

# ПУТЬ НАВЕРХ

ЖУРНАЛ О  
ЛИЧНОЙ  
ЭФФЕКТИВНОСТИ

## В НОМЕРЕ:

- ТЕХНИКИ  
РЕЛАКСАЦИИ
- 7 НАВЫКОВ  
ОТ СТИВЕНА КОВИ -  
РЕКОМЕНДАЦИИ  
ТРЕНЕРА
- МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ  
ПАМЯТИ
- ГОСТИ НОМЕРА:  
ИРИНА НОРНА,  
РОМАН ДЕНИСОВ



№4, 03/2011

## КОЛОНКА РЕДАКТОРА



Здравствуйте, дорогие читатели! Очень рада снова вас приветствовать на страницах журнала.

Одно из достоинств электронных изданий – это их неограниченный объем. Этот номер получился довольно «толстым» - весь месяц ко мне стекались ручейки полезной информации, и я хочу поделиться ей с вами!

В этом номере вы найдете блок статей по развитию памяти, техники релаксации (желающие могут скачать этот материал в виде отдельной книги на сайте авторов), интервью с известными интернет-тренерами Романом Денисовым и Ириной Норна, ответы Натальи Одеговой на вопросы читателей, и еще много полезного.

За месяц, с выхода прошлого номера я познакомилась со многими интересными людьми, которые оказывают помощь нашему изданию. Огромное спасибо хочу сказать Uncle Stan-у – дизайнеру обложки этого номера, а также Павлу Кушнареву, который терпеливо обучает меня тонкостям развития группы «ВКонтакте». И всем остальным – конечно, тоже большое спасибо – я расту вместе с вами!

И приглашаю вас посетить наши ресурсы в сети: сайт <http://www.put-naverh.ru/>, на котором вы можете подписаться на новые выпуски, и скачать все старые номера, группа «ВКонтакте» и [сообщество журнала в ЖЖ](#). Вступайте и приглашайте друзей! Между номерами происходит много интересного – проходят новые тренинги, семинары и акции от моих партнеров, в сети выкладываются интересные аудио- и видеозаписи – всем этим я делюсь на ресурсах.

Не буду сегодня затягивать вступление – впереди 70 страниц информации. Полезного вам прочтения!

С уважением, Елена Чухлебова,  
[put.naverh\(@\)yandex.ru](mailto:put.naverh(@)yandex.ru)

## **ИНТЕРВЬЮ**

- 19**                    **ИРИНА НОРНА «ОКРУЖЕНИЕ РЕШАЕТ ВСЕ»**
- 33**                    **РОМАН ДЕНИСОВ: «МЕНЬШЕ ДУМАЙ – БОЛЬШЕ  
ДЕЛАЙ! И ПОЛУЧАЙ РЕЗУЛЬТАТ!»**

## **САМООРГАНИЗАЦИЯ**

- 4**                    **ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ РАССЛАБИТЬСЯ –  
ТЕХНИКИ РЕЛАКСАЦИИ**
- 40**                    **7 НАВЫКОВ. КНИГА ПРОЧИТАНА – ЧТО ДАЛЬШЕ?**

## **ПОЛЕЗНЫЕ НАВЫКИ**

- 24**                    **ГОРЬКАЯ ПРАВДА О ВАШЕЙ ПАМЯТИ**
- 26**                    **ЗАПОМИНАЕМ ЧИСЛА**
- 31**                    **КАК ПОБЕДИТЬ БЫТОВУЮ ЗАБЫВЧИВОСТЬ**

## **ПЛАНИРОВАНИЕ**

- 46**                    **ЛОВУШКИ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ ПУТЕШЕСТВИЙ**

## **ВОПРОС-ОТВЕТ**

- 53**                    **НАТАЛЬЯ ОДЕГОВА «В РУНЕТЕ МНОГО СВОБОДНЫХ  
НИШ ДЛЯ ТРЕНИНГОВ!»**

## **КНИЖНАЯ ПОЛКА**

- 57**                    **БРАЙАН ТРЕЙСИ «ИЗМЕНИ СВОЕ СОЗНАНИЕ»**

# Позвольте себе расслабиться: техники релаксации

## Вместо предисловия

Не всегда бывает легко расслабиться. Но прилагая согласованные, последовательные усилия для успокоения своего разума, вы сможете легче справляться как с длительным стрессом, так и с внезапными ситуациями, требующими терпения. Разгрузите свой разум, научившись:

- Основам медитации или молитвам для расслабления и концентрации.
- Изменять настроение с помощью использования ароматерапии, визуализации и других техник.
- Растяжкам, йоге и массажу, которые успокоят ум и тело.

## Основы расслабления

Когда вы читаете книгу на пляже, слушая, как вдалеке шумят волны, или ведете беседу за бокалом вина, вы приводите в состояние равновесия ум, тело и дух. Другими словами, вы расслабляетесь.

Не так легко преодолеть стресс, устранить напряжение и достичь умиротворения. У каждого из нас есть свои проблемы, будь то финансовые, карьерные или проблемы в отношениях. Они могут проявляться в виде различных нервных тиков, высокого кровяного давления и даже проблем с па-

КОМАНДА ПОРТАЛА <http://selfgrowth.ru>

мятью. Хорошая новость: есть множество техник, которые помогают бороться со стрессом.

## Четыре преимущества расслабления

**Релаксация** – это спокойствие и умиротворение, которое вы ощущаете, когда сбрасываете с себя повседневный стресс с помощью позитивной ментальной, духовной и эмоциональной энергии. Но, чтобы достичь этого покоя, нужно действовать. В конце концов, «расслабляться» - это глагол. Это то, что вы делаете для снятия напряжения. Чтобы расслабить мышцы, вы растягиваете их. Чтобы расслабить дыхание, вы глубоко вдыхаете и медленно выдыхаете. Независимо от того, какую технику вы выберете, вы увидите, что польза от релаксации огромна.

- **Крепкое здоровье и иммунитет:** Исследования показали, что длительные периоды негативного стресса делают людей подверженными риску повышения кровяного давления, заболеваниям сердечнососудистой системы, диабету, язвенной болезни, спастическому колиту и другим заболеваниям. Также существует доказательство того, что хронический стресс ослабляет иммунитет. Расслабление

может предотвратить эти симптомы и, как заявляют в клинике Мейо, повысить энергетический уровень, уменьшить головную боль, боли в спине и чувство неудовлетворенности.

