

# Преодолеваю Бред



Или как разбить клетку своей личности

Пошаговый план достижения самого себя

(с) Стеценко Виталий

<http://Stetsenkovitaliy.com>

2012

## Лирическое вступления

Меня зовут Стеценко Виталий, я автор этого небольшого пособия.

Очень кратко расскажу о себе.

Свое имя я уже озвучил, чем я занимаюсь – это очень сложно объяснить. Я являюсь тем человеком на которого невозможно повесить ярлык. Возраст на момент написания книги: 20 лет.

О моих действия и увлечениях вкратце:

- Со-Владелец студии интернет-рекламы «Internet Promotion»;
- Бизнес-тренер в нишах интернет-продаж, интернет-маркетинга и доверительного маркетинга;
- Тренер личностного роста в нишах самодисциплины, генерации огромного количества энергии для действия (з.ы. поиск мотивации), укрепление силы воли и веры в себя;
- Инфобизнесмен, автор более чем 40ка инфопродуктов, 4тырех книг;
- Интернет-бизнесмен, владелец 27 сайтов на разные темы;
- Психолог с стажем практики 3 года (образования нет, самоучка). Изучаю префронтальную кору головного мозга, возможности программирования подсознания, технологии управления психической энергией (по простому намерением);
- Консультант по вопросам организации труда и рабочего процесса для индивидуальных персон;
- Медитатор, практик энергетических техник со стажем 2 года.

Вот краткий список моих рабочих увлечения, на самом деле интересов гораздо больше, думаю раскрывать их все смысла нет.

## О чем эта книга?

В целом, она о личностном росте. Она жесткая. Очень. Здесь я буду разрушать кучу стереотипов успешности, уверенности в себе и прочего бреда. Отсюда и название книги: «Преодолевая Бред».

Что такое личностный рост в «попсовом» варианте? Это постановке целей, планирование действия для достижения этих целей, создание счастливой жизни и т.д.

Я никогда не любил попсовые вещи. Ибо знаю простой закон: **толпа всегда неправа**. Если куча людей говорят одни и те же фразы и делают те же самые действия, время абстрагироваться.

Тоже самое о личностном росте. Вся проблема в том, что он стал модным. Магазины заставлены различными книгами о том как достичь успеха одним хлопком в ладоши.

Но, что такое успех? Где он? Что Вы вкладываете в слово успех? Задумайтесь. Даю Вам 30 секунд.

Все дело в том, что «успех» это как образование в СССР, если ты не стремишься получить образование, то ты гавно на палке.

Сейчас все знают, что классическое образование – это пустышка. Все хотят успеха, все говорят умными словами, все ставят перед собой цели, на страничках в социальных сетях у всех неббически умные цитаты.

А толку ноль, люди такие же бедные какими были до своего «маршрута к успеху».

Такие же бедные и слабые. Согласны со мной?

## Успешность, глупость и группа «Виа Гра»

Группа «Виа Гра» берет свое существование с 2000 года.

Это первый коллектив, в котором участвуют 3 сексуальные красотки в вызывающих нарядах поющие песни о несчастной (реже счастливой) любви.

За этим коллективом последовала целая череда групп-клонов. «Серебро», «Блестящие» и куча всего остального.

Миллионы девочек и женщин по всему миру стараются быть похожими на эти архетипы (что такое архетип? Читать в моей книге: «Продавай, если хочешь жить» <http://freedombiz.ru/prodavai/>)

Это модно, это круто, это тренд.

И причем «Виа Гра» к личностному росту? А притом, что тренинговый мир, современные гуру личностного роста – это всего лишь попса. То, что нравится серой неосознанной массе.

Нравиться потому, что это тренд. Эффект толпы, которому слепо следует большинство.

Мы видим идеальных людей, которые пишут книги про успех, радостно улыбаясь с обложек. И слепо пытаемся повторить путь этих людей.

Пытаемся стать очередной группой «Виа Гра».

А надо ли это нам? Нужны ли всем мужчинам идеальные мускулы, дорогая машина, свой бизнес, отсутствие вредных привычек и куча целей из разряда «Надо зарабатывать 10 000\$ в месяц, путешествовать по миру, фотографировать себя и выкладывать Вконтакте».

Вы смотрите на видео-ролики, которые мировые гуру выкладывают на ютубе и хотите также.

Вы ослеплены. Эти гуру сильнее и быстрее Вас и Вы хотите достичь того, что есть у них, 8 кубиков пресса, свободный лайфстайл, хорошие суммы на счету в банке.

Ламборджини Галлардо, Бентли, Тайланд, Вы хотите этого, не так ли?

Вот картинка в тему:



**Утром не хочется идти на работу?**

Тогда откройте журнал "Форбс" и найдите там свою фамилию. Не нашли? Тогда бегом на работу!

<http://profitlinks.ru/>

То есть так называемая успешность в жизни – это наличие Вашей фамилии в списке «Форбс». Вот Вас и концепция «Виа Гра».

Идеальный шаблон целей и поведения.

## **Моя миссия и миссия этой книги**

Сила находится не в поповых книгах о достижении целей, не в конференциях на которых выступают «лучшие», не в Вашем кругу общения, как об этом принято говорить. Сила в самоосознании, умении абстрагироваться от мнения многих.

Дополнительный обучающий контент будет полезным инструментом для ускорения Ваших действий и увеличения эффективности этих действий, но не более чем.

Умные книги – это не фундамент для построения своей жизни. Это всего лишь цемент или какие-то мелкие детали Вашего глобального проекта.

