов).

Теперь мы рассмотрим более близкие сроки . а именно : день. Неделя, месяц, сезон.

Но чтобы добраться до ежедневного планирования. Мы с вами должны понять, откуда дует ветер.

И начнем сразу с примера, так легче будет понять.

Вы задали себе вопрос:»Чего я хочу достичь в новом году?»

Хорошенько подумали и пришли к выводу ,что вам просто необходимо избавиться от 20 лишних килограмм.

Ставите и записываете свою годовую цель:» К 31 декабря я вешу 65 кг(-20)

Итак, годовая цель задана.

Но что же дальше. А дальше мы разбиваем эту цель на более мелкие, так сказать режим слона на кусочки. Чтобы удобнее есть. Составляем перспективный план решения проблемы.

Сезонные цели(у нас 4 сезона по 3 месяца- декада)

1сезон-мой вес 80кг

2 сезон -мой вес 75кг

3 сезон – мой вес 70кг

4 сезон –мой вес 65 кг

Сезонные цели поставили, режем слона дальше.

1 сезон- это 3 месяца.

Январь- мой вес $80 - 1.7 = 78.3$ (за 3 месяца мы сбрасываем 5 кг, за 1 месяц-1.7 кг)

Февраль- мой вес 76.6кг

Март –мой вес 74.9кг

Таким же образом записываем остальные месяцы.

Декабрь- мой вес 65кг.

Согласитесь, что терять ежемесячно 1.7 кг вполне реально, если учесть . что безопасное похудание от 3 до 5 кг в месяц.

Теперь наши недельные цели(расчет 1 месяц-4 недели)

Январь (если 1.7кг разделить на 4, то получаем 425 грамм в неделю)

1 неделя мой вес 79.575кг

2 неделя -79.125кг

3 неделя-78.7кг

4 неделя-78.275(78.3)

Таким же образом расчет до конца года(в году 52 недели)

А сейчас мы стоим на пороге ежедневных целей. Пора остановиться и подумать.

Как мы будем сбрасывать лишний вес?

Нам необходимо записать все возможные пути решения этой проблемы доступные нам .

1.бег. аэробика, скакалка, тренажерный зал

2система питания

3 мысли . мотивация

4 чтение спецлитературы

5 операция

6 пищевые добавки способствующие похуданию

Теперь выбираем только то, что подойдет нам. Не так уж и сложно.

И не забывайте , что в день мы должны сбрасывать 14 грамм веса. Всего лишь 14 грамм.

Составляем план

В него вносим все необходимое, что надо предпринять перед началом действий и после начала действий.

Цель : Сбросить лишний вес.

Действия:

1 утренняя зарядка 15 минут

2 записаться в бассейн и проплавать не менее 20 минут

3 начать пить воду из расчета 30 грамм на килограмм тела

4 начать питаться 5-6 раз в день, согласно разработанного плана

5 ежедневно читать 30 минут

6 запланировать запись в спортивный зал

7 прогулки перед сном не менее 1 часа+ дыхательные упражнения

8 посетить врача. Сдать анализы

9 визуализировать свою годовую цель

10 аффирмации

11 найти тематические форумы

12 составить план питания(расчет калорий и процентного содержания углеводов , белков и жиров)

13 взвешиваться 1 раз в неделю

14 купить витамины

15 начало действий 1 января.

План действий на 1 января

Цель дня :Сбросит вес на 14 грамм.

1. Делаю утреннюю зарядку.

2. Ем через каждые 3-4 часа, согласно плана питания

3. Принимаю витамины утром и вечером

4. Записываюсь в бассейн и плаваю 20 минут

5. Иду к врачу узнать результат анализов.

6. Покупаю витамины

7. 30 минут читаю книгу» Секрет»

8. Составляю аффирмацию и читаю ее 3 раза в день.
9. Смотрю 2 визуализации из фильма «секрет» утром и вечером
- 10 Гуляю перед сном 30-45 минут
- 11 Делаю дыхательные упражнения в медленном темпе.
- 12 подвожу итог дня, записываю свои мысли, чувства, самочувствие.

Примерно так это будет записано у вас в ежедневнике.

Но не забывайте, я привожу данные только для одной цели , сюда не входят ваша работа и другие обязанности. А вообще ваш список может насчитывать несколько десятков ежедневных действий, направленных на различные сферы вашей жизни.

В конце дня вы записываете итог дня. Это можно делать в ежедневнике или в дневнике мыслей .

Запись:

- 1 Ел 5 раз. Выпил 1.5 литра воды, я в жизни столько не ел и не пил.
- 2 Записался в бассейн и проплавал 15 минут. Чуть не умер от усталости.
- 3 Анализы в порядке, купил витамину фирмы «Большое пузо», которые посоветовал врач.
- 4 Прочитал 5 страниц книги. Очень интересно, я даже не ожидал что все так взаимосвязано.
- 5 Гулял на свежем воздухе 30 минут
- 6 Проделал дыхательные упражнения
- 7 Очень рад что начал новую жизнь. Так держать. Победа будет за нами.

Это тоже примерный вариант самоотчета.

Теперь рассмотрим, как будут выглядеть недельные цели.
Двигаемся в обратном порядке.

Недельные цели.

Цель недели: Я вешу 79.575кг

2 Записываюсь в тренажерный зал

3 Поход к врачу

4 Записываюсь в бассейн

5 Питаюсь согласно плана питания

6 Пью воду

7 Прочитываю 1 книгу

Сам принцип я думаю понятен.

Подведение итогов.

Мой вес 79.575- ура цель недели достигнута.

Посетил 2 тренировки на 3 не пошел, был очень уставшим.

Ежедневно гуляю по 45 минут не менее.

Был у врача, все в порядке

В течение недели подобрал для себя наиболее удобные мне продукты питания и внес изменения в план питания.

Оптимально питаться 5 раз в день + стакан молока или какао на ночь.

Настроение отличное, чувствуется усталость с непривычки, по совету тренера делаю ежедневно растяжку мышц

А вот так выглядит ваша месячная запись в прицеливании.

В конце месяца я вешу 78.3 кг.

Остальные цели я не вписываю. Надеюсь, сам смысл понятен.

Подведение итогов месяца.

1 мой вес 78.4 кг, на 100 грамм больше, чем планировалось.

2 стал лучше спать, благодаря прогулкам, нагрузкам и дыхательным упражнениям. По утрам просыпаюсь бодрым и полным энергии.

3 мышцы уже не болят.

4 пропала отдышка

5 прочитал 3 книги(1 большая)

6 план питания видоизменился и находится в окончательном виде. Выпил огромное количество воды. Первые две недели бегал в туалет каждый час, потом прошло.

7 познакомился с ребятами из зала, теперь вместе занимаемся и прогуливаемся.

В следующем месяце обратить внимание на:

1 уменьшить калорийность на 200ккал

2 плавать более энергично

3 добавить прыжки со скакалкой

4 подобрать книги для чтения

5 увеличит количество овощей и фруктов в свежем виде.

Точно также составляем планы и отчеты для сезонных целей и годовых.

Помните: ВСЕ В ВАШИХ РУКАХ!

Подведи итог.

Подведение итогов состоит из трех основных частей.

1. Успехи

2. Неудачи, недоделки.

3. Планирование.



Часть 1. Успехи.

1. Самое большое достижение недели.

Размышляя над этим вопросом, вы перебираете в памяти все, что достигли, выучили, поняли в течение недели, тем самым

испытываете чувство гордости, самоудовлетворения, уверенности в своих силах. Кроме этого вы следите за своим прогрессом в развитии и достижении целей.

2. Достижение поставленных целей.

Здесь вам необходимо оценить состояние ваших целей, которые вы ставили себе. Что сделано, что нет. Почему?

3. Что нового вы узнали, выучили, поняли за неделю.

Опять же, вы анализируете прошедшую неделю и честно записываете ваши достижения, даже самые маленькие.

Помните, несмотря ни на что, вы постоянно должны расти и узнавать что-то новое.

4. Что вас порадовало, принесло новые хорошие ощущения, что было незабываемым.

5. Кому вы благодарны, кому помогли ?

6. Как вы думаете, что продвинуло вас к вашей цели?

Укажите действие, мероприятие, возможно человека, книгу.

Часть 2. Неудачи, ошибки, недоделки.

1. Почему вы не достигли поставленной цели?

Здесь вы перечисляете все преграды вставшие на вашем пути. Ваши мысли по этому поводу.

2. На что вы потратили свое время впустую.

Здесь вы указываете все, что вас отвлекало, мешало. Ваше отношение к этому.

3. Что из несделанного вы перенесете в новую неделю.

Как вы собираетесь решить эти проблемы.

4. Чем вы недовольны?

Оцените себя.

Часть 3. Планирование.

1. Ваши цели на новую неделю.

2. Ваш груз, оставшийся с прошлой недели.

3. Что вы можете сделать сейчас, чтобы упростить следующую неделю?

Здесь вы указываете различные организационные мероприятия, памятки на неделю.

4. Чего вы ждете от следующей недели?

5. Какие преграды, страхи могут встать у вас на пути .

Укажите ваши предположения по этому поводу.

6. Кто, что может вам помочь?

Укажите конкретное лицо и чем оно может вам помочь.