- **Улучшение памяти и производительности:** Умеренное кратковременное напряжение, связанное с решением теста или спортивными соревнованиями, может улучшить память, так как мозг получает «стимул» в виде **глюкозы**, которая заряжает нейроны и улучшает способность к запоминанию. Но постоянный стресс или обширная травма имеют обратный эффект: они провоцируют забывчивость, рассеянность, импульсивность и ухудшают мышление.
- **Умиротворение:** Умение расслабляться жизненно необходимо, так как наша инстинктивная реакция на **стресс-факторы** (любые явления, вызывающие стрессовое состояние) зачастую куда более опасна, чем сами раздражители. Мы склонны принимать все близко к сердцу и чрезмерно чувствовать напряжение. Вспомните, как вы доводили себя размышлениями о том, что *возможно* могло произойти. Учащается ли у вас сердцебиение и потеют ли ладони, когда вы думаете о том, что можете опоздать на самолет? Одна мысль о том, что ваши планы могут рухнуть, будет достаточной для того, чтобы вы почувствовали недомогание. Расслабление дает вам умиротворение в стрессовых ситуациях.
- **Высокая самооценка:** Сложно чувствовать себя отлично, когда у вас бессонница, лишний вес или вы раздражительны. Глядя на свое уставшее лицо в зеркале, или наблюдая за тем, как вас сторонятся окружающие, вы можете начать относиться к себе еще хуже. Если приложить усилия для уст-

ранения этих симптомов с помощью медитации, упражнений, визуализации, ведения дневника, молитвы, массажа или сна, вы можете усовершенствовать свое тело, ум и повысить самооценку.

#### **Вам необходимо расслабиться, если...**

Расслабление нужно каждому, но если вы пребываете в одном из нижеперечисленных умственных, эмоциональных, физических или поведенческих состояний, вам оно рекомендуется особенно:

#### **Умственные признаки стресса**

- Рассеянность и затрудненное мышление
- Трудности в принятии решений
- Ухудшение памяти
- Пессимизм
- Хаотичность идей

#### **Эмоциональные симптомы стресса**

- Злость
- Подавленность
- Повышенная чувствительность
- Безразличие
- Раздражительность
- Частая смена настроения
- Неуместный смех или плач
- Беспокойство

#### **Физические симптомы стресса**

- Изнурение
- Головные боли
- Бессонница
- Высокое кровяное давление
- Учащенное дыхание
- Затрудненное дыхание

- Повышенный интерес к сексу
- Проблемы с пищеварением
- Кожные инфекции
- Напряжение в шее и спине
- Увеличение или потеря веса

- Отклонения от пищевых привычек
- Сжатые челюсти, скрежетание зубами или кусание ногтей
- Слишком много или слишком мало сна
- Нервное хождение из стороны в сторону

#### **Поведенческие симптомы**

- Пристрастие к алкоголю или наркомания
- Отчужденность
- Острое реагирование и вспыльчивость
- Неисполнение обязанностей

#### **Основные техники расслабления**

Следующий раздел данного руководства содержит разъяснения того, как использовать техники расслабления, которые подойдут именно в вашей жизненной ситуации.

<b>Категория</b>	<b>Описание</b>	<b>Примеры</b>
<b>Умственное</b>	Техники умственного расслабления состоят из интеллектуальных процессов, которые могут изменить ход мыслей и взгляд на жизнь.	Медитация Визуализация Молитва Дневник
<b>Физическое</b>	Техники физического расслабления буквально перемещают и растягивают тело в новых направлениях, чтобы снять мышечное напряжение, решить проблемы с пищеварением и устранить прочие телесные проявления стресса.	Аэробика Растяжка Постепенное расслабление мышц Сон
<b>Чувственное</b>	Чувственные техники расслабления приведут вас в расслабленное состояние через зрительное, слуховое, тактильное, вкусовое и обонятельное стимулирование.	Ароматерапия Фэн-шуй Самомассаж

## 10 БЫСТРЫХ СПОСОБОВ РАСЛАБИТЬСЯ

1. Закройте глаза и сделайте глубокий вдох.
2. Прогуляйтесь.
3. Послушайте или даже, спойте любимую песню ☺
4. Помассируйте руки или шею.
5. Почитайте что-нибудь смешное, например, комиксы.
6. Выпейте чашку чая без кофеина.
7. Посмотрите любые фотографии.
8. Зажгите ароматическую свечу.
9. Запланируйте какое-нибудь веселое мероприятие с друзьями.
10. Повторяйте аффирмацию, например, «Я умиротворен(а)».

## МЕДИТАЦИЯ



**Медитация** включает большое количество практик, которые направлены на очищение и успокоение сознания. Когда вы медитируете, вы избавляетесь от всех отвлекающих мыслей и абстрагируетесь от раздражителей, которые обычно занимают ваше внимание. Волнение, которое вы испытывали от жалоб друга, трагических новостей или аврала на работе, постепенно уходит. Вы становитесь менее подверженными внешнему давлению и хотя бы на мгновение можете сосредоточиться на своем сознании.

### Почему медитация работает

Польза, которую вы получаете от медитации, включает усиление иммунитета, уменьшение беспокойства, снижение кровяного давления и повышение внимательности. Исследования показали, что люди, которые занимаются медитацией, могут контролировать активность мозга и быть более внимательными и собранными. Помимо этого, ученые доказали даже то, что со временем медитация может изменить характер функционирования мозга. Профессор из Университета штата Висконсин исследовал результаты сканирования мозга людей, которые длительное время практиковали буддистскую медитацию, и установил, что их мозг проявляет активность в области левой префронтальной коры, которая отвечает за положительные эмоции.

### Виды медитации

Существует множество форм медитации, но большинство из них попадает в одну из нижеследующих категорий: **концентрационная медитация** и **осознанная медитация**.

- **Концентрационная медитация:** Успокоение или очищение сознания путем сосредоточения внимания на одном объекте, например, на дыхании, образе или на мантре (слово, звук или слог, который многократно повторяется). Испробуйте этот вид медитации: просто сядьте и медленно, глубоко, осознанно дышите. Со временем дыхание и сознание уведут вас от хаотичных мыслей в сторону покоя и умиротворения.
- **Осознанная медитация:** также называется медитацией прозрения, «беспредметная» форма медитации, когда медитирующий пытается осознать свои мысли, эмоции и чувственное восприятие, не пытаясь направлять их. В таком состоянии вы наблюдаете за местами, звуками, запахами, эмоциями, мыслями, не пытаясь реагировать на них или дать им

оценку. Вы сосредоточены на настоящем и совершенно непредвзяты.

### Как медитировать, используя мантру

- **Сядьте:** Найдите дома удобное место для медитации. Сидите спокойно, выбрав удобную позу на стуле, подушке, одеяле, словом, возьмите то, что подходит вам больше всего.
- **Сосредоточьтесь:** Закройте или, если хотите, просто прикройте глаза, и выберите мантру, которую будете повторять. Санскритское слово «ом» является мантрой популярной во всем мире. Некоторые считают, что это первый звук, из которого произошла Вселенная; другие считают, что он наполняет их внутренним смыслом, любовью, покоем, светом и радостью.
- **Постоянно возвращайтесь к повторению:** Самой большой проблемой для новичков является возобновление сосредоточения после того, как они отвлеклись. Другие люди, отдаленные звуки и ваш внутренний монолог могут помешать вашей медитации. Ключом данного умственного упражнения является возврат к сосредоточению на выбранном предмете и успокоение. Начните с нескольких минут медитации каждый день, затем доведите время медитации до 15 минут.