Бетонными блоками, кирпичами является Ваше действие. Но никак не наоборот.

**Цель этой книги:** разбудить в Вас самоосознание, желание иметь по настоящему свои цели и мнение, а не заниматься ментальным онанизмом на путешествия в дорогие страны, пафос и ламборджини галлардо.

В течении следующих 30ти страниц, я помогу Вам преодолеть тот бред, который транслируется в Вашу голову целыми днями.

И совершенно не важно смотрите ли Вы телевизор или ходите по тренингам лучших гуру планеты.

Вы должны, нет, Вы ОБЯЗАНЫ вырваться за грани своей обыденной личности, стать тем, кого обычные «сектанты» не могут воспринять за адекватного.

## Для кого эта книга

Важно понимать, что те инструменты которым я обучаю людей не являются универсальными.

В целом универсальных инструментов вообще не существует, но классический личностный рост говорит нам об обратном, что человек должен быть успешен и реализован во всех областях жизни, обязательно должен бегать по утрам и иметь 8 кубиков пресса.

Следовать такой идее довольно просто, т.к. по факту ничего страшного в 8 кубиках нет. Но встает вопрос, надо ли это Вам на самом деле?

Моя книга подойдет для:

- Людей с стальными яйцами, бесстрашным к мнению окружающих, достаточно циничных для стеба над тем, что для всех остальных считается святыми истинами;
- Людей, которые не боятся одиночества. Все дело в том, что настоящие орлы никогда не собираются в кучки, все восточные мудрецы как правило живут в затворничестве. Там, где появляется много людей сразу начинается бред: чувство собственной важности, насилие, попытка самоутвердиться за счет слабых, желание выглядеть лучше чем все остальные.
- Людей, которые не боятся неизвестного. Которые целенаправленно могут зайти за ту сторону горизонта, хотя все остальные говорят, что идти туда не нужно;
- Людей с четким осознанием того факта, что в данный момент в жизни что-то не так.

Если Вы не попали не под одну из этих категорий, увы. Нас с Вами не пути. Всем остальным – велком!

### Третий закон Ньютона в метафизической трактовке

Подобное притягивает подобное, тела с большой магнетической силой притягивают более маленькие и слабые тела.

Земля притянула Луну, Солнце – Землю.

Скорее всего, в данный момент Вы не являетесь суперменом с большим доходом, собственной жизненной философией и огромной силой воли.

Вы являетесь среднестатистическим человеком, так называемой серой массой (как бы прискорбно это не звучало).

И по аналогии с космическими телами, Ваш уровень психической энергии и внутренней силы довольно маленький. От этого Вы постоянно, на полном автопилоте, тянитесь к более сильным телам, которые Вас окружают.

Этим же телом может стать чужое мнение, толпа людей, которые своей совокупностью создали синергию своей психической энергии.

Именно так работают секты. Люди свято верят в том, что их общество идеально и право. Новички попадая в секту моментально ощущают эту энергию веры и также автоматически начинают обдумывать целесообразность вступления в эту секту.

Главный сектант используя техники НЛП встраивает в голову новому последователю «якоря» и тот исправно становится новым членом братства.

В жизни все тоже самое, только как правило НЛП против Вас никто не использует.

А вот коллективное бессознательное ежеминутно транслирует на Вас различный контент.



## Секта, культура и культурная секта

Что такое по Вашему культура? Что такое мода? Здесь есть масса мнений, можно трактовать их как угодно. Но зерно звучит следующим образом.

Когда куча людей собирается вместе, они начинают плодить коллективные ценности. Пример: ходить в грязных джинсах нельзя. Ходить в не начищенных туфлях нельзя. Ругаться матом нельзя.

Дорогая машина – признак успеха.

А почему она признак успеха? Почему надо начищать туфли до блеска, если от этого их прямое назначение не меняется? Они по прежнему теплые, удобные и не пропускают влагу.

Ответа на этот вопрос нет, просто так надо.

Нравится Вам это или нет, мы все находимся в большой секте. И она называется общество. Если мы живем среди людей, то обязаны подчиняться тем правилам, которые эта группа людей использует.

Самое плохое здесь то, что мы теряем самоосознанность. А она необходимо, осознание себя – это ключевой этап настоящего личностного роста.

День даже если Вы поставите себе 10 целей, но не осознаете себя, то эти цели будут всего лишь компиляцией социальной программы, которая была в Вас транслирована.

Какой выход? Изначально забить себе в голову простое правило. Толпа! Всегда! Неправа! Точка. Аксиома. Закон.

Если Вы видите воодушевленную группу людей, которые свято верят в что-то – Вы видите перед собой кучку сектантов, потерявших свое истинное я.

Вы должны приходить в социальные группы лишь с целью моделирования каких-то действий, которые на Ваш ЛИЧНЫЙ взгляд являются истинно верными.

Но полноценно привязывать свое существование к какой либо группе людей, нельзя ни в коем случае.

Скажем так, 90% того, что несут массы – это хлам. 10% - это что-то более менее ценное. Ваша задача кажется нереальной, выйти сухим из воды.

## Одиночество как способ достижения себя

Ничто так не заставляет думать о себе, как отсутствие людей и отвлекающих факторов вокруг Вас. Одиночество – это вызов своим внутренним демонам. Когда Вы наедине с самим собой Вы не можете лицемерно улыбаться своим знакомым отвечая на вопрос: «Как дела» - «Нормально». Потому, что никто Вам этот вопрос не задаст.

Длительное нахождение в одиночестве можно сравнить с чисткой кишечника посредством клизмы. Довольно неприятный процесс, но очень эффективный.