Укажите ресурс , который может вам помочь и чем именно.

7. Возможные расходы.

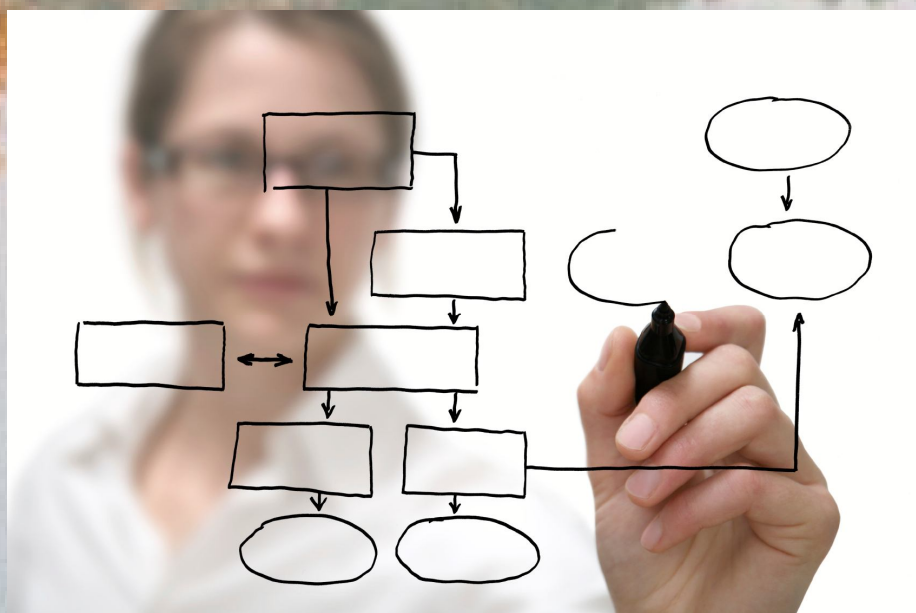
Возможно, вы допишете себе еще несколько пунктов исходя из ваших особенностей, так будет более правильно.

Этими вопросами можно пользоваться при подведении итогов в конце месяца, года, дня.

Здесь вы можете просмотреть мои еженедельные отчеты

<http://d--d--d.ru/index.php/topic,2584.0.html>

ПЛАН ЛИЧНОГО РАЗВИТИЯ.



Всегда, практически все, зависит от правильного планирования. Есть у тебя план - отлично, нет - значит, ты бесцельно бредешь по дороге жизни. Так было, так будет.

Планов в жизни каждого из нас существует превеликое множество, но в данной статье мне хотелось бы рассмотреть лишь один план, а именно План Личного Развития.

Для чего он нам необходим и что это такое.

План личного развития(ПЛР) - это своеобразная карта ваших жизненных достижений и ценностей, согласованная с вашими целями.

Глядя на такую карту, вы будете четко видеть свой курс в жизни, направления в которых вы развиваетесь и растете, скорость вашего роста и т.д.

Критерием плана личного развития будет служить конечный результат каждого пункта назначения, а именно: удовольствие, радость, счастье от достигнутого, чувство умиротворения, любовь, наконец.

Поймите только одно: тот, кто меняется - тот живет, тот движется и растет.

В чем же заключается суть плана личного развития?

Суть проста. План личного развития - это комбинация других планов различных сфер вашей жизни.

В ваш план должны входить категории, по которым вы будете развиваться. А именно:

- 1.Семейные ценности.
2. Духовность.
3. Здоровье (спорт и питание) и дисциплинированность.
4. Финансовая грамотность.

5. Развитие положительного мировосприятия

6. Развитие своих сильных сторон.

Я считаю, что развитие этих категорий улучшают жизнь, помогают в личностном росте и становлении личности.

Рассмотрим вышеперечисленные категории.

1. План развития семейных ценностей.

Создание крепкой, любящей семьи. Воспитание и развитие детей.

Семейные советы, совместные поездки на отдых.

2 План развития духовности.

Чтение мотивационной литературы, поэзии, художественной литературы, литературы по философии успеха. Возможно написание своих статей, аффирмаций, мотивационных лозунгов ит.д.

Просмотр фильмов, прослушивание музыки, аудиокурсов и книг.

Воспитание в себе веры и любви к миру, к людям, к природе. Умение прощать и благодарить. Оказание безвозмездной помощи.

3. План развития здоровья.

Физическая культура, правильное питание, отказ от вредных привычек, если они есть, создание новых , воспитание в себе дисциплинированности. Дыхательные упражнения, упражнения для растяжения мышц, гигиена, закаливание. Умение правильно дышать.

4.План развития финансовой грамотности

Планирование, учет расходов и доходов, получение специальных знаний по управления своими денежными потоками, создание различных финансовых источников, сбережение и накопление, благотворительность.

5. План развития положительного мировосприятия.

Умение контролировать свои мысли. Умение переключаться с негативных мыслей на положительные, выдержка и спокойствие. Самомотивация. Ошибки принимать как уроки.

6. План развития сильных сторон.

Выявление своих сильных сторон и их развитие. Чтение специализированной литературы, посещение курсов и тренингов.

План личного развития должен быть привязан ко времени, иначе он будет просто бесполезен. Так как сфер деятельности много, то и сроков будет много. Иногда 1 день, а иногда и вся жизнь. Поэтому не думайте, что все сможете быстренько сделать и потом почивать на лаврах. Пока живете, будете выполнять свой план, да и после ваш план может успешно продолжать свое действие и приносить пользу другим.

Практически вечный двигатель.

ПОИСК.



Лет 7 назад, я и не подозревал, что моя жизнь так сильно может измениться.

И самое главное, что все то, что происходит в моей жизни , улучшает ее.

Каждое новое событие, будь оно радостным или нет, влияет на течение жизни и создает базу для познания чего-то нового.

Главное не просто принимать ситуацию. А если есть возможность. То и влиять на нее и развивать в том направлении, в котором нужно вам.

Так произошло и со мной.

В один момент захотелось поменять все в своей жизни. Но как это сделать и с чего начать , я не знал.

Моя жизнь могла протекать в определенном русле, но это меня не устраивало, и я решил влиять на ситуацию, хотя и не знал как именно и в каком направлении.

Действовал методом научного тыка.

Я задал себе вопрос, самый простой. Где взять информацию о том, как менять свою жизнь.

И сам себе начал отвечать. После чего стал собирать информацию по крупицам, испытывать на себе, проверять, анализировать. Благо, что меня этому учили в военном институте. Сбор и анализ информации привел меня на различные интернет проекты и библиотеки.

Благодаря полученной информации и общению на форумах, я стал выстраивать свою жизненную философию.

Результаты начали появляться уже через 3 месяца. Это только потом я узнал, что и Джим Рон говорил, что результат первичный, появиться через 90 дней плодотворной работы. Весомый результат.

Вот и у меня так получилось, что год был поделен на 4 периода, у Джима Рона это сезоны жизни(зима, весна осень, лето)

Конечно, было бы не плохо подгадать сезоны свои с сезонами природы. Но суть не в этом, а в том, чтобы составить план и цели на эти периоды.

Кроме этого просто необходимо разбить эти 4 периода на месяцы, недели и дни.

Согласно методу Думай-действуй-достигай, разработанному Алексом Титановым, **ежедневное выполнение заранее запланированных действий, согласно поставленным заранее целям с использованием приоритетов, должны привести в конечном итоге к результату, на который вы рассчитывали получить в конце недели, а конечные недельные результаты приведут к конечному месячному результату. И так до конечного годового результата.**

Смысл в том, чтобы вовремя отслеживать полученный результат. Вовремя вносить корректировки и самое главное и важное- это ежедневное выполнение заранее запланированных действий, направленных для достижения определенной цели.

В итоге мы получим:

1 по одной цели в день

2 7 ежедневных целей в неделю(1 недельную)

3 28-31 цель в месяц(4 недельных или 1 месячная)

4 90-92 ежедневные цели за сезон(12 недельных или 3 месячных или 1 сезонная)

5 360-365 ежедневных целей за год(12 месячных. 52 еженедельных 4 сезонных или 1 годовую)

А теперь только представьте , что у вас не 1 годовая цель, а 10. А это уже 3650 ежедневных целей, а если 20 годовых, то это 7300 ежедневных целей.

При таком количестве направленной работы . вы просто не сможете не преуспеть.

Какова математика?

Но кроме этого есть еще постоянные или вечные цели. К примеру: утренняя зарядка- это вечная цель. Здоровым надо быть всегда или никогда.

К таким целям относятся также правильное питание, сон, ежедневное чтение, ежедневное планирование и постановка целей.

Возможно у вас есть свои вечные цели. И это здорово!

А представьте , что есть люди у которых нет обычных целей. А есть пара –тройка вечных и то, обделенных.

И к какому конечному результату все это приведет?

Когда все , что делается за день дает ноль, то нет никакого интереса и смысла в такой скучной жизни.

Ведь если свою годовую цель разбить на 365 ежедневных целей, то это даже не работа в поте лица получается, а так , легкий бриз свежего ветерка.

Вы проделаете это, без особого напряжения.

Смотрите:

Годовая цель- набрать 10 кг мышечной массы.

Сезоны 1-5 кг, 2 -3кг, 3- 1 кг, 4- 2 кг

Месяцы 1-1.6кг, 2-1.6,3-1.6.....