### **ВИЗУАЛИЗАЦИЯ**



**Визуализация** – это мощная техника, во время которой обыденный повседневный пейзаж заменяется ярким образом вашего собственного рая. В мгновение ока вы можете перенестись на собственный остров в Карибском море, в роскошный английский сад или на яхту – вам просто нужно выбрать образ, который будет расслаблять вас, детально нарисовать его в своем воображении и сосредоточиться на нем. Используя воображение, вы сможете «видеть» себя где угодно.

### Почему визуализация работает

Человеческое сознание так сильно, что простое представление или размышление о спокойной обстановке может дать положительные результаты, в том числе исцелить. В действительности, многие врачи пропагандируют использование визуализации совместно с традиционной медициной. Визуализация излечивала головные боли, бессонницу и многие другие болезни.

### Как использовать визуализацию под руководством

При визуализации под руководством записанный голос подсказывает вашему воображению, какие нужно создавать образы, успокаивающие ваше сознание. Вы даже можете записать собственное чтение инструкций для визуализации. Вы можете найти инструкции для такой визуализации в Интернете. Типичные инструкции для визуализации выглядят, к примеру, следующим образом:

*Я сижу на теплом песчаном берегу, и передо мной простираются километры, километры чистой, спокойной водной глади. Невероятно чистой, невероятно спокойной, невероятно лазурной. Я чувствую аромат океанского ветра и глубоко вдыхаю. Вдыхаю воздух и чувствую контраст прохладного бриза и теплого солнца, согревающего меня...*

Чтобы получить максимальный результат от визуализации, найдите спокойное, удобное место в доме, где вас не потревожат. Включите запись и будьте восприимчивы ко всем образам, запахам и текстурам, которые рисует ваше воображение.

#### **Советы для практики визуализации**

- **Закройте глаза:** Легче представить себя в спокойной, расслабляющей обстановке, если отсечь движения и изменения окружающей среды.
- **Станьте частью воображаемой картины:** Убедитесь, что вы полностью погружены в воображаемую сцену. Другими словами, вы должны видеть ее не с высоты птичьего полета и не смотреть на себя со стороны, словно на героя фильма.
- **Задействуйте все пять чувств:** Воображайте не только образы, но также звуки, запахи, текстуры, чтобы сделать визуализацию более интенсивной. Когда вы представляете, как лежите в гамаке между двумя пальмами, представьте, как вас согревает солнце, как веревки слегка надавливают на кожу, аромат моря и звук ветра в листве.
- **Ищите вдохновение:** Если спокойные картины возникают в уме не сразу, поищите идеи в журналах, произведениях искусства, каталогах, в брошюрах о спа и курортах, в фотоальбомах – все это прекрасные источники вдохновения для визуализации.

#### **МОЛИТВА**



Миллионы людей проводят время в молитве, каждый день выражая благодарность, вспоминая проведенный день и обращаясь к высшим силам с просьбами. Некоторые посвящают каждую молитву конкретной цели, например, просят о прощении за неосторожное слово. Некоторые совмещают несколько предметов молитвы в одной, вознося хвалу за благо в их жизни, прося о помощи в преодолении трудностей и милости в одной молитве. Какой бы ни была ваша молитва, она может помочь в расслаблении, ведь вы делите свои заботы с высшими силами.

#### **Почему молитва помогает**

Уверенность – это главная составляющая молитвы, так как молитва успокоит вас только в том случае, если вы верите в том, что она будет услышана. Вот почему религиозные лидеры часто просят молиться с верой, с ожиданием и убежденностью.

#### **Как молиться**

Молитва может быть просто речью или мыслью. Представьте себя в беседе с высшими силами. Когда вы вслух или мысленно произносите слова молитвы, представьте объект своей молитвы, тихо склонив голову и чувствуя признательность. Вы не должны беспокоиться о том, насколько впечатляющи ваши слова, просто произнесите то, что проходит в голову. Ваш дух и желание общаться с высшими силами наделяют вашу молитву силой. Нет необходимости посещать церковь, чтобы помолиться, просто найдите уединенное, спокойное место, где вы сможете помолиться мысленно или вслух.

#### **Традиционные молитвы**

Конкретные, традиционные, испробованные молитвы могут иметь быстрый успокаивающий эффект, независимо от того, насколько вы религиозны. Но также эффективно вы можете молиться и собственными словами, избрав свободную форму или канву, которая состоит из таких элементов, как хвала, признание, благодарность и просьба, которые помогают вам

выстроить собственную молитву, но при этом не ограничивают вас в выборе.

Действие	Цель
Хвала	Хвала высшим силам
Признание	Попросите прощения за плохие поступки
Благодарность	Выразите благодарность за вашу жизнь
Просяба	Попросите помощи для себя и для других

### ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА



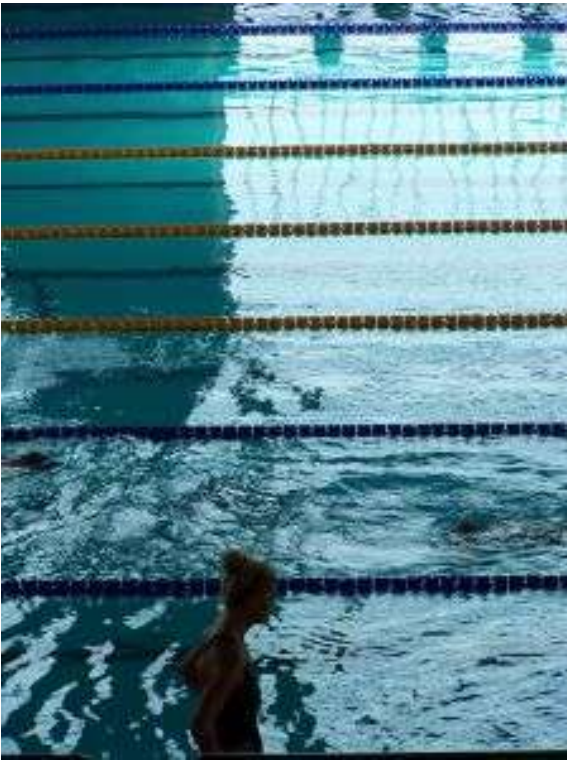
**Письменное выражение мыслей** – еще одно мощное расслабляющее средство. Многие люди ведут дневник, чтобы записать и *изменить* свои мысли и чувства. Данная практика является творческим выходом эмоций, также она помогает разрешить эмоциональные конфликты, улучшает самооценку и уменьшает тревожность. Ниже приведены некоторые распространенные виды ведения записей:

- **Дневник:** Ведение ежедневных записей о личных переживаниях и наблюдениях может помочь обобщить все происшествия и абстрагироваться от них. Дневник также можно просматривать через какое-то время, чтобы вспомнить, что вы чувствовали и как справились с этим.
- **Журнал благодарности:** Идея журнала благодарностей, которая стала популярна благодаря книге Сары Бэн Бризнач «Легкое изобилие» (Simple Abundance), предполагает, что вы будете каждый день записывать туда пять вещей, за которые вы благодарны. Скорее именно *регулярность* ведения такого журнала делает его эффективным, нежели содержание списков. После того, как в течение нескольких недель вы будете сосредоточены на том, что у вас есть: здоровье, семье, друзьях, – взгляд на жизнь изменится, и вы станете менее подверженными стрессу в повседневной жизни.
- **Запись переживаний:** Негативные мысли и слова препятствуют расслаблению. Некоторые люди считают полезным записывать свои отрицательные мысли и переживания, тем самым очищая от них свое сознание и выплескивая их на бумагу.