Все дело в том, что социум и окружение постоянно взывает нас к себе. И главное здесь то, что люди редко видят нас теми кем мы являемся, они видят нас теми, кого они смогли нас разглядеть.

И на основе своих выводов они составляют описание «Вас». И это описание как правило не совпадает с действительностью.

Но, это описание заставляет Вас вести себя так, как люди Вас описывают. То есть Вы подсознательно встраиваетесь в шаблон, который окружающие люди на Вас надели.

И конечно же, разговоры о самоосознанности здесь вообще не уместны. Вы превращаетесь в среднее арифметическое между теми мнениями, который были о Вас составлены.

Одиночество – это выход.

Практика осознания себя очень простая. Открываете интернет, ищите какие-то места на природе недалеко от Вас (в идеале – это горы). Базы отдыха, домики в лесу.

Снимаете такой домик минимум на 5 дней. Едите туда в гордом одиночестве и не берете с собой ничего, что может Вас отвлечь, не книг, не ноутбука, телефон надо будет отключить.

Все, что Вы можете с собой взять в этот путь – это блокнот и ручку.

Как я люблю говорить: «Бумага и тупой карандаш острее любого ума».

## **Сдерживающие факторы Вашего развития**

Теоретически, Вы можете прямо сейчас начать проходить 30 тренингов личностного роста, прочитать кучу разных книг, как это делают все остальные люди.

Но, как Вы сами понимаете из 100 человек, которые проходят тренинги личностного роста, только 1 человек реально изменит свою жизнь благодаря этому тренингу.

Остальные 99 человек просто пополнят свой багаж знаний, который как настоящий багаж будут за собой таскать всю жизнь.

На что это похоже? Представьте себе какой-то крутой, мощный джип с миллионом лошадиных сил. Теоретически, он должен ехать с огромной скоростью, быстро разгоняться и ломать перед собой все преграды.

Но, если подложить колодки под его колеса, то он не сможет проехать и 1 метра.

В личностном росте есть прямая аналогия данной ситуации, пока Вы не проработаете все свои внутренние блоки, ни одна обучающая программа на Вас не повлияет.

## **Самый, самый главный этап личностного роста**

Как Вы думаете, что главнее всего и без чего никакого развитие невозможно? Книги и тренинги учат нас тому, что самое главное это цели в жизни.

Цели, иногда их называют мечтами. Нас учат тому, что у каждого человека должна быть эфемерная, абстрактная мечта, которая мотивирует его к действию.

Но здесь важно посмотреть на самую глубину, на нутро человеческой психологии.

На глобальном уровне мы воспринимаем все на свете как: хорошо или плохо, правильно не правильно. Мысли бывают аффилированными и не аффилированными (аффилишэн – в переводе с английского страдание). Состояния в которых мы находимся бывают приятным и неприятными.

То есть вся наша жизнь представляет собой бинарный код из двух состояний: 1 и 0.

Посмотрим с другой стороны. Что больше притягивает наше внимание: позитив или негатив? Когда мы включаем новости, 90% новостей имеют характер позитива или негатива?

Конечно, негатива.

Мы любим дискомфорт, боль, страдание, даже если оно происходит не с нами. Т.к. все эти аффилированные вещи заставляют в будущем, при получении какого-то адекватного результата чувствовать счастье и радость. На мгновения, но все же.

Это вопрос мотивации: что больше мотивирует, позитив или негатив.

Морковка или кнут?

Ответ очевиден – кнут. Нам проще двигаться когда нас пинают сзади, а не когда спереди себя мы видим что-то очень интересное.

От этого и надо отталкиваться, это нужно использовать.

## Ключ к энергии действия находится вокруг нас

На самом деле все более чем просто. Мотивация – это то количество энергии, которым мы оперируем для совершения того или иного действия.

То есть если сильно захотеть, мотивацию можно даже посчитать цифрами. Ну суть не в этом, а в том, что для наиболее эффективного действия нужно большое количество энергии или как говориться мотивации.

Мотивацию надо где-то найти.

На фундаментальном уровне существуют 2 типа мотивации. Мотивация спереди и сзади. Морковка или кнут.

Вся тайна заключается в том, что большинство источников обучающих личностному росту говорят о том, что свой осознанный путь нужно начать именно с постановки целей.

То есть с морковки.

Я с этим сильно не согласен. Свой путь как раз и надо начинать с «несогласия».

Есть такое понятие, внешний и внутренний ранг.

Внутренний ранг – это то, как и кем мы себя чувствуем.

Внешний ранг – это то, кем мы сейчас являемся и в каком положении находимся.

Энергию для действия надо искать на пересечении двух этих рангов. Когда возникает несоответствие внешнего и внутреннего ранга.

Я могу привести сотни примеров людей у которых как раз было это несоответствие. К примеру, Кори Тейлор (вокалист Slipknot, Stone Sour, мировая легенда «тяжелой» сцены) работал продавцом в секс-шопе.

Но всегда знал, что должен стать вокалистом. Сидя на работе он писал тексты песен, думал о том как найти или собрать группу.

Он действовал с огромной эффективностью.

А теперь главная тайна: «Чем большее несоответствие внешнего и внутреннего ранга, тем большее количество мотивации Вы генерируете».

То есть, если сейчас Вы играете в футбол с друзьями после работы, но чувствуете себя обладателем «Золотого Мяча», то по факту у Вас должно возникнуть огромное желание действовать.

Если это не так, значит ранг лучшего футболиста планеты не для Вас.

Цель не является истинной.

## Дискомфорт и внутренний ранг

Старая, добрая пословица: «Цветок растет лучше в дерьме».