Недели 1-400гр, 2- 400 гр.....

Ежедневные цели набор 14 грамм в день. И это по максимуму.

КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ

1 Измерение веса-1 раз в неделю

2 Составить программу упражнений на сезоны

3 Заниматься 3 раза в неделю

4 Составить план питания на неделю с учетом калорийности 3000ккал .Из них углеводов 65%, жиров 20%, белков 15%.

5 Витамины и другие питательные добавки

6 Периодически проверяться у врача.

7 начало занятий 1 января

8 исключить алкоголь и животные жиры из рациона.

9 Читать литературу по спортивной тематике и питанию

10 Подготовить мотиваторы.

Это все приведено для примера. У вас может быть по - другому.

МЕТОД ДДД.



**«Мотайте все это себе на усы! У кого нет усов — мотайте на уши!
Вырастут усы — перемотаете.»**

армейский афоризм.

**В нашей жизни, нами движут мечты и желания, наши
собственные и чужие.**

**В своем большинстве мы исполняем чужие желания. Желание и
мечты родственников, друзей, начальников, командиров.**

Метод ДДД помогает нам исполнять свои желания и свои мечты

**А с исполнением наших желаний, начинается меняться наша
жизнь, день за днем.**

**Я проучился 10 лет в школе, 4 года в военном институте, и уже
будучи офицером границы, посещал различные сборы, занятия и
т.д**

О методе Думай-Действуй-Достигай, я тогда не знал, но все чему меня учили, и все, что я потом делал, Я ДЕЛАЛ ШАБЛОННО. Но иногда принятие решения не укладывалось в шаблон и приходилось думать о том, как же мне это сделать, вот тут и возникал метод ДДД. Правда это я уже понял сейчас.

После армии, я работал в различных местах, где мне приходилось чему-либо обучаться, думать, потому что без этого я не мог двигаться дальше.

Думать - это самое тяжелое, самое трудное в методе ДДД.

Мы просто не умеем этого делать, нас этому никогда не учили, за нас всегда кто-то думал, кто-то принимал решения.

Думать - это вообще самое трудное в нашей жизни.

Думать - это мечтать, фантазировать, предугадывать, принимать решения, отвечать за эти решения, стоять на своем и в тоже время быть гибким и уметь найти компромисс.

Вот сейчас пишу эти строки, а мысли сами витают в моем прошлом. Сколько было принято решений, сколько приходилось их отстаивать, сколько было не правильного, но каждое чему-то учило, двигало вперед или отбрасывало назад.

В армии было все понятно, там каждый день менялась обстановка, там каждый момент надо было думать и выдавать решение или действовать шаблонным методом, когда ситуацию загоняешь в шаблон, там за тебя могли принять решение, а ты только был исполнителем.

В жизни, такого напряжения у меня не было, так, накатывало периодами.

А у многих людей такие периоды длятся годами, люди просто перестают мыслить, перестают развиваться.

Метод ДДД помогает в короткие сроки восстановить эти утраченные человеческие возможности.

ДДД МЕТОД-простой способ улучшить или изменить свою жизнь .

Он включает в себя комплексную разработку простых задач по улучшению (изменению) качества жизни.

Разработка задач включает в себя практически все сферы жизни человека .

Суть ДДД метода в следующем.

Используя в своей жизни три простых истины (действия), будешь двигаться по жизни.

Главное не размыкать цикл. Думай-Действуй-Достигай, Думай-Действуй-Достигай. И так до бесконечности.

Цель ДДД метода.

Основной целью является адекватная оценка жизни человека и ее приоритетов, на основе которых ставятся жизненные цели, составляются планы по достижению, непрерывные действия по направлению к поставленным целям (само движение) и в конечном итоге достижение целей, а также самообучение мышлению, фантазии.

Смысл ДДД метода.

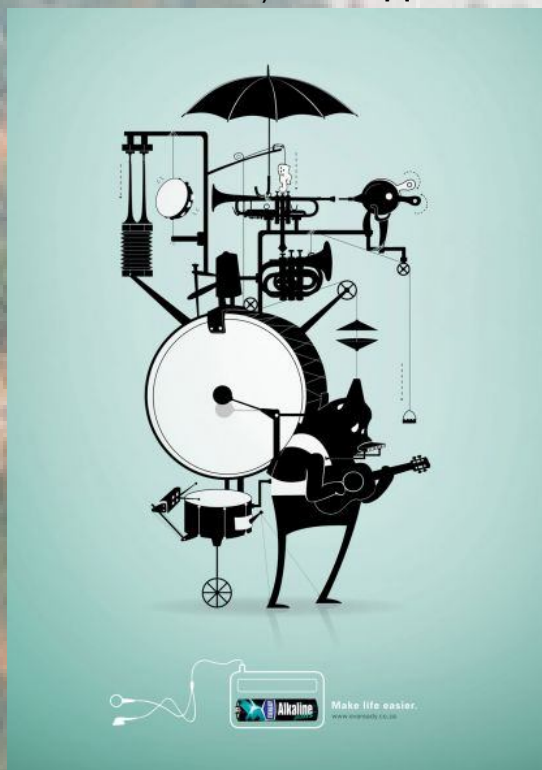
Смысл заключается в том, что с помощью ДДД метода можно решить любую задачу. Кроме этого, смысл ДДД метода в следующем

- 1 Непрерывность цикла.
- 2 Отсутствие посредников типа неуверенности и сомнений.
- 3 Анализ полученного результата.
- 4 Постановка новой цели, разработка плана достижения, наметка контрольно-проверочных точек.
- 5 Получение результата.



КАК СДЕЛАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ НАМНОГО ЛЕГЧЕ.

Этим вопросом люди задаются постоянно и постоянно ищут пути улучшения. Но у большинства поиск путей происходит только на словах, а на деле все остается на



прежнем месте.

Я тоже постоянно задаю этот вопрос себе .И у меня иногда слова расходятся с делом. Меняются приоритеты, цели, ведь жизнь не стоит на месте. Что сегодня было хорошо, завтра - может быть и не понадобится.

Но методом проб и ошибок, путем наблюдения за другими людьми и анализа ситуации, я пришел к выводу, что достаточно изменить несколько основных направлений и жизнь пойдет другим руслом.

В моих выводах нет ничего сложного, а многое может показаться уже знакомым, но к этому каждый приходит сам.

Итак.

1 Надо взять ответственность за свою жизнь на себя. Старо как мир, но всегда актуально. Но мало кто прислушивается к этому важному направлению.

Ведь взяв ответственность на себя , вы потеряете возможность обвинять кого-то в своих неудачах, ошибках и прожженной впустую жизни.

Вы перестанете грезить добрым дяденькой , который решит за вас все проблемы и сделает вас богатыми и счастливыми.

Только вы сами, в состоянии изменить свою жизнь коренным образом. Учась на своих ошибках и ошибках других , вы будете расти.

Ошибка великий учитель, но его учение очень горькое.

2 Перестаньте все усложнять. Будьте проще и люди к вам потянутся.

Возможно жизнь и сложная штука, но зачем ее тогда еще усложнять. Проще надо относиться ко всему, не искать причины, а искать возможности. Больше улыбаться и воспитывать в себе положительное мировосприятие.

Ищите способы, как сделать проще и быстрее, без потери качества. Не усложняйте простые процессы.

Начните мыслить по-новому ,по методу Д-Д-Д. Думай-действуй-достигай.

Отбросьте в этой цепочке посредников, которыми вы постоянно пользуетесь. Сосредоточьтесь на трех Д. Ведь в сущности – это самая простая формула.

Подумали-сделали-получили результат. Сделали выводы(опять подумали)-сделали по-другому- получили новый результат. И таким образом до бесконечности. В такой цепочке вы постоянно двигаетесь и растете.

Но как только в цепи появляется посредник, типа сомнения или неуверенности, движение останавливается.

Думаете- сомнение, неуверенность -отложенные действия- отсутствие результата.

Мой друг, Алекс(NEO), показал мне эту формулу- эту простую цепочку, по которой он сам работает.

Он тоже пришел к ней методом проб и ошибок, и не раз его одолевали сомнения, но каждый раз он пересиливал их и шел в перед.

3. Учитесь постоянно, всегда, 24 часа, 365 дней в году. Учитесь у друзей и врагов(если они есть), у детей, в книгах на тематических форумах типа <http://d--d--d.ru>

Интернет открыл неограниченные возможности изучения опыта. Делайте выводы из своих результатов, отмечайте что срабатывает, а что нет. Играйте, придумывайте свои правила, меняйте их по ходу действия, если они вам не подходят.

4. Будьте всегда радостны, веселы, доброжелательны, умейте прощать недалеких людишек и благодарить своих помощников.

Ведь оптимисты идут по жизни легче, они как бы парят в потоках воздуха, а пессимисты идут просто на таран ,расшибаясь в кровь.

Вообще, все простое намного лучше и надежнее, чем сложное. Так и с жизнью. Она может быть простой, но полноценной. Или сложной и обыденной.

Согласитесь, ведь намного проще съесть сырых овощей или сделать из них салат, чем их мариновать или тушить.

Не забывайте, что нам не так уж много отпущено времени, нам должна быть дорога каждая минута.