#### Почему ведение записей помогает

Ученые приходят к выводу, что ведение записей, особенно письменное выражение эмоций, помогает людям обобщить и осмыслить события, что в свою очередь приводит к уменьшению негативных эмоций. Письменное выражение эмоций позволяет людям справиться с неприятными ситуациями и вопросами в спокойной обстановке, что нехарактерно для их обсуждения с другими людьми.

### **АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**



Самый разгар интенсивного занятия аэробикой может показаться не слишком расслабляющим, но такие виды активности, как езда на велосипеде, плавание, ходьба и бег могут быть очень успокаивающими.

#### **Как работают занятия аэробикой**

Когда вы тренируете мышцы рук и ног, вы более глубоко дышите, увеличиваете количество кислорода в крови и частоту сердечных сокращений.

Под влиянием нагрузки вырабатываются **эндорфины** - гормоны, которые облегчают боль и улучшают самочувствие. Напряжению и волнению просто нет места в вашей жизни, если вы каждый день в течение получаса занимаетесь физическими нагрузками.

#### **Как начать заниматься**

- **Проконсультируйтесь с врачом:** Прежде чем взяться за новую фитнес-программу, обсудите ее с врачом.
- **Начните с малого:** Начните с 5–10 минут ходьбы утром и вечером. Затем добавь-

те еще несколько минут и постепенно доведите длительность до 30 минут в день.

- **Занимайтесь в компании:** Выполнение упражнений в одиночестве может дать вам желаемое умиротворение и покой, но зачастую куда веселее заниматься с другом или в компании. Назначение времени для тренировки с кем-то еще разнообразит программу и возложит на вас ответственность: пропуск будет означать отлынивание.
- **Улучшайте технику:** Даже если вы выполняете на первый взгляд простое упражнение, например, ходите, важно научиться делать это правильно. Проконсультируйтесь с личным тренером или с другим экспертом перед тем, как приступать к упражнениям, которые вам не знакомы.
- **Разогрейтесь:** Не начинайте тренироваться без разминки, каждый раз посвящайте пять минут движениям в медленном темпе.

### **РАСТЯЖКА И ГИБКОСТЬ**



**Растяжка (стретчинг)** – упражнения, призванные удлинить мышцы и сухожилия – это еще один мощный способ расслабления. В этом случае, в отличие от напряженных упражнений, силового тренинга и повседневной активности, вы прибегаете к сознательному удлинению мышцы. Стретчинг развивает гибкость, увеличивает диапазон движений суставов, улучшаете

циркуляцию крови, осанку и снимает напряжение. Более того, растяжка – это расслабляющая техника, которую можно использовать где и когда угодно.

#### **Почему стретчинг работает**

Когда вы испытываете стресс, мышцы напрягаются, от чего вы чувствуете скованность и дискомфорт. Растяжка устраняет эти ощущения, расслабляя мышцы и улучшая самочувствие. Растяжка в рамках йоги и других форм двигательной медитации также имеет психологические преимущества, поскольку физическая активность связана с четким мышлением, тем самым приводит в гармонию тело и ум.

#### **Популярные методы растяжки**

Существуют указания на то, что впервые йога появилась в 2000 году до нашей эры в Индии, но сегодня о пользе йоги знают повсюду и практикуют ее во всем мире. Этот термин появился в санскрите и обозначает «соединять или сводить». Он относится к единению умственной, физической и духовной энергии. В сущности, йога – это система поз, или **асан**, которые помогают контролировать тело и разум посредством дыхания и вдумчивого растягивания.

**Тай-чи** – другая древняя форма медитативных упражнений. Это китайское боевое искусство, которое сформировалось в 17м веке, дает успокоение через медленные, изящные движения, называемые **формами**. В тай-чи существует более 100 форм, но и откуда меньшего количества форм можно получить ощутимую пользу.

#### **Как проводить растяжку**

Растяжка проста в исполнении, но всегда придерживайтесь нижеописанной процедуры, чтобы избежать повреждения и получать максимум пользы.

1. **Разогрейтесь:** Походите небыстрым шагом в течение пяти минут, чтобы мышцы разгорелись и не были подвержены травмам.
2. **Сосредоточьтесь:** Сосредоточьтесь мысленно на той части тела, которую

растягиваете, чтобы быть восприимчивым к тому, как реагируют на растяжку мышцы и суставы.

3. **Растягивайтесь:** Медленно растягивайтесь, следя за своими движениями.
4. **Удерживайте позицию:** Продержитесь в одной позе, по меньшей мере, 30 секунд, без раскачивания и рывков.
5. **Дышите:** Дышите медленно и синхронно с движениями.

#### **Как растянуть поясницу**

Это простое движение может помочь снять стресс, увеличить гибкость и улучшить самочувствие не только в пояснице. Повторите растягивание пять раз, с каждым разом постепенно увеличивая угол наклона.

1. Встаньте на четвереньки, спина должна быть параллельна полу.
2. Медленно поднимите голову и прогните спину.
3. Опустите подбородок на грудь и выгнитесь в противоположном направлении.

#### **ПОСТЕПЕННОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ**

**Постепенное расслабление мышц** – это техника, которая уменьшает стресс. В ходе такого расслабления вы поочередно напрягаете и расслабляете различные группы мышц. Процесс помогает сознательно наблюдать за физическими ощущениями в каждом из состояний.

В ходе типичного постепенного расслабления мышц вы на 5 секунда напрягаете пальцы ног, затем на 30 секунд расслабляете их; на 5 секунд напрягаете икроножные мышцы, затем на 30 секунд расслабляете; напрягаете на 5 секунд мышцы бедер, затем на 30 секунд расслабляете их; и так далее с каждой группой мышц - от кончиков пальцев до головы.

#### **Почему постепенное расслабление мышц помогает**

Сознательное чередование мышечного напряжения и расслабления помогает

ощутить разницу между этими двумя состояниями и тем самым учит расслаблять мышцы в любой ситуации. Физическое расслабление в свою очередь помогает достичь расслабления умственного.

#### **Как расслаблять группы мышц**

Практиковать постепенное расслабление мышцы можно самыми разными способами, но ниже приведена простая последовательность, с которой легко начать. Напрягайте и расслабляйте следующие группы мышцы по очереди:

1. Правая стопа
2. Правая икроножная мышца и ступня
3. Правая нога полностью
4. Левая стопа
5. Левая икроножная мышца и ступня
6. Левая нога полностью
7. Правая кисть
8. Правое предплечье и кисть
9. Правая рука полностью
10. Левая кисть
11. Левое предплечье и кисть
12. Левая рука полностью
13. Мышцы живота
14. Мышцы грудной клетки
15. Шея и плечи

## **СОН**



**Сон** – крайне важная часть нашей жизни: во время сна восстанавливается мышечная ткань и вырабатывается гормон роста, поэтому после отдыха улучшается мышечный тонус и координация. Сон укрепляет им-

мунитет, а также во время сна восстанавливаются молекулы, которые обеспечивают запас энергии для мышления и творчества.