Чем большее несоответствие внутреннего ранга и внешнего ранга, тем больший дискомфорт Вы испытываете.

Ваш дискомфорт – это Ваш источник энергии. Ваш союзник. Находясь в полном комфорте человек не способен эффективно действовать.

Вспомните всех самых великих ученых и культурных деятелей.

Они все были бедными, как правило больными, загнанными со стороны социума и окружения. И у всех них была огромная личная эффективность, которая в итоге сломила и неоднократно изменила мир.

Как сказала Анна Ахматова: «Нет поэзии без драмы».

Ваша боль – Ваша сила.

Нет боли – нет действия.

Встает весьма ожидаемый вопрос от читателей: «Я же не мазохист, зачем мне боль. Я лучше буду делать все по кайфу, спокойно, с удовольствием».

Начнем с того, что если Вас в Вашей жизни сейчас все устраивает, то зачем Вы вообще читаете книгу о личном росте и саморазвитии? Удалите её немедленно и всё.

Для всех остальных, добро пожаловать в мир самых сильных людей в истории.

## Как осознать свой дискомфорт

Вам важно визуализировать ту личность, которой Вы себя чувствуете или хотели бы чувствовать.

Здесь важно не попасть в капкан «целей». Атрибуты Вашей жизни здесь не важны.

Дело не в машине или доходе. Дело в том состоянии в котором Вы проживаете свою жизнь

Ведь не секрет, что есть люди, которые не обладают не одним из «регалиев» успешности, типа путешествий и пафосной, красивой жизни.

И тем не менее – эти люди очень счастливы.

Ваша задача понять – КЕМ Вы хотите стать и понять КЕМ Вы являетесь сейчас.

После этого важно понять разницу, между тем, что есть и между тем как хотелось бы.

Здесь также Важно не попасть в капкан перфекционизма. Не обязательно надо описывать себя в будущем до всех самых мелких деталей. Все проще, Вам важно понять, что сейчас Вы живете не той жизнью, которой хотели бы жить.

Это Ваш старт. И надо не просто понять, а осознать!

Внимательно посмотрите на все, что окружает Вас в Вашей жизни. Оцените свои реальные силы и ответьте себе на простой вопрос – это все на что Вы способны?

Неужели Вы такой слабый. И Вы смиритесь с этим? Если да, то Вы не моя аудитория, если нет, то идем дальше.

## **Избавление от шаблонов**

На этом этапе многие попадают в шаблонный образ успешного человека, обладающего шаблонными регалиями и сопутствующими материальными атрибутами.

«Виа Гра» снова с нами.

Здесь важно не фокусировать себя на ком-то из знакомых Вам успешных примеров. Пусть лучше у Вас не будет явного образа себя в будущем, чем будет образ взятый с другого человека.

Все дело в том, что моделируя достижения других людей, Вы занимаетесь самообманом и мотивация при таком самообмане будет очень низкой.

Её не хватит, что бы действительно достичь своих целей (хотя цели то по факту и не Ваши).

Вот в этом вся проблема, по этому 99% людей проходящих тренинги, читающих книги по прежнему остаются бедными, глупыми и несчастными.

По этому здесь важен закон. Лучше отсутствие образа, чем образ в виде шаблона.



## Концепция осознанной практики. Вступление

Осознанная практика – это моя авторская разработка. Думаю по ней я напишу отдельную книгу. В целом суть её заключается в том, что она позволяет сильно быстрее продвигаться в той области, которая для Вас является по настоящему важной.

Путем осознания своего внутреннего ранга Вы должны более менее четко прорисовать себе тот вектор развития, по которому Вы хотите идти.

Например, Вы поняли, что хотите стать музыкантом или актером. Или великим мотивационным спикером типа Тони Робинса.

Если Вы до сих пор не нашли свой вектор развития, свое ремесло, то все очень плохо. Вы рискуете на вечно остаться рабом шаблонных целей а-ля «Виа Гра».

Осознанная практика позволяет Вам максимально глубоко понять (расписать) то место где Вы сейчас находитесь и то место которое Вы хотите занять.

Затем важно прописать более менее детальный маршрут (потому что максимально детального маршрута вот так сразу прописать невозможно).

Затем прописать инструменты, которые Вам нужны для прохождения данного маршрута.

Затем прописать что из этих инструментов у Вас сейчас плохо работает и чего нет вообще.

К примеру, Вы хотите стать музыкантом, собрать свою группу и быть в ней вокалистом. Петь Вы умеете как Лучиано Паваротти, но вот людей организовывать вообще не умеете. И также Вы не знаете законы шоу-бизнеса изнутри. Как продвигается музыка, как заключить договор с крутым звукозаписывающим лейблом и т.д. Вы не знаете, что такое мастеринг, сведение, райдер, компрессия.

Значит, надо пройти тренинг по лидерству, по управлению людьми, по влиянию и доминированию. Отточить в себе этот навык.

Плюс ко всему нужно изучить рынок шоу-бизнеса, найти себе наставника, который сможет ответить на все Ваши вопросы, перенять у него опыт.

То есть качаем те навыки, которые не позволяют нам дойти до нашей вершины.

## Осознанная практика и цели

На самом деле, цели – это всего лишь обертка нашей личности. Большинство целей при их достижении моментально теряют свою ценность.

Например, весной 2012 года я в первый раз выехал за границу.

Поехал я в Египет, гостиница пять звезд, олл инклюзив, всё как надо.