Я соглашусь, что ценить свое время очень трудно, особенно если вы наемный работник, но и в такой ситуации можно создавать время для себя, отсекая все ненужное и лишнее.

Я сам работаю 5 дней по 12 часов, днем и ночью. Но даже при таком режиме я нахожу время на семью (у меня трое детей),друзей, спорт, интернет.

Я стараюсь жить более насыщенно, чем обычные люди. Я редко , но метко смотрю телевизор, причем только то, что мне интересно.

Я много читаю, не менее 1 книги в неделю, а бывает что 2 или 3 одновременно.

Опять же все зависит от Вас и вашего желания. Если хотите, то сможете. А если нет, то и свободное время растратите впустую. Это еще один столп упрощения жизни.

Ваше желание жить и создавать время. Не поиск времени , а именно создание.

Есть еще одна вещь, которая упрощает нашу жизнь. **Это наш авторитет.**

Станьте авторитетным и надежным человеком, и с вами начнут происходить удивительные вещи.

А вот в какой области Вам стать авторитетом - это уже ваша забота.

Я по себе знаю, что авторитетного человека видно сразу. Именно к нему тянутся все ниточки управления и разрешения различного рода задач.

И даже если он не знает решения, то авторитет его не упадет, но и его совет или взгляд на проблему может Вам помочь.

Поэтому поспешите стать авторитетным человеком и тем самым упростить свою жизнь и разнообразить.



**ТВОЯ ИМПЕРИЯ СЧАСТЬЯ ИЛИ О ТОМ КАК
ДОЛЖЕН ВЫГЛЯДЕТЬ ФУНДАМЕНТ
ЛИЧНОСТНОГО РОСТА.**

Согласитесь , что при наличие мощной базы, или фундамента, само строительство уже не составляет особого труда. Все дело в



базе. Это самое главное.

Вам в детстве много хотелось. Вы мечтали, строили планы, делились с ними со своими близкими друзьями. Но что произошло потом. Куда подевался ваш мечтательный фундамент?.

Почему вы так до сих пор и не построили свою империю, о которой мечтали в детстве.

Ведь шанс есть всегда, а не раз в жизни , как говорят многие.

В любое время у вас есть шанс. Только надо захотеть его использовать и он в вашем распоряжении.

Давайте вместе с вами рассмотрим основы строительства нашей империи счастья.

Мое мнение(возможно оно вам и не интересно)таково , что фундамент для строительства у всех примерно одинаковый.

Давайте посмотрим на рисунок.

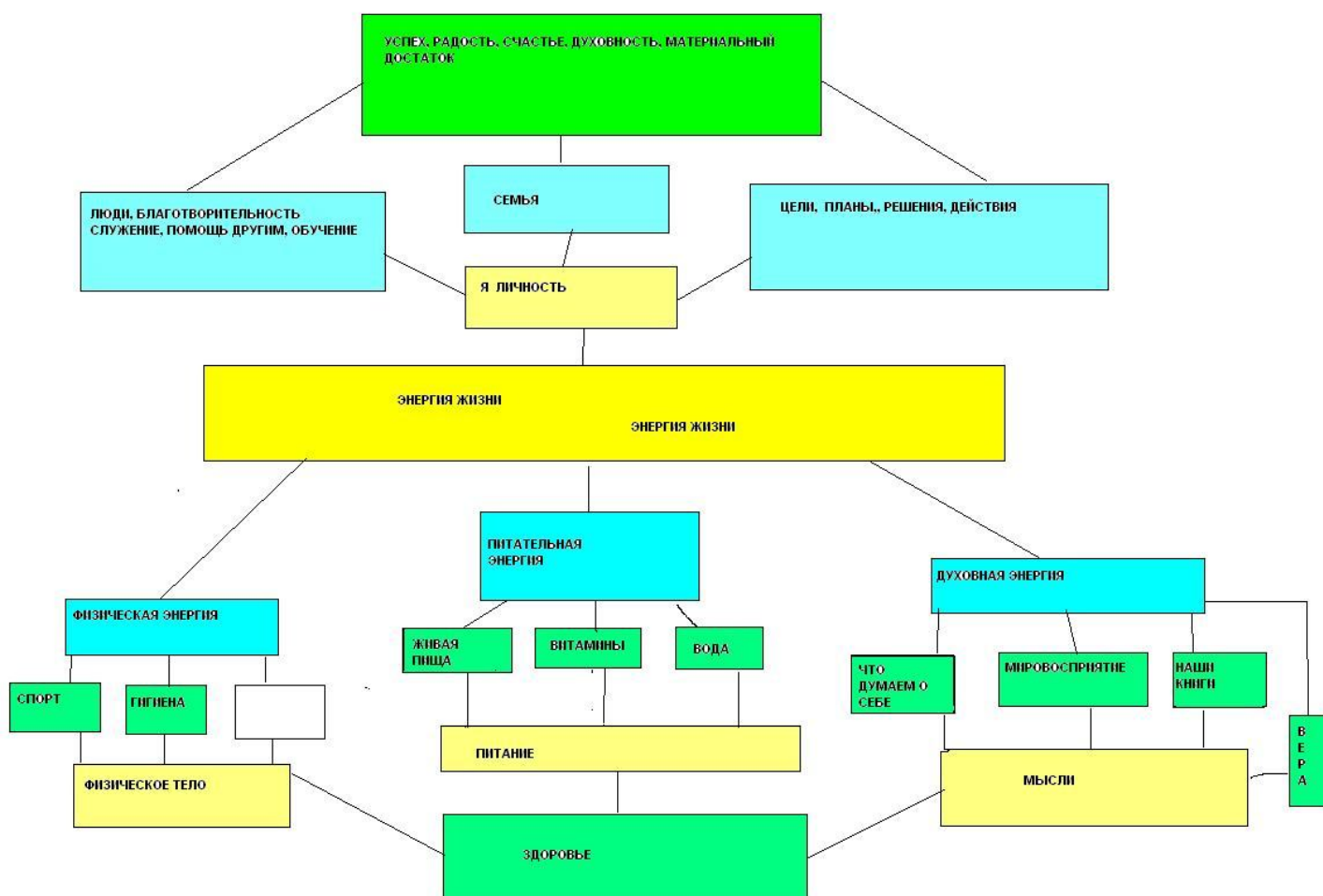
Итак. Самое главное это здоровье. На нем строится все. Или почти все. Есть много примеров, когда люди будучи больными ,

благодаря собственным силам и направленной работе ,
становятся здоровыми и в последствие строят свою империю.

А от здоровья потянулись ниточки к составляющим. А именно –
Мысли, Питание, Физическое тело.

Только не надо сейчас возмущенно смотреть на меня, я вас все
равно не вижу, по поводу мыслей. Они многое решают в нашей
жизни. Возможно даже больше чем питание.

Мысли это главная составляющая здоровья. А какие мысли в
вашей голове? О чем вы думаете , большую часть своего
времени?



Только в мыслях мы решаем , строить нашу империю или нет, быть нам здоровыми или нет.

А теперь присмотримся, куда же тянется наш фундамент от трех составляющих здоровья.

Если откинуть некоторые разветвления, то мы попадаем на энергию жизни.

Если она у вас есть , ура вам. Вы на правильном пути, а если нет, то вперед , достигайте ее, закладывайте мощный фундамент, берите под контроль ваши мысли, ваше питание, ваше физическое состояние.

Используйте книги , упражнения, возвращайте в себе веру в себя и собственные силы, в мир, который щедрый и добрый. Поменяйте свое отношение к своему мировосприятию.

Думайте о себе лучше. Вы не неудачник, Вы просто неуч. Используйте все возможные и доступные средства для вашего обучения.

И когда вы смело сможете сказать , что обладаете жизненной энергией, то тогда я смело смогу сказать, что вы стали личностью.

А у личности должны быть.

1 цели , планы, действия и решения по улучшению себя

2 крепкая семья, которая поддержит в трудные минуты.

3 вы должны посвятить себя служению людям, помогать им, достичь их целей, благо творить для них.

И когда вы все это проделаете, вы получите сильнейший, мощнейший фундамент на котором , как по мановению

волшебной палочки, вырастит ваша империя счастья, радости, успеха и материального достатка.

ПОЧЕМУ НЕ РАБОТАЮТ СОВЕТЫ ПО УСПЕХУ

Многие из нас, идя по пути личностного роста, успеха, сталкиваются с огромным количеством литературы, аудио и видеозаписей, мотивационных статей и т.д.

Мы все верим, что вот в этой книге, на этой лекции или семинаре нам откроется истина, золотая жила. Но этого не происходит у абсолютного большинства.

Даже не смотря на то, что вроде бы в книге все предельно ясно и прозрачно, советы просты, задания элементарны и есть отзывы, что книга помогает, но тогда почему нам она не принесла ничего, не открыла истину, не направила к золотой жиле.

Я думаю, что все намного проще чем, кажется. Сам был в этом положении.

Ответ в том, что большинство из нас останавливаются только на прочтении книги и дальше не идут. Мы, просто наблюдаем, полет мысли автора книги, но дальше этого стороннего наблюдения, не делаем никаких попыток что-то изменить, ведь это надо оторвать себя от более важных дел, чем улучшить свою жизнь, хоть немного.