Также **сны** – плохо понимаемый поток мыслей и образов в нашем сознании, который возникает во время быстрой фазы сна – могут быть признаком очищения разума, в ходе которого выметается ненужное, а полученная информация реорганизуется. Исследования показали, что люди, которых будили во время быстрой фазы сна, хуже переносили стресс, чем те, кто спокойно спал всю ночь.

#### **Почему сон помогает**

Сон, возможно, главная форма релаксации, поскольку дает человеку мыслительную и физическую энергию, которая необходима для эффективного функционирования во время бодрствования.

#### **Шесть расслабляющих действий перед сном**

В конце дня сложно расслабиться, и бессонница является распространенной проблемой. Далее приводятся испытанные приемы, которые помогут расслабиться перед сном:

- Примите теплую, душистую ванную с зажженными свечами и приятной фоновой музыкой.
- Сделайте массаж своему супругу (супруге) или партнеру, и пусть затем он (она) сделает массаж вам.
- Купите запись со спокойной музыкой или звуками природы для прослушивания перед сном.
- Выпейте чашку чая без кофеина или теплого молока за 15 минут до сна.
- Не делайте перед сном физические упражнения.
- Лягте на спину и представьте, как различные группы мышц по очереди расслабляются, надавливая на матрас, начните со стоп и продвигайтесь вверх.

- Очистите сознание, записав переживания или, наоборот, то, за что вы благодарны сегодня.

### **Как сделать спальню местом для расслабления**

Вы будете спать намного лучше, если спальня будет чем-то вроде святилища, а не свалкой грязного белья и развлекательным центром с гремящим телевизором, видеоиграми и прочими отвлекающими моментами. В идеале ваша спальня должны быть местом, где вы только спите. Иногда пространство квартиры не дает нам выбора, и спальня служит еще и домашним офисом или комнатой для выполнения упражнений.

В таком случае используйте загородку, ширму, занавески и другие декоративные элементы, которые отделят и спрячут офис или спортивный инвентарь, когда наступит время сна.

Используйте успокаивающие цвета, чтобы спальня стала образом внутреннего спокойствия, которое вы стремитесь обрести. И не пренебрегайте текстурой, которая тоже играет важную роль в создании спокойного спального места. Постельное белье должно быть мягкое и гладкое

наощупь, также подберите удобный, комфортабельный матрас.

### **АРОМАТЕРАПИЯ**



Ароматерапия – это использование эфирных масел, экстрактов или вытяжек из цветов, трав и деревьев, которые улучшают состояние здоровья, обеспечивают подъем энергии и регенерацию. Многие люди приписывают терапевтический эффект эфирным маслам многих растений.

### **Почему ароматерапия помогает**

Существует прямая связь между мозгом и обонятельным нервом, который отвечает за обоняние, поэтому вдыхание определенных эфирных масел может возыметь незамедлительный эффект. Масла стимулируют выработку нейромедиаторов, например, серотонина, которые дают чувство расслабленности и успокоения.



Наиболее распространенные эфирные масла

Масло	Описание/Свойства
<b>Бергамот</b>	Плоды бергамота похожи на нечто среднее между апельсином и лимоном. Его золотистое масло имеет пряный цитрусовый аромат, который пробуждает и бодрит.
<b>Кедр</b>	Сдержанный аромат кедрового масла часто описывают как успокаивающий и вызывающий ощущение гармонии.
<b>Жасмин</b>	Этот древесный кустарник имеет сладкий, сильный, экзотический цветочный аромат.
<b>Лаванда</b>	Это ароматическое растение имеет розовато-лиловые, голубые и светло-фиолетовые цветы. Считается, что его чистый аромат снимает напряжение.
<b>Нероли</b>	Горьковато-сладкий, но расслабляющий, этот цветочный аромат ассоциируется со спокойствием.
<b>Ромашка</b>	Этот маленький многолетник имеет сладкий, успокаивающий аромат.
<b>Розмарин</b>	Масло этого остролистного растения пробуждает сознание и улучшает концентрацию.
<b>Сандаловое дерево</b>	Землистое масло, получаем из корней и из ядра древесины этого цветущего дерева известно тем, что снимает эмоциональное напряжение.
<b>Ветивер</b>	Толстые душистые корни этой произрастающей в тропиках Азии травы получили название «масло спокойствия».
<b>Иланг-иланг</b>	Это большое тропическое дерево из семейства анноны произрастает на юге Азии и имеет приятный успокаивающий аромат.

**Безопасность при пользовании эфирными маслами**

Эффективность эфирных масел делает их привлекательными, но потенциально опасными, поэтому используйте, смешивайте и храните их надлежащим образом.

- Никогда не наносите неразбавленные эфирные масла прямо на кожу. Они очень сильнодействующие и могут вызвать ожог.
- Надевайте перчатки при использовании эфирных масел, и держите их на расстоянии от глаз, ушей, носа и рта. Они могут быть токсичными и даже смертельными, если их проглотить. По тем же причинам храните эфирные масла в месте, недоступном для детей.
- Если вы самостоятельно смешиваете эфирные масла, делайте это в хорошо проветриваемой комнате и не вдохните слишком много, это может вызывать головокружение и головную боль.
- Если вы больны или принимаете лекарства, проконсультируйтесь с врачом перед использованием эфирных масел. Некоторые эфирные масла могут неблагоприятно взаимодействовать с лекарственными препаратами.

**Рецепты для смешивания масел**

Вот несколько популярных рецептов смешивания эфирных масел для расслабления:

- **Смесь 1:** Три капли масла сандалового дерева; две капли масла бергамота.
- **Смесь 2:** Три капли масла лаванды; две капли масла шалфея мускатного.
- **Смесь 3:** Одна капля розового масла; одна капля масла лаванды; две

капли масла мандарина; одна капля масла ветивера.

**ФЭН-ШУЙ**



**Фэн-шуй** – древняя китайская практика, направленная на создание гармонии, спокойной жизни с помощью направления энергии в таких местах, как дом и офис. Этот термин означает «ветер и вода» и олицетворяет собой баланс. Одной из центральных идей фэн-шуй является ци, жизненная энергия вселенной, которая проходит через все живые создания. Приверженцы фэн-шуй полагают, что эта энергия может иметь как положительное, так и негативное влияние на здоровье и жизнеспособность, в зависимости от того, как она течет в доме.

Целью фэн-шуй является создание спокойного, гармоничного течения энергии, что означает очищение засорившихся каналов, устранение острых предметов и вещей с острыми углами, которые мешают равновесию энергии в доме и офисе.

**Почему фэн-шуй работает**

Верите вы или нет в идею энергии ци, фэн-шуй дает объективно полезные указания для создания жилого и рабочего пространства, которое способствует покою и

расслаблению. Фэн-шуй пропагандирует чистое, яркое, живое пространство, приведенное в порядок, и порицает неопрятное, темное и замкнутое пространство.