Я долго к этому шел и это было действительно моей целью. Но, когда я получил эту цель и сидел в своей веранде с видом на красное море и офигительной красоты сад (кстати с этой веранды написана моя взрывная книга «Продавай, если хочешь жить»), я понял, что все вложенные усилия не стоили этого результата.

С тех пор я считаю саму концепцию постоянной постановки и достижения целей идиотской.

Поставили мы себе 7 целей, достигли их. Что дальше, еще 7 целей? Кроме того, из этих 7ми целей 5 целей по факту достижения окажутся пустышками.

Есть только один центр всего личностного роста – это Ваш вектор. Кто Вы и куда Вы идете.

Как Вы думаете, у Леонардо Да Винчи была цель стать «самым многогранно развитым человеком за историю?».

Или возможно у Генри Форда была цель стать «владельцем самой крупной компании по производству автомобилей на планете».

Нет, Да Винчи просто делал свое ремесло, делал его идеально. А Генри Форд был одержим идеей «посадить всю планету на автомобили». Это можно назвать целями, но по факту они ими не являются, т.к. это всего лишь направление для действия.

Выходит так, что когда Форд выпустил первые модели автомобиля «Форд» он сразу же взялся за его оптимизацию.

Его истинной целью являлась не идея сделать автопром доступным для обывателя, его вектором была идея улучшения мира, создание максимально качественного средства передвижения людей.

И это не цель. Это вектор. Миссия, если Вам такое слово будет более удобным.

И сама по себе миссия не может быть выполненной, т.к. прошел целый век, появилась куча компаний, которые занимаются созданием автомобилей и как мы видим каждый месяц выходят новые и новые марки автомобилей. Более качественные и удобные.

Цели являются бижутерией, тем без чего можно прожить. Она довешиваются в добавок к Вашему базовому вектору, Вашей базовой миссии.

Можно жить без целей, но нельзя жить без миссии.

## Системность осознанной практики и движения по вектору

Системность – это умение выполнять одно и тоже самое (или перечень) действий много раз с статичным интервалом.

Более простыми словами: системное занятие спортом – это каждое утро делать зарядку и какие-то силовые упражнения.

Системное развитие памяти - это ежедневные упражнения для памяти. Системное развитие поварских способностей – это ежедневное приготовление одного блюда по новому рецепту.

Системность однозначно выигрывает перед разовыми, но интенсивными нагрузками. Вам никогда сильно не продвинуться в выбранной Вами области без создания системы осознанной практики.

Как выглядит система? Очень просто, Вы составляете свой личный регламент в формате:

- Почистить зубы (2 раза);
- 30 минут чтения книги;
- 200 отжиманий от пола на кулаках;
- 15 минут на скакалке;
- 2 часа работы над ...(вставить свое, например: рисование, ораторство, изучение успешных бизнесов);
- 6 часов работы, которая непосредственно приносит деньги (жить же за что-то надо, даже если сейчас Вы решили изменить свою жизнь и начать изучать новое ремесло);
- Медитация или молитва;
- Что-то еще...

Важно понимать, что это не план Вашего дня. Это – регламент, чеклист. То есть тот перечень действий, который Вы в обязательном порядке должны ежедневно выполнять.

Последовательность не имеет значения, более того, чем менее последовательно из-за дня в день Вы будете выполнять этот регламент тем крепче будет Ваша сила воли, т.к. Вы научитесь адаптироваться к разным ситуациям.

Что бы не превращать свою жизнь в абсолютную рутину, можно делать 1 выходной, в ходе которого Вы будете практиковать совсем другие вещи.

Например, можно сделать выходной в формате конной прогулки или катания на велосипеде. Игры в бильярд, алкоголизма или просто длительной прогулки по любимым местам Вашего города.

Я же редко делаю себе выходной, моей мотивации хватает, что бы жить в регламенте из-за дня в день.

Безусловно, в некоторых ситуациях приходится обходить своей регламент, но эти обходы я стараюсь минимализировать.

## Система VS Мотивация

На самом деле, если Вы примите концепцию осознанной практики, то Вы попадаете в настоящий ад.

Ежедневно, от Вас требуются огромные усилия, регулярный выход из зоны комфорта в зону дискомфорта.

Если Вы привыкли жить в тишине и спокойствии, то можете про это забыть, будет страшно и сложно.

Многие люди решаются сбросить вес, открыть бизнес, научиться играть на гитаре или петь.

Достижения таких результатов безусловно требует от достигателя определенной мотивации и у большинства её не хватает.

Почему, в чем же главный секрет мотивации?

Важно запомнить три фактора.

1. Мотивация – это количество усилий, которое Вы готовы приложить для достижения той или иной цели.
2. В зависимости от важности цели Вы будете генерировать разное количество мотивации.
3. От количества мотивации зависит «дойдете» ли Вы туда куда надо или нет.

Вот здесь встает очень правильный вопрос, где же взять такое количество мотивации и как правильно выбрать цели.

Я Вам уже говорил, цели – это попка. Якобы умные люди придумали эту утку, что бы поднять деньги на своих книгах и тренингах.

На самом деле наличие или отсутствие целей в жизни ничего не решает.

Например, у Вас цель бросить курить. Вы знаете, что курение – это вредно, оно негативно влияет на весь организм.

Надо бы бросить курить, потому, что все говорят, что надо бросить и это вредно. И цель: бросить курить.

Встает логичный вопрос, зачем?

Расскажу свою ситуацию, я курильщик, курю я не простые сигареты, а рассыпной французский табак, несколько сигарет в день.