Ведь нам придется совершить подвиг, изменить себя, свои привычки, выйти из своей зоны комфорта. А много ли из нас на это способны.

Выходит, что советы в книге остаются для нас лишь советами, единицы ими воспользуются и вырвутся, остальное большинство будет читать очередную книгу в надежде отыскания истины, а истина проста: **«выполните хоть что-то из написанного и ваша жизнь уже изменится»**

РОЖДЕННЫЕ ПОБЕЖДАТЬ



Я часто задумываюсь, почему одни люди ставят себе цели, что-то планируют, а другие – просто проживают день: утром работа, вечером телевизор, на выходных- пьянка.

Ведь в принципе, все мы, рождены одинаковыми, у всех равные возможности.

Наше единственное различие- это интересы. Кому- то нравится рыбалка, кому-то охота, кому-то спорт и т.д.

Но в каждом из нас скрыт победитель, мы уже рождены победителями, надо просто немного растормошить себя и вытащить победителя наружу.

Ведь не обязательно всем становиться олигархами или идти в правительство, у каждого человека своя дорога.

Конечно, желание быть богаче, иметь власть- есть у каждого, но не у каждого хватит смелости довести дело до конца.

Да и самой мотивации хватит на несколько дней и перед первой же преградой, желание кем-то стать – пропадает.

Вот и получается, что только те , у которых есть природная смелость, какой-то внутренний стержень, те достигают вершин, остальные же довольствуются малым (телевизором, застольем и нелюбимой работой).

Еще одна наша особенность, так это поиск истины и секретных технологий по достижению успеха.

Мы прочитываем тонны книг, как стать успешным , а в результате большинство становится еще обреченнее на непонятное существование.

В предыдущей статье « Почему не работают советы по успеху», я писал, что прочитав книгу, мы не делаем никаких шагов, чтобы что-то изменить.

Но анализируя свои наблюдения, я увидел, что прочитав книгу, человек начинает хоть немного о чем-то задумываться, в его голове витают какие-то мысли, от которых он сам в шоке.

Какие-то мечты, планы, которым не суждено быть выполненными.

Получается, что книга запускает процесс, но человек этот процесс, сам в себе и гасит, боясь, что его жизнь превратится в кошмар, что ему придется, что-то делать, расшевеливать себя, менять.

Мы просто боимся перемен.

Но все же, мы рождены побеждать.

ПРИНЦИПЫ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ.

Каждый из нас, в течение своей жизни решает невообразимое количество различных проблем, принимает тысячи решений. Причем самое интересное, что обобщить все эти проблемы очень сложно, настолько велик их круг, тем более найти между ними что-то общее.

И все же я попытаюсь вывести несколько общих принципов для принятия решения, которые можно будет использовать для преодоления любой проблемы или, по крайней мере, рассмотрения этой проблемы, для выработки решения. Этими принципами я пользуюсь сам.

1 принцип. Зри в корень.

Наша задача рассмотреть проблему в целом, а не заикливаться на ее отдельных участках.

2 принцип. Множественность вариантов.

Наша задача рассмотреть все возможные варианты решения проблемы. Возможно даже стоит попробовать (если есть такая возможность) несколько решений и получив первые результаты сделать окончательный вывод и продолжить в уже единственно выбранном, окончательном варианте.

Помните: Пока не рассмотрите всех вариантов (видимых) , решения не принимать. Исключением может быть немедленное принятие решения, когда ситуация не терпит отлагательств.

3 принцип. Один взгляд хорошо , а несколько лучше.

Рассмотрите проблему с различных точек зрения, послушайте единомышленников, друзей. Возможно вместо того, чтобы напролом идти вперед, стоит сменить тактику, отступить, перегруппироваться и пойти новой дорогой.

4 принцип. Чувства лучший индикатор

Наша задача доверять своим чувствам, интуиции, переживаниям. Иногда ощущение своей правоты, может сыграть нам на руку.

5 принцип. Правильных вопросов.

По аналогии с коучингом, умение правильно задать себе вопрос по своей проблеме, может оказать огромную помощь в поиске решения. Такие вопросы как «что?», «как?» имеют огромное значение. Кроме этого правильная постановка вопроса, тоже имеет свое значение , ведь от постановки вопроса зависит и форма ответа.

6 принцип. Принцип графической визуализации.

В этом принципе , помощь может прийти со стороны графического рассмотрения проблемы. Различного рода схемы, таблицы, диаграммы, графики, в коучинге «колеса», визуально нам дают возможность оценить проблемы в едином целом. Иногда достаточно взглянуть на картинку и уже видно решение или место сосредоточения основных усилий.

7 принцип. Принцип особой точки зрения.

Все мы разные, у всех у нас разные проблемы и разные точки зрения на них. Мир не стоит на месте ,жизнь летит с бешеной скоростью и нам приходится сталкиваться с проблемами , аналогов которых у нас не было, поэтому в ответе за принятое нами решение стоим мы сами.

Но многие проблемы схожи , достаточно собрать информацию, проанализировать и мы можем получить особую точку зрения.

МЕТОД ФРАНКЛИНА

Вы не знаете какое принять решение , воспользуйтесь методом Франклина. Разделите лист бумаги на 2 половины. В одной половине –плюсы , в другой минусы. а теперь заполняйте сначала все плюсы –потом минусы.

А теперь смотрим на качество и количество плюсов и минусов, и решение приходит само.

Таким образом, можно пробовать решать любые проблемы. Главное- это больше написать и оценить все за и против. Вот так шаг за шагом Вы можете планировать свою деятельность и решать накопившиеся проблемы. И позвольте с Вами не согласиться. Не решаемых проблем не бывает. Бывают неверные решения проблем. А это уже зависит от Вашего восприятия жизни и реакции на проблемы.

Решение проблемы(формула Уиллиса Карриера)

Любую проблему разбить на 3 пункта

1 что самое худшее из того что может случиться

2 постараться смириться с этим

3 спокойно обдумать ,как изменить положение и начать действовать.

ИНТЕРЕС.

Возможно все , что я напишу ниже не научно и не правильно, но мой небольшой опыт подсказывает, что это и есть одна из причин, а может быть и самая главная из причин отсутствие энергетики и мотивации.



Вся наша жизнь состоит из движения, из каких-либо действий.

Нравится вам это или нет, но мы действуем. Но для любого действия нам нужны сила, энергия.

Многие говорят , что у них нет сил и энергии, но это не так. Мы полны энергией, просто мы не можем включить этот генератор, спрятанный в нас самих. И энергия не бьет фонтаном, а где-то покоится в глубинах нашего тела.

Я думаю, что многие искали эту кнопку запуска, в интернете, в книгах, в различных практиках, в напитках и обливаниях холодной водой.

У многих что-то срабатывало, что-то наоборот, лишало нас энергии. А при нашей загруженности, энергия нам нужна, как воздух.

Я тоже искал свою кнопку. Бывало, что приходя домой, я просто отключался на стуле. Никакая мотивация здесь не помогала, я просто был лишен всяких сил.

Выходные я превращал в отсыпные дни, но это тоже не спасало.

Но как-то раз, ночью мне не спалось, я сел возле компа, открыл книгу Этьена Кассе « Фальсифицированная история» и

Я не большой любитель читать прямо с экрана что-то длинное, но в моем случае, я просидел чуть больше шести часов, не отвлекаясь, ни на минуту.

Я просто проглотил эту книгу на одном дыхании, сон так и не пришел, но самочувствие было прекрасным после бессонной ночи. Спать не хотелось. Бодрости хоть отбавляй.

И тут меня осенило! Как я раньше до этого не додумался, а может быть, просто не замечал.

Интерес! Вот что дает энергетику и мотивирует.

Истинный интерес, неподдельный. Он рождает заряд бодрости, включает генератор внутри нас, он дает силу организму, но одновременно и истощает его.

Через некоторое время, я опять проверил свой случайный эксперимент и получил опять отличный результат. Я начал вспоминать свою жизнь и увидел, что действительно, когда я был чем-то сильно заинтересован, то энергия была ключом, самочувствие было прекрасным, все прямо горело в руках.

Можно предположить , что интерес есть не что иное , как мотивация, но мне думается, что это разные понятия. Интерес — это нечто большее. Я даже не знаю, как это объяснить. Интерес, он возникает из ниоткуда , и точно также пропадает в никуда, Может быть это особое состояние организма, для подзарядки, может еще что-то.

Но в моем случае, я пытаюсь пробуждать его почаще, в себе. Ведь так хочется всегда чувствовать себя отлично.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ВЫ ПОПАЛИ В СТУПОР.



У многих из нас бывает такая ситуация, когда мы упираемся в стенку и не можем сдвинуться ни на шаг.

И чтобы мы не делали, как бы не напрягались , стенка остается на месте. А наша мотивация падает ниже плинтуса. Мы начинаем сомневаться, вспоминаем всех доброжелателей, которые говорили нам, что не надо даже пытаться начинать эту затею, что это не наша область, что этои т.д.

Но есть способ, который может помочь нам преодолеть стену. Его используют уже очень давно , в спорте.

Так почему бы его не применить в обычной жизни.

А вот теперь мы поговорим о том, что и как надо сделать , чтобы преодолеть стену.