#### **Как применять принципы фэн-шуй в вашем доме**

В фэн-шуй хороший дизайн одной комнаты может быть плохим для другой: в разных по назначению комнатах должна поддерживаться разная энергия. Но некоторые общие принципы, связанные с освещением, теплом, чистотой применимы к любой комнате в доме.

- Естественное освещение предпочтительнее искусственного, и идеальными являются комнаты с окнами с двух сторон. **Люминесцентные лампы** (иногда называемые лампами дневного света) создают наилучшее искусственное освещение.
- Огонь, либо в камине, либо от свечей, притягивает энергию в ваш дом.
- Уберите лишнее, чтобы энергия ци свободно циркулировала по квартире.
- Обратите внимание на цвета, которые вы используете для украшения дома. Каждый цвет несет свою собственную энергию и олицетворяет какую-либо стихию: огонь (красный); земля (коричневый, оранжевый, желтый); металл (белый, серебряный, золотой); вода (черный, синий); дерево (зеленый).
- Пусть в доме всегда будет чисто.
- Время от времени распахивайте окна, чтобы в дом проникал воздух.
- Следите за порядком в доме, проверяя состояние приборов, канализации, труб, полов, крыш и системы вентиляции.

#### **САМОМАССАЖ**



**Массаж** – прекрасное средство улучшения настроения и улучшения физического состояния. И вам даже не придется тратить уйму денег, чтобы чувствовать себя хорошо. Ваши собственные руки – это то, что нужно, чтобы начать уменьшать головные боли, мышечные боли, устранять бессонницу, напряжение и стресс.

#### **Почему самомассаж работает**

Исследования показали, что растирание мягких тканей тела приносит большую пользу для здоровья, от мышечного расслабления до улучшения циркуляции крови и улучшения пищеварения. Массаж может напрямую облегчить физические симптомы стресса и улучшить эмоциональное состояние.

#### **Как массировать руки**

В современном обществе люди испытывают все больше напряжения в руках из-за стационарных компьютеров и карманных компьютеров, а также из-за других повторяющихся действий, которые постепенно увеличивают напряжение в руках и пальцах.

Расслабьте руки, пройдя следующие этапы: одной рукой гладьте заднюю поверхность другой руки, двигайтесь от запястья вверх и обратно.

1. Помните руку ладонью и пальцами другой руки.
2. Разомните каждый палец и большим пальцем помассируйте круговым движением каждый сустав.
3. Ухватитесь за каждый палец у его основания и слегка потяните, чтобы растянуть.
4. Большим пальцем помассируйте сухожилия руки.
5. Переверните руку, поддерживая сзади пальцами, и сильными круговыми движениями помассируйте ладонь и запястье.

6. Положите руку на колено и надавливайте на нее другой рукой.
7. Повторите те же действия с другой рукой.

#### Как массировать шею и плечи

1. Одной рукой помассируйте противоположное плечо, повторяю рукой контуры шеи и плеча.
2. Потяните рукой вниз основание шеи и плечи.
3. Делайте пальцами круговые движения вокруг позвоночника и на шее.
4. Помните плечо, сжимая и разжимая руку.



## ИРИНА НОРНА «ОКРУЖЕНИЕ РЕШАЕТ ВСЕ!»

**- Ирина, расскажите, пожалуйста, про себя, какое у вас образование, кем вы работали раньше. И как Вы пришли к ведению тренингов?**

- У меня два образования. Оба - художественные. По первому я - Преподаватель Художественных Искусств, Художник - если коротко. По второму я - архитектор, окончила политехнический университет, в который сначала попала как преподаватель Живописи и Композиции. Поработав со студентами архитекторами, решила продолжить свое образование там... И это мне очень помогает в жизни, потому что, оказалось, что ритмы этого мира, ритмы музыки, человеческих душ, нашего дыхания совпадают с ритмами гармонии в архитектуре, линиях, цветах... жизни.

Сколько себя помню, я всегда кого-нибудь чему-нибудь учила. В детстве - в "школу" играли во дворе. Гимназия, в которой я

училась, была очень сильная, и, конечно, было много нестандартных подходов к обучению. Например, преподаватели частенько уступали нам "сцену". Вкус к обучению я почувствовала еще тогда. Вообще, считаю, что мне повезло именно со школой и преподавателями. Нас в школе учили именно думать, а не работать на оценку.

А еще я несколько лет проработала на радиостанции - ведущей. Это была работа моей мечты. И в тайне я всегда хотела продолжать работать на радио. Но стала старше и поняла, что выросла из формата молодежных радиостанций...

К ведению тренингов пришла просто. Проходила тренинг по Самодисциплине у Андрея Парабеллума, а он в конце тренинга предложил провести для своей аудитории такой же тренинг.



Своей аудитории – ха! Аудитории не было, зато у меня было очень много информации о возрастных особенностях психологии. Знаете, такие вещи, без которых, жить с маленьким ребенком - ну очень сложно. Потому что совершенно не понятно - вот почему он сейчас плачет? Или как реагировать на его непослушание в три года? Информация у меня была уникальная. И были подруги - тоже с детьми, которые постоянно донимали вопросами - а тут как себя вести, а это из-за чего? Ну и все в таком духе. Мне так надоело это рассказывать по сто раз, вот я и обрадовалась этой идее – думаю, девчонок соберу, расскажу все однажды - и будет нам всем счастье.

**- Расскажите, с чего вы начали? С какой темы? Как прошел ваш первый тренинг?**

- С этой темы и начала. Только я была не одна. У меня был наставник, который за две недели полностью провел меня через все пути создания он-лайн тренинга. Написания текста, пиара, формирования группы, вещания.

А самое забавное, хотя теперь я знаю, что это закон - тот, кто больше всего хотел эту информацию и постоянно меня спрашивал на тему воспитания - те, как раз, на тренинг и не дошли. По разным причинам. А пришли больше 60-ти совершенно незнакомых мне людей со всего Интернета. Первый тренинг прошел очень здорово. Того драйва, восторга и волнения я не забуду никогда. Меня трясло, но не от волнения, а от энергии, до этого неведомой. Меня поймут те, кто любит сцену - вот эта энергия от зала, которая переворачивает изнутри - это была она. И ее в первый тренинг было столько, что управлять ее у меня совершенно не получалось. То есть мне было настолько в кайф делать ЭТО, что за две недели тренинга я конкретно запустила свой основной бизнес.

Мне было просто не оторваться от тренинга. Тогда я руководила архитектурной фирмой - мы занимались дизайном интерьера.

**- Было ли Вам страшно, и как вы с этим справились?**

Страшно? Пожалуй, нет. Волнение перед неизвестным - да. Волнение преодолевается легко - просто ныряешь с головой в предмет волнения, а на само волнение уже энергии не остается.

**- Какие тренинги вы ведете сейчас?**

Сейчас я специализируюсь на тренингах для женщин.