Кроме курения я занимаюсь легкой атлетикой (недавно пробежал кросс 37км), моржеванием (стаж круглогодичного купания почти 2 года), кроме этого у меня есть еще несколько частей из регламента, который касается физического здоровья.

И я не вижу смысла мне бросать курить.

Хотя все говорят, что это надо сделать.

Единственная идея ради которой я готов лишиться эту вредную привычку – зачатие ребенка.

Все остальное для меня не актуально, т.к. я знаю много способов вывода канцерогенов из организма и их все практикую.

Кстати на счет курения и первопричины добродетели. Александр Яковлевич Розенбаум – российский певец-бард, поэт и композитор, один из самых старых и популярных исполнителей жанра шансон интересным образом избавился от вредной привычки курения.

Курил Александр Яковлевич 1-2 пачки сигарет в день, с 14 лет до 60ти.

На свое 60тилетие он дал обещание избавиться от этой вредной привычки. Но не потому, что так надо, а потому, что курение мешало развитию его вокальных навыков. И он абсолютно четко изложил суть своей мотивации: «Данная привычка мешает моему главному журавлю в небе – моей работе. По этому придется от неё отказаться, хотя это будет и не просто, так как курю я уже почти 46 лет». И бросил.

Вот пример правильной мотивации. Когда первопричина подобрана должным образом, количество сил, которое Вы можете вложить в реализацию своей цели является бесконечным.

Для генерации нужного количества мотивации Вам нужна не цель, а причина. Само по себе достижение цели не является причиной и вследствие этому генерирует очень маленькое количество мотивации.

Все первопричины в свою очередь делятся на 2 части: ЧСВ (чувство собственной важности, поощрение своего ЭГО) и добродетель.

Самое главное здесь то, что между этими причинами очень тонкая грань.

Вы можете помогать другим людям, прокачивать себя, достигать больших результатов только ради поощрения своего ЧСВ. Почти все люди с «8мью кубиками» на животе как раз и занимаются этим ментальным анонизмом. И почти все «меценаты» занимаются благотворительностью с целью: «Смотрите все!!! Вы видите какой я добрый как я помогаю детским домам? Видели? Точно все видели?».

Такие люди пиарят свои «благотворительные» акции в газетах, в интернете и других СМИ. И можно ли это назвать благотворительностью? Нет.

ЧСВ – это страшный враг, но об этом позже.

Второй тип первопричины – это истинная добродетель. Её слоган звучит следующим образом: «Выполняй свою миссию всегда и везде, даже когда никто не видит».

Это сложная концепция и ничего подобного Вы не найдете не в одной из книг по личностному росту на планете (а может и найдете, но я не нашел).

Приведу её пример, у Вас есть любимая жена и 50 килограмм лишнего веса чуть ниже своей груди (живот).

Как бы то, надо похудеть, ибо 140 килограмм веса – это не хорошо.

А теперь применим концепцию первопричины.

Если первопричиной является ЧСВ, Вы худеете, что бы быть красивым и стройным, смотреть на себя с утра до вечера в зеркало, выкладывать фотки Вконтакте и т.д.

Если первопричина добродетель, Вы худеете, что бы Ваша любимая жена гордилась Вами, когда Вы выходите в люди и была счастлива от того, что у неё такой красивый и стройный муж.

В первом случае, Вы будете уделять себе очень много времени, особенно созерцанию себя в зеркале и будете уделять меньше времени своей жене, а ведь для женщины это очень важно.

Это может поспособствовать разрушению Вашего брака или отношений, в итоге Вы останетесь одиноким 8микубовым самовлюбленным кретином и когда у Вас будут спрашивать: «А почему у такого красивого парня нет женщины?», Вы будете с гордостью отвечать: «У меня нет времени на девушек, я занимаюсь собой!».

И поверьте мне, таких случаев я видел не один десяток и еще несколько сотен подобных историй слышал.

Во втором варианте, жена увидит как Вы ради неё стараетесь (не ради себя, а ради неё) и скорее всего последует Вашему примеру и будет стараться ради Вас, лучше готовить, займется фитнесом, будет качать попку, красивее краситься и т.д.

В итоге, это поспособствует развитию отношений и укреплению чувств.

Концепция первопричины является базовым элементом истинного саморазвития. Т.к. развивать себя ради себя смысла нет, развиваться надо для того, что бы передать «искру» другим людям.

А теперь главная идея: добродетель дает гораздо большую мотивацию чем поощрение ЧСВ.

Люди, которые искренне работают на благо других людей достигают больших результатов, чем те кто работает на благо себя.



## Тест на мотивацию

Есть очень простой тест, который определит, занимаетесь ли Вы сейчас тем, чем должны заниматься.

Для прохождения этого теста не нужна бумага, не нужно заполнить кучу таблиц и считать какие-то баллы.

Тест содержит всего лишь 1 вопрос, если ответ на этот вопрос: «Да», то все хорошо, Вы на правильном пути.

Если ответ: «Нет», все тоже хорошо, но Вы на неправильном пути. В Вашей жизни нужно что-то менять, нужно найти свой вектор.

А теперь внимание, вопрос:

**«Ответьте себе честно, когда Вы ложитесь в кровать, закрываете глаза и собираетесь заснуть, Вы хотите быстрее проснуться утром, для того, что бы с новыми силами начать то, что собираетесь завтра делать?»**

Отнеситесь к этому тесту с большим вниманием, он может изменить Вашу жизнь.

Меняйте свою жизнь до тех пор, пока не будете мечтать о следующем дне для продолжения своей осознанной практики.

## Скорость VS Качество

Уже порядка года я веду эксперимент, который заключается в наблюдении за собой и моими клиентами / коллегами / учениками.