В принципе секрета никакого нет, просто надо это сделать

Итак:

1.Надо отступить временно и взять отдых. Съездить на природу, поспать, провентилировать легкие и мозги, прогуляться при луне, встретить восход, вспомнить, что у вас есть дети, друзья и т.д.

Одним словом вам необходимо просто сменить род деятельности на время, чтобы отдохнуть и не думать о своей проблеме.

Просто, когда мы постоянно идем к своим целям, наше напряжение достигает максимального накала и мы перестаем замечать элементарные вещи. Синдром замыленного глаза.

Вот поэтому и надо что-то предпринять, что отвлечет нас от синдрома.

На собственном опыте знаю, что лучше всего заняться тем, чем никогда не занимались до этого момента. Это лучше всего отвлекает, кроме этого вы еще и учите чему-то новому.

Научитесь переключать внимание. Поймите истину: » Кто не умеет отдыхать, тот не умеет и работать»

2. После того как вы отдохнули, переключив свое внимание на что-то другое, в вашей голове обязательно появятся новые мысли , идеи.

Проанализировав ситуацию с вашей проблемой, вы найдете решение, выход из тупика.

Иногда даже стоит вернуться немного назад, закрепить результат и потом сделать новый скачок (как это делают в спорте).

Главное правильно сделать анализ проблемы. Найти точку, с которой начались неудачи. А также точку, в которой все шло нормально и точку , в которой тупик достиг максимума.

После этого рассмотрите возможные решения проблемы, возможные ваши действия, которые необходимо сделать прямо сейчас.

Возможно , это будет смена направления движения, привлечения новых сил из вне.

В таких ситуациях актуально вести дневник. Он поможет вам с анализом (если вести его регулярно)

ПРАВИЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ.

Без воображения мы были бы частью большого стада.

Ганибал Лектор.

Ты берешь синюю пилюлю, история заканчивается, ты просыпаешься в своей кровати и веришь в то, во что хочешь верить.

Ты берешь красную пилюлю, и ты остаешься в Стране Чудес, и я покажу тебе, как глубоко ведет кроличья нора.

(из кинофильма Матрица)

«Нам не дано предугадать, как слово наше отзовется»

Фёдор Тютчев



Умение задавать себе правильные вопросы- это умение лидера и хозяина своей жизни.

Овладеть навыками постановки правильных вопросов не так уж и сложно, намного сложнее отвечать на них самому себе.

За время своего самообучения и личностного роста у меня появились некоторые мысли по этому поводу и сейчас я с вами ими делюсь.

Первый и основной вопрос «Чего я хочу?».

Вы только задумайтесь над этим вопросом. Сколько в нем сокрыто всего.

Вопрос, который может изменить жизнь или жизни. Вопрос , который пробуждает воображение, вопрос, который освобождает душу и отправляет ее в полет. Вопрос, который рисует перед глазами фантастические картины мира.

Второй вопрос по важности. « Что я готов сделать, ради того, чего я хочу?»

Этот вопрос дает нам понять ,на что мы готовы пойти ради мечты.

Чем мы с вами готовы рискнуть, что сделать.

Ответы не должны быть однозначными и простыми. Здесь необходимо очень серьезно поразмышлять.

Мы должны принять на себя ответственность за те решения, которые мы готовы принять.

Помните, что просто так ничего нам не добиться. Мы должны чем –то обменяться с миром, с вселенной, чтобы показать всю серьезность нашей затеи.

Возможно это будет время, деньги , изменение привычек, мысли, благие дела.

Следующий вопрос по важности. » Каковы мои сильные стороны?»

Этот вопрос помогает нам раскрыть наш потенциал. Наша задача сконцентрироваться на наших умениях, лучших чертах, сильных сторонах и продолжать развивать их.

Если же сконцентрировать усилия на слабом звене. То мы лишим себя роста, быстрого роста и потеряем время.

Наши сильные стороны- это наши козыри в игре под названием жизнь. С их помощью мы устанавливаем свои правила игры. Развивая и приумножая свои сильные стороны , мы сможем подтянуть и слабые.

И последний вопрос это « Что мне следует сделать?»

Этот вопрос раскрывает нам наши пути достижения наших желаний. Это вопрос непрерывных действий. Он создает базу предстоящей работы и планирует наши действия.

Этим вопросом мы начинаем действовать по направлению к своим целям.

8 ПРИНЦИПОВ МИРОВОСПРИЯТИЯ.

1. Принцип отражения.



Внешний мир- это отражение внутреннего мира. Окружающие нас люди – это наши отражения, отражение особенностей нашего характера, нашей индивидуальности. Все что с нами происходит, происходит по нашей же воле, сознательно или нет. Если мы видим зло – значит, сами творим зло. Если видим добро – значит, сами творим добро.

2. Принцип выбора.



Наша сила в праве на выбор. Выбор, который мы делаем, влияет на нашу действительность. От правильности выбора зависит наша дальнейшая жизнь.

Нельзя в момент принятия выбора точно знать, как он повлияет на нашу жизнь.

Делай тот выбор, с которым сможешь потом жить. За каждый выбор сделанный нами, только мы несем ответственность.

3. Принцип ошибки.



Мы все можем ошибаться. Наши суждения или поступки не всегда могут быть правильными. В нашем мире есть не только

черные и белые полосы, есть еще и радуга. Мы не идеальны, но наша привилегия в признании ошибок, в возможности исправить их. Лучше учиться на чужих ошибках, чем на своих.

Каждая ошибка, допущенная нами. Должна быть нам уроком, а не наказанием.

4. Принцип владения.



Мы владеем лишь тем, что имеем, что заслуживаем, не больше и не меньше.

Мы должны поступать с людьми так, как бы хотели, что бы они поступали с нами.

Все претензии мы можем предъявлять лишь к самим себе.
Владеть собой - иметь силу, потакать своим слабостям - прожигать свою жизнь.

5. Принцип изменения.



Меняемся мы, меняется окружающий нас мир. Требовать от мира изменений- глупо, меняться надо самому. Чем быстрее происходит наша трансформация, тем быстрее будет меняться наш мир.

Мы сами пишем свою историю в историю мира. Мы сами создаем свою судьбу.

6. Принцип взаимосвязи.



Мы все зависим друг от друга, от мира, от природы. Мы можем менять нашу связь, укреплять ее или разрушать . Умение прощать и благодарить- укрепляет нашу взаимозависимость, умение жить в гармонии с природой и самим собой- делает нас сильнее .

7. Принцип настоящего.



Мы здесь. Сегодня, сейчас. В каждом прожитом дне – есть смысл жизни.

Жить в прошлом - значит умереть, жить в будущем – значит не родиться, жить настоящим - познать себя и мир. Радость сегодняшнего дня - радость жизни. Чем больше таких дней, тем жизнь прекраснее. Живите сегодняшним днем, ведь завтра может не наступить. Надеемся на лучшее.

8. Принцип позитивного восприятия.



В жизни нет плохого или неприятного. Есть наше восприятие и наше отношение.

Жалуясь на жизнь, мы не живем. Завидуя другим, мы разрушаем беспокойством свою. Подражая кому-то, живем чужой жизнью.

Все, что с нами происходит – это наши уроки, за наши решения. Видеть во всем хорошее, значит открыть свою душу миру и себе. Каково наше отношение к ситуации, такова и наша жизнь. Или мы меняем свое отношение, или мы не живем той жизнью, которая нам предназначена.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ ДЛЯ ВСЕХ.

В этой статье о привычках, хочу обратить ваше внимание, именно на привычки, которые необходимы всем нам и которые могут помочь в становлении и развитии нас, как личностей. Я не буду расписывать конкретные действия, а только пройду по вершкам.

Вот эти привычки или ежедневные действия.

1. Зарядка.



Про полезность утренней зарядки написано много трудов, но осмелюсь повториться: зарядка необходима, как воздух.

Она может быть любой, все зависит от вашего вкуса, времени, сил, настроения.

Одна мудрая индийская пословица гласит: «Лучшего средства от болезни нет – делай зарядку до старости лет». Зарядка нужна для активизации движения лимфы. Это жидкость участвует в выведении из организма всего вредного и ненужного – солей тяжелых металлов, токсинов, микробов.

Старая добрая утренняя зарядка.

Хотите силовую зарядку – пожалуйста, йогу - без проблем, бег или прыжки со скакалкой - на здоровье.

Главное делать хоть что-нибудь. Зарядите себя бодростью с утра, и ваш день пройдет совсем в другом ключе.

2. Завтрак. (в целом питание вообще)



На эту тему тоже написано не меньше и все же. Завтрак – дает нам энергию на целый день. Вы только представьте. Ваш организм не ел всю ночь. А вы ему с утра сигарету и чашку кофе или картошечки жареной. Поверьте, он так долго не протянет. Хронические болезни, усталость, тяжесть, отсутствие энергии, это лишь малые проблемы, которыми он вас отблагодарит за такой



завтрак.

Поэтому пока не поздно, приучите себя к здоровому, питательному завтраку и избавьтесь от многих проблем.

3.Постановка, пересмотр и корректировка целей.



Постановка целей является лидерским качеством. Постановка целей поднимает вашу самооценку. Цели указывают направление вашего движения. Цели мотивируют и стимулируют. Цели дисциплинируют. Цели вызывают уважение окружающих. Цели учат настойчивости.