Вот уже третий год я веду в Интернете тренинги на разные темы, но почти все они сходятся к тому, как **быть Счастливой Женщиной**. Даже, когда я веду профессиональные тренинги о дизайне интерьера, как-то плавно я перехожу к тому, что с помощью интерьера в женскую жизнь тоже можно добавить Счастья и Радости

**- Почему вы выбрали именно это направление?**

Я не всегда сама выбираю темы. Бывает так - я сама для себя тихонечко изучаю какую-то тему. В тренинге о чем-то третьем обороняю слово о новом опыте - и вот уже участницы пишут - хотим-хотим-хотим такую тему! Тема денег родилась достаточно случайно. Я создала свой блог про свои деньги - в котором я веду дневник своих отношений с деньгами, и заодно делюсь с читателями своим личным опытом. Знаете, как говорят - хочешь чему-то научиться - научи других. В какой-то момент я поняла, что знаю БОЛЬШЕ тех, кто идет рядом со мной, и то, что для меня давно усвоенный навык - для кого-то открытие. Вот я и решила раскрыть сундук своих личных открытий, переживаний и находок.

**- Расскажите, как с помощью женской энергии можно привлечь деньги.**

С помощью женской энергии можно не только Деньги привлечь. Но и вообще - что хочешь. Но тут есть подводный камень. Привлечь - мало. Важно уметь привлеченное удержать. И только та, которая умеет не только привлекать, но и удерживать свои миллионы, лучших мужчин, свои позиции успеха - и становится по-настоящему богатой. В тренинге про Деньги многие участницы как раз столкнулись с этим парадоксом - оказалось у многих доход вполне приличный, а вот куда девают эти деньги - совершенно неизвестно. Это как с мужчинами! Подмигнуть красавцу и вызвать у него ответную милую улыбку - это только начало. А вот стать его Любимой Женой - это настоящее искусство. То же самое и с деньгами. Их мало привлечь. Важно сберечь привлеченное и приумножить.

**- Ирина, какие есть мифы и предрассудки на тему «Женщина и деньги»?**

Это, конечно, лучше у мужчин спросить! Тут они больше расскажут. К сожалению, эти предрассудки часто основаны на личном опыте. Помню, как-то в молодости зашла к подруге в гости, а мне навстречу выходит ее муж, и протягивает плюшевого медведя. Я его спрашиваю: "Что это?", а он отвечает: "Это наш сегодняшний ужин!". Он дал жене денег, чтобы она купила на неделю продуктов. Это была семья студентов, все понимают, как у студентов с деньгами... А она купила этого дорогого и красивого медведя. Какие уж тут предрассудки! Но главный женский предрассудок, как и много лет назад, один: Деньги - это мужское занятие. Отсюда главная женская цель - удачно выйти замуж.

**- Ирина, что чаще всего блокирует денежный поток? И с чего нужно начать, чтоб его разблокировать?**

Мозг. Мозг блокирует. И чувства, которые социум и родители связали с темой денег в детстве. У кого-то это страх, у кого-то чувство вины. Кому-то стыдно. В основном блокируют отношения с деньгами эти три чувства - Страх, Вина, Стыд, которые порождаются либо установками, перенятыми от социума, либо реальными пережитыми ситуациями.

Разблокировать? Рано утром проснуться, и, не вставая из постели, написать первые 20 утверждений на тему денег которые ползут из непроснувшегося, а соответственно, еще бесконтрольного мозга. Начать с фразы: "Деньги, это..." И тут душа разворачивается вовсю! Для начала нужно познакомиться со своими личными установками, а потом уже с ними можно что-то делать. Врага нужно знать в лицо. На следующее утро можно брать каждое негативное утверждение и превращать его в правильное. Например, если негативное это: "Деньги - это... бесконечный источник головной боли и суеты", то правильно трансформировать его так: "Мои Деньги - источник радости и вдохновения для меня. Они дарят мне покой и помогают мне во всем". Вот последние "позитивчики" записать и выучить - читать как мантру. Пока не войдет в ДНК.



**- Вы часто говорите о правильном мышлении – поделитесь секретом – как же нужно правильно мыслить, чтобы притянуть деньги? И чем мышление бедного человека отличается от богатого?**

Я вряд ли смогу сказать много в интервью. В моем [блоге](#) очень много статей на эту тему. Однако все равно я не скажу лучше, чем тот человек, который на эту тему написал целую книгу, поэтому как ответ на этот вопрос - просто рекомендую прочесть книгу Харва Т. Экера "Думай как Миллионер". (Скачать книгу вместе с программой ее просмотра можно [тут](#)) Половина книги как раз об этих различиях.

Впрочем, о главном различии скажу. Человек бедный задачу воспринимает как проблему. А богатый – проблему, как всего лишь одну из задач. У богатого нет желания от обычных жизненных вещей забиться под теплое одеяло. У него есть силы и мотивации - встать и все решить.

**- Вы писали о 7 уровнях богатства – можете ли подробнее о них рассказать?**

Да. 7 уровней богатства. Семь уровней Женской энергии, семь уровней Мужской. В зависимости от того, на каком уровне ты находишься - тех людей, те деньги ты и привлекаешь. И более того - удерживаешь. Первый - это уровень примерно 100 долларов дохода в месяц.

Второй - уже 1000.

Третий - 1000 -10000. это уже уровень своего бизнеса, топ-менеджеров. Люди третьего уровня умеют управлять, за ними чаще всего стоит команда. Хотя и маленькая пока.

Люди 4-го уровня привлекают в свою жизнь и умеют управлять суммами от 10000 долларов до 100000. Это уже уровень серьезного бизнеса и хороших команд.

5-й уровень - это 1000000 долларов. На этом уровне люди, которые уже влияют на историю государства, политику, решения

на международном уровне - министры, политики, а также люди искусства: актеры, певцы, художники с мировым именем. 6-й уровень - выше миллиона.

На седьмом уровне деньги уже просто не нужны. Это уровень Духовных учителей. Таких, как Христос, Будда... Скорее всего, мы простые смертные, знаем о людях этого уровня из книг и преданий. А если они есть рядом с нами, то мы их просто не замечаем.

Обычно человек общается с людьми своей ступени. Также он замечает нижнюю ступень - и немного верхнюю. Всех остальных он может видеть только вне зоны досягаемости - в телевизоре, в интернете. Хотите рецепт, как быстро подняться на новый уровень? Просто окружите себя людьми верхнего уровня и перенимайте их привычки. Вам очень повезет, если будет доступ к людям "через ступень". В любом случае, окружение решает все. Кем вы себя окружите, там и окажетесь в ближайшем будущем.



**-Ирина, расскажите про ваше хобби.**

Стрельба глазами. Танцы до упаду. Игра на нервах. Хождение по краю))))

Еще люблю пускать мыльные пузыри, завязывать банты и знакомства. Рисовать мечты маслом и украшать жизнь подруг моими авторскими бусами.

**- Какие книги произвели на вас впечатление в последнее время?**

Мне всегда очень сложно ответить на этот вопрос... Потому что я прочитываю 1-3 книги в неделю. Схожу, посмотрю, что стоит на полке...