Суть эксперимента в следующем. Все мы знаем, что любое действие можно сделать хорошо (правильно), но это требует большего количества временных затрат.

И любое действие можно сделать «тяп-ляп», то есть быстро.

А вот Вам следующая дилемма. Например, Вы решили стать самым великим футболистом, нападающим.

Ваша базовая задача: бить сильно, с любой позиции и точно. Все остальное для нападающего вторично (я 4 года занимался футболом и был нападающим, «козырем» нашей команды, т.к. я левша и мои удары являются неожиданными для защитников и вратаря).

Что важнее: сделать за тренировку 3 супер-точных, сконцентрированных удара или 300 ударов в формате быстро и как-то?

Думаю ответ очевиден.

Тоже самое и в бизнесе, и в любой другой области жизни.

Пословица 7 раз отмерь и 1 раз отрежь некогда не была истинно верной. Всегда выигрывали те, кто делал много попыток без особого вкладывания в них своего намерения и концентрации.

Суть заключается не в простом ударе по мячу с случайной позиции в случайном направлении, а в осознанной практике.

Например, Вы знаете, что у Вас «храмают» удары с позиции пределов штрафной площадки и удары с левой ноги (в случае, если Вы левша, то наоборот).

Значит за тренировку надо сделать 100 ударов из-за пределов штрафной и 100 ударов левой ногой.

Каждый день по 200 ударов и через 7 дней ощутите разницу. Вот это и называется осознанной практикой.

Не рассчитывайте получить огромный результат, рассчитывайте получить опыт и понимание всех вариантов того, как делать не надо.

Когда осознаете эти моменты сможете стать сильнейшим нападающим, гораздо сильнее чем те, которые по 15 минут думают как бы им лучше поставить ногу и пытаются при ударе просчитать влияние ветра и высоту травы на поле на траекторию полета мяча в сетку ворот.

Если занимаетесь чем-то, опыт практики чего можно изложить в письменной форме, в виде цифр и сенсорно-очевидной информации (той, которую можно посчитать, измерить, сравнить), то ведите дневники своих действий.

Например, вот такой-то заголовок на Вашей рекламе в интернете дал при вложениях 10\$ в рекламу 7 переходов на сайт и 1 звонок в офис, а вот такой-то заголовок дал 2 звонка и 15 переходах при тех же 10\$.

Думаю, с этим все ясно.

## Критическая масса ошибок и успех

Наша психология устроена таким образом, что любые результаты, которые нас удовлетворяют дают нам дополнительную мотивацию к действию.

И следующий этап нашей осознанной практики проходит с большим энтузиазмом.

Например, Вы уже научились одинаково хорошо бить с обеих ног и теперь на футбольном поле Вы один из лучших.

И Вы понимаете, что Вы далеко не идеальный футболист, но тем не менее лучше многих. И понимаете, что еще есть над чем работать, работать каждый день, годами.

Факт остается фактом, люди любят то, что умеют делать. То, в чем являются мастерами. То, что у них выходит.

Победы дают желание совершенствоваться. Поражения это желание отнимают. Тут же важно понять, что если Вы самый слабый футболист на футбольном поле, все с Вас смеются и тыкают пальцем, называют Вас клоуном (как когда-то называл меня мой первый тренер Юрий Белышко, который в данный момент стал алкоголиком и полным неудачником), мотивация постоянно угасает.

И от этого никуда не деться. Но, есть 1 выход, только 1.

Это формула, которую я изобрел не так давно и уже нашел её целесообразность и универсальность в любой области жизни. Собственно, вот она:

Неудача\*количество попыток= масштаб первых результатов.

То есть, чем больше раз Вы познали фиаско, тем более ярким и большим будет первый результат.

Хороший пример у меня с интернет-тренингами. Тренинги я продаю с середины 2010 года, обычно на свои тренинги я набирал 1-3 человек (и это было редко), а как правило мои тренинги не покупал никто.

Просто никто.

Но, после года регулярных проб и ошибок, в декабре 2011 года я продал свой тренинг на пару с партнером на 12 000\$.

В то время мне было 19 лет и для меня это было очень интересным результатом.

И еще несколько цифр, я создал более 40ка тренинговых программ в разных областях:

- Развитие интеллекта и памяти, скорочтение;
- Работа с подсознанием;
- Раскрутка сайтов, SEO;
- Инфобизнес, продажа информации, заработок на знаниях;

- Создание сайтов, монетизация сайтов;
- Самодисциплина, развитие силы воли;
- Маркетинг, реклама, копирайтинг.

Из этих 40ка программ удачными были лишь 5-7 штук.

Эти 5-7 штук были проданы за 1 год на сумму порядка 2 000 000 рублей. Вот это и называется умением идти против неудач, зная что удача где-то рядом.

По этому, если то, что Вы делаете сейчас не приносит Вам ожидаемых результатов, стисните зубы и работайте дальше с удвоенной эффективностью.

Фортуна обязательно повернется к Вам. А главное здесь то, что повернуться она может совершенно тогда, когда Вы её не ждете☺

## ЧСВ и глупость

Немного выше я говорил про такую штуку как чувство собственной важности (ЧСВ). ЧСВ – это демон, который вселило в нас общество.

Общество, социум говорит нам о том, что мы должны быть лучше, должны быть успешными. Но успешность всего лишь является шаблоном того, как Вы должны жить. Это попытка отнять Ваше самосознания.

Вся успешность заключается в том, что «я лучше него». Этому учит нас маркетинг: «Орландо Блум носит этот костюм», «Леонардо Ди Каприо пользуется этими духами». Значит и мы должны, т.к. мы хотим стать лучше.