Цели не позволяют жить прошлым. Цели воспитывают вас и возвращают в вас сильную личность.

Помните, что большинство людей, не ставит перед собой целей, и если вы не хотите быть в этой категории, то решение за вами. Ставьте цели и достигайте их.

4. Ежедневное чтение.

Читающий человек расширяет свой кругозор. Кроме этого, чтение оказывает помощь в развитии четкого, ясного и связного мышления, и соответственно и речи.



Но самое главное, в книгах можно найти ответы на многие волнующие человека вопросы, а порой и пути решения каких-либо проблем : поиска смысла жизни, выбора правильного пути.

5.Личная гигиена.

Соблюдение личной гигиены - большое дело, в личностном росте. Ну, какой же вы лидер, когда от вас разит потом на километр. Я просто не понимаю тех людей, которые могут неделями не стирать свою одежду, не менять белье, носки, не мыться, а чтобы отбить тяжелый запах, обливают себя тоннами духов. Ведь намного проще взять мыло и.....



Помните, что соблюдение правил личной гигиены способствует укреплению и сбережению здоровья.



6.Улыбка.

1. Улыбка обезоруживает.
- 2.Улыбка заразительна. Улыбнетесь вы, улыбнуться вам.
- 3.Улыбка ободряет.
- 4.Улыбка делает лицо более привлекательным.
- 5.Улыбка улучшает настроение.
- 6.Улыбка делает человека уверенным и сильным.

Я думаю , что дальше перечислять пользу от улыбки не стоит.
Улыбайтесь чаще и от всей души.

7.Ведение дневника.

Многие люди относятся к рекомендациям по ведению дневника, как-то с недоверием. А ведь дневник может многое рассказать вам о вас.

Ведя дневник регулярно, мы обучаемся осознанному отношению к своему собственному внутреннему миру, к своим собственным эмоциям. Ведь мы, и только мы ответственны за

то, как себя чувствуем, что испытываем, какие мысли наполняют



нашу голову.

Работать над собой регулярно - очень сложно. Но ведение дневника дает вам:

- 1 уверенность в себе.
- 2 развитие творческого мышления
- 3 самоконтроль и самоорганизованность

А если бы вы знали, какое удовольствие дает перечитывание дневника.

Не забывайте: в дневнике можно писать все. Все свои размышления, все свои чувства, эмоции, переживания, важные события дня, самоанализ, о своих страхах, победах.

Дневник упорядочивает ваши мысли, которые вихрем проносятся у вас в голове.

А еще в дневник можно вклеивать картинки и рисовать самому. Ведь не только словами можно выражать себя, иногда рисунок, больше может сказать, чем слова.

КОГДА ПРИДЁТ ВАШЕ ВРЕМЯ?



Раньше я говорил: "Я надеюсь, что все изменится" и ничего не менялось, затем я понял, что существует единственный способ, чтобы все изменить - измениться мне самому.

Не надо идти вместе со всеми, надо идти своим путем.

Мы все ждем какого-то время «Ч» и наша жизнь в это время должна волшебным образом измениться, в одну секунду. Перед нами откроются все двери и заживем мы счастливо. Неужели вы еще верите в эту сказку?

Если ждать этого волшебного часа, то можно никогда не дожждаться. Наша жизнь слишком коротка, а успеть надо так много.

Но мы все равно продолжаем верить в эту сказку, бесконечную и безжалостную.

«Наше время придет!», «Наше время придет!», но когда, не знает никто, ни один человек, не может с уверенностью сказать что осталось ждать день, два, месяц, год.

Самообман, страх изменить прямо сейчас свою жизнь, подтолкнуть ее к этому времени «Ч».

Я еще не встречал в своей жизни ни одного из тех, кто ждал и дождался волшебного изменения.

«Не идите «вместе со всеми». Не пользуйтесь их оправданиями. Отвечайте за свою собственную жизнь».

Дж. Рон

Ожидая чуда, мы упускаем возможность и время жить. Наше сейчас безвозвратно уходит, а мы все продолжаем ждать чего-то.

Наше время уже за порогом, стучит в нашу дверь, оно уже пришло, оно уже здесь, сейчас.

Пора сделать шаг навстречу своей жизни, прямо сейчас, в данное мгновение.

Пора сделать шаг.

И наше время наступит.

СМЫСЛ В ЖИЗНИ. А ЕСТЬ ЛИ ОН?

Как вы думаете, если вас спросить, а есть ли в вашей жизни смысл, что вы ответите?

Только не спешите с ответом, подумайте.

Ведь большинство из нас, с самого рождения, до самой смерти так и не находят его, этот смысл.

Живут просто так, безо всякого смысла. Прожигают отведенное нам время.

Другие же наоборот, ищут его постоянно, везде и тоже не находят. Может не там ищут, а может его не существует?

Живем себе и все. Все так живут и мы, так живем.

Многие скажут, что смысл жизни - познать истину. А какую истину? Все это просто слова, ничем не обоснованные и неподкрепленные.

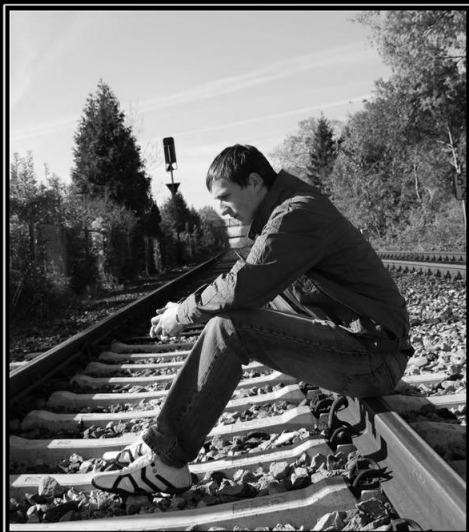
Мне кажется, что смысл жизни, это то, ради чего живешь, на духовном уровне. Может это и есть истина?

Не просто поесть и попить в свое удовольствие, а накормить голодающих, сделать еду доступной бедным слоям населения.

Но и это еще не все.

Поиск смысла жизни заставляет людей метаться, переживать, беспокоиться, а с таким набором недалеко и до срыва или еще чего-нибудь.

Как говорил один человек, «излишнее волнение приводит к импотенции», добавлю, не только к импотенции, но и ко многим другим болезням нашего времени.



СМЫСЛ ЖИЗНИ

еще ни разу не нашли на рельсах

DEMOTIVATORS.RU

А может быть смысл жизни в том, чтобы прожить эту жизнь так, чтобы не беспокоится, без страхов, с улыбкой на лице, оказывая помощь другим.

Ведь если разобраться, то наша жизнь состоит из дней. Прошедших, которых уже не вернуть, будущих дней, о которых нам ничего не известно (мы лишь можем их планировать и надеяться, что все будет согласно нашего плана), и сегодняшнего дня.

Дня, который завтрашний день делает ближе и лучше, а вчерашний делает героическим и памятным, я бы даже сказал историческим.

Наша жизнь - сплошная, непрерывная переменная.

**ЗАЧЕМ ЖЕ ПОРТИТЬ КРАСОТУ СЕГОДНЯШНЕГО ДНЯ
ПОПЫТКАМИ РЕШИТЬ ПРОБЛЕМЫ БУДУЩЕГО, ПОЛНОГО
БЕСКОНЕЧНЫХ ПЕРЕМЕН И НЕЯСНОСТИ, – БУДУЩЕГО,
КОТОРОЕ, ПО-ВИДИМОМУ, НИКТО НЕ МОЖЕТ
ПРЕДВИДЕТЬ. ДЕЙЛ КАРНЕГИ.**

Так не лучше, строить свою жизнь сегодняшним днем.
Радоваться сегодня, учиться сегодня, любить сегодня. Может это
и есть смысл жизни. Чего его искать. Отбросим беспокойства
завтрашнего дня, проблемы завтрашнего дня и отдадимся
сегодняшнему дню, его сумасшествию, его волшебству.

**« Мы слишком поздно понимаем, что смысл жизни заключается
в самой жизни, в ритме каждого дня и часа». Стивен Ликок**



Смысл жизни в Ваших руках!
Любите друг-друга!

Максим Ботвинников.

www.maksbotvinikov.com

А КАК ЧАСТО ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ РАДОСТИ ОТ ЖИЗНИ.

Размышляя над тем, чтобы исследовать, я натолкнулся на одну особенность, которая часто встречается среди людей.

Как часто люди смеются чему-либо, радуются ?

Я задавал этот вопрос своим знакомым, но то, чего я надеялся услышать в ответ, я так и не услышал. Одни только негативные эмоции, а про радость и смех никто даже и не вспомнил. Говорят, что некогда им улыбаться, что надо проблемы решать. Но что-то и решений я не наблюдаю, какой-то обман получается или проблемы не решаемые.

Вот я и решил провести свое небольшое исследование. Нашел себе подходящий объект и стал подсчитывать, сколько раз он за день улыбнется, засмеется, порадует.

И не поверите, результаты были просто потрясающие. Оказывается этот человек, который мне недавно говорил, что ему некогда радоваться, за день (это мой подсчет) улыбался и смеялся(искренне) не менее 10 раз. Просто он этого уже не замечает. Он думает что радость, это что-то такое из области фантастики, то чего в его жизни уже нет.

Представьте , как мы с вами ошибаемся, когда думаем также.

Поверьте : в нашей жизни намного больше радости и смеха , чем мы можем себе это представить и увидеть. Просто мы разучились это чувствовать. А вот горе , обиды, и другой негатив мы любим посмаковать.

Но мой эксперимент на этом не закончился. Я решил провести его на себе. Подсчитывал, сколько раз я за день получу от чего-то удовольствие, улыбнусь, засмеюсь. Как только со мной происходило что-то радостное, я тут же ставил плюстик в блокнот.

Услышал песню и улыбнулся – плюсик, что-то веселое вспомнил-плюсик. Составил график , проанализировал результат.

Догадайтесь ,сколько плюсиков я насобирал за день. 24 штуки. А это значит , что в моем дне ,как и в моей повседневной жизни тоже присутствует радость.

Но вы можете сказать , что я продвинутый в этом плане. Положительное мировосприятие и так далее.

Я соглашусь с вами, но не полностью. Ведь и у вас положительное мировосприятие тоже присутствует. Вы тоже в течение дня радуетесь. Просто вы это не отслеживаете. А зря.

Ведь зная , что в вашей жизни полно позитива, вы по- другому будете относиться и к своим проблемам, к проблемам других людей.

Вы начнете вырабатывать в себе положительное мировосприятие и оно потом будет распространяться на тех людей , с которыми вы контактируете в течение дня.

Поэкспериментируйте и все у вас наладится.

Составьте график вашего счастья за день, неделю и месяц и вы будете приятно удивлены.

А жизнь то налаживается. (но не от слово лажа)

СЕГОДНЯ ,ЗАВТРА И ВСЕГДА

Иногда, груз проблем обрушивается на нас , как снежный ком. И очень часто ,этот ком выбивает нас из колеи отлаженной жизни. Но если задуматься и проанализировать ситуацию, то станет ясно, что этот снежный ком, был слеплен нами и нашим отношением к жизни.

Вот я и подумал, что приведенные ниже решения помогут нам взять ответственность за свою жизнь на себя и избавиться от снежного кома проблем.

1.Сегодня, я начну принимать по одному решению для изменения своей жизни .

2.Сегодня , я буду счастлив, не смотря ни на что. Счастье внутри меня.

3.Сегодня, я приму решение, что больше никто в мире не сможет испортить мне настроение.

4. Сегодня, я постараюсь думать только о хорошем, благодарить вселенную, прощать всех тех, кто принес неудобства в мою жизнь, благодарить их за полученные уроки.

5.Сегодня, я постараюсь жить своей настоящей жизнью, той жизнью, что окружает меня постоянно. Я приму ее такой, какая она есть. Я постараюсь улучшать ее каждый день.

6. Сегодня , я буду положительно настроенным, я буду воспитывать в себе положительное мировосприятие. Я буду больше улыбаться . Я буду принимать людей такими, какими они есть, я перестану критиковать недругов, чтобы не разгребать их кучи дерьма, я буду стараться подарить всем тем, кто со мной пересекается, частичку положительного, свою улыбку и хорошее настроение.

7.Сегодня , я больше времени буду проводить с семьей, с детьми. Я стану примером для своих детей, я буду учиться у них волшебству жизни.

8. Сегодня, я проживу этим днем, не заглядывая в будущее, которое изменчиво, и не вспоминая прошлого, которое уже не вернуть. Я проживу этот день так, как будто он последний и надо все успеть.

9. Сегодня ,я займусь своим телом, я буду делать физические упражнения, правильно питаться, избавлюсь от своих вредных привычек. Я буду беречь свое здоровье, как на физическом уровне, так и на духовном.

10.Сегодня я честно буду смотреть своим страхам в лицо, я буду честен перед собой, перед другими, я буду любить и

дарить любовь своим близким, я буду наслаждаться красотами этого мира и искать красоту во всем, что встретиться мне на пути.

11. Сегодня, я начну развивать свой ум, изучать что-нибудь полезное, читать, развивать концентрацию.

12. Сегодня, я буду делать одно доброе дело для кого-то, стараясь тем самым помочь человеку.

13. Сегодня, я поставлю цели на завтра, а завтра постараюсь выполнить их согласно своего плана.

14.Сегодня, я начну делиться своими мыслями с миром, с людьми, искать единомышленников.

15.Сегодня я проведу 30 минут в полном одиночестве на рассвете или перед сном, чтобы расслабиться и упорядочить свои мысли.

16. Сегодня я стану самым лучшим для себя и мир изменится.

Сегодня и всегда!

Приложения.





Я ОБЕЩАЮ СЕБЕ

Быть настолько сильным,
чтобы ничто не могло потревожить моё мирное бытие.
Желать здоровья, счастья и благополучия каждому,
кого я встречу на своем пути.
Дать возможность моим друзьям почувствовать себя
значимыми в этом мире.
Смотреть только на хорошую сторону
всего происходящего и быть оптимистом во всем.
Мечтать только о лучшем, работать только на лучшее
и ожидать только лучшего.
Быть уверенным в успехе других, также как и в своем.
Забыть об ошибках прошлого и сосредоточиться
только на великих достижениях будущего.
Быть веселым и дарить улыбку каждому созданию,
которого я встречу на своем пути.
Посвятить все свое время на самосовершенствование,
чтобы не оставалось на критику других.
Быть на столько уверенным в себе,
чтобы не беспокоиться,
быть на столько величественным,
чтобы не злиться
и на столько счастливым,
чтобы с достоинством принять
неприятности настоящего.
Думать о себе только хорошо
и провозгласить это всему миру не громкими словами,
но громкими делами.
Жить с верой в то, что мир на твоей стороне
пока ты знаешь, что
лучшее находится в тебе.

ПОЛЕЗНАЯ ЛИТЕРАТУРА.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

- 1 Ронда Берн * Тайна(секрет)
- 2 Наполеон Хилл *Думай и богатей.
- 3 Чак Норрис « Тайная сила внутри нас»
- 4 Джон С.Максвелл *Как мыслят преуспевающие люди, или мыслите , чтобы измениться.
- 5 Де Мелло Энтони «Одна минута мудрости- притчи»
- 6 Робин Шарма*Супержизнь*Монах который продал свой феррари*
- 7 Дейл Карнеги *Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей
- 8 Райнер Нирмайер, Манюель Зайфферт *Мотивация
- 9 Кондо Жан-Шарль, Кондо-Динуччи Наташа «антисекрет»
- 10 Джуди Джеймс*Как находить 2 лишних часа каждый день

11 Брайн Трейси *Привычки на миллион
долларов*Планирование жизненных процессов*Точка
фокуса *Достижение цели

12 Шакти Гавейн*Созидающая визуализация

13 Джим Рон «СОКРОВИЩНИЦА ВЫСКАЗЫВАНИЙ И
ЦИТАТ»

14 Стив Павлина «Личное развитие для умных людей»

15 Колин Тернер*Мы рождены для успеха

16 С.Шевцова *10 способов стать богаче

17 Ричард Кох* Принцип 80\20

18 Кацудзо Ниши «Золотые Правила Здоровья»

19 Джим Рон *7 стратегий для достижения богатства и
счастья*Витамины для ума*Сезоны жизни

20 Джек Кенфилд*Правила успеха*Куриный бульон для
души

21 Джо Карбо*Как заработать деньги будучи ленивым

22 Артур Шопенгауэр*Афоризмы житейской мудрости

23 Майкл Лозьер*Закон привлечения*

24 Бодо Шефер *Мани или азбука денег*Путь к финансовой независимости

25 26 Ог Мандино*Величайший успех в мире

27 Аллен Карр «Легкий способ сбросить вес»

28 Норман Винсет Пил *Живите всегда полноценной жизнью

29 Лиллиан Браун *Имидж-путь к успеху

30 Аллен Карр «Легкий способ добиться успеха»

31 Рэнди Гейдж*Почему вы глупы, больны и бедны и как стать умным богатым и здоровым* Установка на благополучие

32 Валерий Синельников*Путь к богатству*Прививка от стресса*Сила намерения*

33 Владимир Савенок* Как реализовать свой финансовый план*

34 Игорь Добротворский *Величайший секрет, как достичь успеха *Думай и побеждай*Постройте ваше будущее

35 Виталий Богданович *Как создавать нужные вам события*

Эти книги , а также много других вы сможете найти на сайте www.koob.ru или в книжных магазинах.

Читайте, делайте выводы, применяйте в своей жизни.

Я думаю что книга кому-то поможет, кого-то заставит задуматься, а кто-то выбросит даже не читав ее или просто не обратит своего внимания. Я буду благодарен всем, кто пришлет свои отзывы, отклики, комментарии на адрес enisey150@yandex.ru

Начните прямо сейчас и ваша жизнь начнет меняться сейчас . Отложите на потом и жизнь возможно изменится потом.

. Всем удачи.

До новых встреч.

МАКС БОТВИННИКОВ



Посетите мой сайт www.maksbotvinikov.com



***Подпишитесь на мой ежемесячный журнал
Думай-Действуй-Достигай***



Формы подписки и архив номеров здесь

<http://maksbotvinikov.com/zhurnal-dumaj-dejstvuj-dostigaj/>