По рамкам коллективного бессознательного Орландо Блум успешнее меня потому, что:

- Его лицо в телевизоре;
- У него много денег;
- Его хотят миллионы женщин;
- Его знает весь мир.

Исходя из этого описания, я гавно. Но, реклама говорит мне: «Купи себе вот такой костюм как у Орландо Блума». Я покупаю этот костюм иии, вуаля, я больше не гавно.

Теперь я смотрю как на гавно на тех людей, у которых нет этого костюма.

То есть, теперь я между Орландо Блумом и теми, кто по социальному описанию является «менее успешным».

И это корень человеческой глупости. Сама по себе концепция на успешности является идиотской, советуя Вам выкинуть слово «успешный» из лексикона, она загоняет Вас в ЧСВ.

Т.к. описание «успеха» в мирском понимании формируется на основе сравнения с теми, кто менее «успешен».

Вы являетесь по настоящему успешным лишь в одном случае: если Вы достигли своей целостности. Даже, если при этом Вы сидите на мусорке с чекушкой.

Ваша задача использовать максимальное количество энергии для осознанной практики, а не для оценки своего уровня успешности.

Не надо сравнивать себя не с кем, кроме тех людей, которые действительно достигли выдающихся результатов в той или иной области жизни.

Все остальные, включая Орландо Блума (против него лично ничего не имею) и прочих пафосных клоунов не должны иметь для Вас значения, за исключением случая если Вы хотите стать выдающимся актером.

Именно по этому, мотивация первопричиной для которой служит чувство собственной важности является ущербной.

## P.S.

На этом моя небольшая книга «Преодолевая Бред» подошла к концу. В ней я не рассказывал о чем-то сложном, о метафизике успеха, от том как ничего не делая притянуть в свою жизнь триллион долларов.

Я не рассказывал Вам о том, как поставить перед собой кучу бредовых, шаблонных целей и совершенно бредовым образом этих целей достигнуть.

Это всего лишь взгляд изнутри на то, чем Вы являетесь на самом деле. И на то, как на самом деле Вы можете сделать свою жизнь своей жизнью.

Как видите, я не был предметным, не давал Вам конкретных советов по зарабатыванию денег, накачиванию кубиков, соблазнению красавиц.

Потому, что скорее всего ничто из вышеперечисленных целей не являются Вашими истинными и в целом являются всего лишь поощрением Вашего эго.

В этой книге я рассказал то, о чем многие догадываются, но боятся сказать.

Цель этой книги не понравиться всей планете, заявив о своей уникальности и абсолютном гуризме, как делают многие.

Я один из 7ми миллиардов ходячих мешков с костями и кровью. Но я в отличие от большинства не боюсь своих демонов и большую часть времени занимаюсь их изучением. Остальную часть времени я пытаюсь помочь тем, кого эти демоны также терзают.

Если Вам не нравится моя философия и мой стиль письма – это очень хорошо. Значит Вы не моя целевая аудитория.

Все остальные, добро пожаловать домой.

*P.P.S. Книга была написана в поезде Киев-Кременчуг № 180 за 2 часа 41 минуту (секунды к сожалению не считал).*

## P.P.P.S.

А сейчас я предлагаю получить ряд ценных бонусов на Ваш выбор совершенно бесплатно. Важно понимать, что я веду свои действия в большом количестве направлений. И под все эти направления у меня есть свои бесплатные (и платные тоже) информационные продукты.

Сейчас Вы можете получить последовав одной из ссылок расположенных ниже:

**Школа интернет-бизнеса FreedomBiz-School,** которая научит Вас зарабатывать на своем сайте 300-1000 у.е. в месяц.  
[Ссылка на регистрацию в бесплатной школе интернет-бизнеса>>>](#)

**Видео-курс "Как раскрутить свой сайт до посещаемости 1000 человек в день. SEO+SMO".** Название говорит само за себя.  
[Ссылка на получение бесплатного видео-курса>>>](#)

**Видео-курс "Раскрутка сайта от А до Я",** который научит Вас всем самым ключевым моментам в раскрутке веб-сайта. Курс ориентирован в основном на новичков.  
[Ссылка на получение бесплатного видео-курса>>>](#)

**Видео-курс "Как превратить веб-сайт в банкомат".** Данный курс научит Вас тому, как увеличить продажи и прибыль со своего веб-сайта на 200-300%.  
[Ссылка на получение данного бесплатного видео-курса>>>](#)

**Аудио-семинар "Как продать тренинг в интернете на миллион рублей".** Данный семинар расскажет Вам, каким образом Вы можете зарабатывать огромные деньги на проведении тренингов в интернете.  
[Ссылка на получение бесплатного аудио-семинара>>>](#)

**Аудио-семинар "Как заработать первые 3000 у.е в инфобизнесе. Пошаговое руководство".** Данный семинар даст Вам подробную инструкцию по заработку первых 100 000-150 000 рублей в Вашем инфобизнесе.  
[Ссылка на получение бесплатного аудио-семинара>>>](#)

**Видео-курс "3 слона успешной жизни".** Данный видео-курс посвящен личностному росту и в нем я рассказываю свои секреты достижения больших результатов.  
[Ссылка на получение бесплатного видео-курса>>>](#)

Надеюсь, данные материалы Вам помогут. Главное внедрите их прямо сейчас. Результат не заставит ждать. Гарантирую!)  
С уважением, Стеценко Виталий, эксперт в области интернет-бизнеса и интернет-маркетинга.