А, пожалуй, библия, да... После долгого перерыва перечитывала псалмы. Особенно 22-й. Он начинается со слов, которые стоят всех тренингов по деньгам:

*"Господь - пастырь мой. Я ни в чем не буду нуждаться!"* Очень рекомендую.

**- Ирина, какой совет-напутствие нашим читателям Вы бы дали?**

- Женская душа - это сундук с платьями. Каждое утро ты достаешь оттуда какое-то платье. Сегодня - синее в горошек, завтра - бабушкино плюшевое зеленое, подбитое молью, послезавтра - от Коко Шанель, а потом - белое, полупрозрачное, в котором ты королева. Так вот - твое настроение, это тоже твой сундук. Из которого ты сама только решаешь, что достать - радость, счастье, горящие глаза, тоску, зеленую скуку, подбитую молью, или то белое со стразами, влюбленное в мир. Все в тебе. Твоя радость - в тебе. Твоя грусть - в тебе. Просто к какому-то платью ты привыкла, а какое-то просто забываешь достать. Только ты решаешь - в чем сегодня выйти. И пусть твоя рука чаще тянется к нарядам радости. И пусть твоя душа сверкает - отражая любовь к миру. И еще, знаешь что? Избавься, наконец, от моли стереотипов и чужого мнения!



# ГОРЬКАЯ ПРАВДА О ВАШЕЙ ПАМЯТИ

*Автор: Татьяна Бадя, автор системы «Скорочтение ПЛЮС» и 11 компьютерных программ по скорочтению и развитию памяти.*

*Сайт автора: [tatiana-badya.ru](http://tatiana-badya.ru)*

Что-то с памятью моей стало...

В одно ухо влетает, из другого вылетает...

Память девичья/дырявая/ни к черту...

Не запишу – не запомню...

Я – склеротик!

Знакомые фразы, не так ли? Стоит нам забыть шарф, номер телефона или имя-отчество собеседника, как мы пеняем на собственную память. Обзываем ее, а зачастую и себя, нехорошими словами. Вздыхаем о возрасте (ведь все знают, что с годами память должна слабеть!). И если кто-то жалуется на «старческий маразм» в 50-60 лет, другие прикрываются им в 25-30.

Именно прикрываются, потому что в большинстве случаев причина забывчивости с памятью не связана. Вспомните недавний случай, когда вы забыли нечто важное. И ответьте на несколько вопросов:

Вы спешили?

Были обеспокоены или расстроены?

На вас давили внешние обстоятельства?

Вас отвлекали или прерывали?

Были поглощены другим делом?

Вы устали или вас клонило ко сну?

Не задумываясь, совершали автоматические действия?

В подобных условиях у памяти почти нет шансов работать на полную мощь. И если вы, уходя из офиса в десять вечера после напряженной и нервной работы, забыли выключить свет – говорить о слабой памяти нельзя. Обвинять ее – тем более.

Память и рада бы нам помочь, сохранив нужные данные. Однако следует четкой инструкции, которую мы повторяем как мантру: «У меня плохая память, ничего не могу запомнить!». Поэтому первое правило крепкой памяти гласит: перестаньте плохо о ней отзываться. Вместо этого называйте вещи своими именами.

Например:

«Я очень спешил и забыл взять пропуск»  
вместо

«Ну и дырявая же у меня память – вечно пропуск забываю!».

Отслеживайте свои «коронные фразы» и отказывайтесь от них. А также помните: память свою надо поддерживать. По пути к кассе в супермаркете вспомнили, что надо взять упаковку сахара – хвалим память. Именно хвалим! А не ругаем за то, что она

не среагировала, когда мы проходили через отдел бакалеи.

Некоторые люди с рождения имеют идеальную память. Они запоминают практически все, с чем сталкивались в жизни. И мы, простые смертные со средними способностями в области запоминания, порой завидуем обладателям суперпамяти.

Зря, потому что удовольствие весьма сомнительно. Люди с врожденной суперпамятью обычно лишены способности забывать. Что зачастую приводит их в сумасшедший дом.

Гораздо лучше мечтаний о врожденных способностях другой вариант. Тот, когда вы сознательно развиваете свою память (например, выполняя описанное ниже упражнение). В этом случае побочных эффектов не будет, ведь все серьезные методики запоминания тщательно тестируются.

Тренировку памяти можно начать с одного простого упражнения, которое дает быст-

рые результаты. Каждый день перед сном отвечайте на вопрос:

«Что нового, интересного и полезного я узнал(а) сегодня?»

Припомните все, что видели, слышали и читали. Отделите «воду» и информационный шум, чтобы не тратить на них резервы памяти. Остальное перескажите про себя или вслух. Буквально через несколько дней вы ощутите, что память становится более цепкой.

\*\*\*

Так в чем же заключается горькая правда о вашей памяти? В том, что ее функционирование практически полностью зависит от вас. Ругаете память, программируя себя на склероз – память не работает. Тренируете и подбадриваете – работает.

И напоследок: память крепчает и развивается, когда вы используете специальные методы запоминания. О некоторых из них вы узнаете в следующих статьях этого раздела.



## ЗАПОМИНАЕМ ЧИСЛА

Автор: Елена Чухлебова, «Путь Наверх»

Нас повсюду окружают числа – адреса, телефоны, пин-коды, пароли, даты, номера автомобилей и еще много всего... И очень часто они записаны, забыты где-то, и поэтому в голове они не остаются. И разряженный мобильник вгоняет в панику, потому что вы не помните наизусть ни одного номера, а умерший смертью храбрых компьютер уносит за собой тонну информации... Чтобы с нами такого не случилось, давайте рассмотрим несколько простых методик по запоминанию чисел. Выбирайте на свой вкус и память! Итак...

### СИСТЕМА ОБРАЗОВ

(<http://www.mnemonic.ru/>)

**Обратите внимание на забавную картинку внизу страницы (взята с [сайта](#)).**

В данном примере номер разбит на числа, за которыми закреплены запоминающиеся образы. Эту же систему можно применять к отдельным цифрам. Идея состоит в следующем: для каждой из десяти цифр заранее подготавливается образ, и дальнейшее запоминание чисел сводится к созданию ассоциаций с этими образами. Причем запоминание чисел в общем случае оказывается проще, чем слов: для списка слов приходится постоянно подбирать новые образы, для цифр же работаем с уже готовыми. Для начала необходимо подготовить набор образов, для кодирования цифр. Можно просто поставить каждой цифре в соответствие какой-либо предмет: животное, мебель, и т.д. Например: 1 - жираф, 2 - шкаф, и т.д. Проблема заключается в том, чтобы запомнить эту последовательность. Конечно 10 образов это немного, и если немного поднапрячься вполне возможно их запомнить. Но есть другой путь.

### СОЗДАНИЕ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВ

Образы цифр можно создавать на основе их графического представления. Для этого подби-

раются предметы внешне похожие на изображение нужной цифры.

На следующей странице предлагается набор образов, и их изображения, которые можно использовать для создания своей системы образов. Каждой цифре соответствует несколько образов, каждый из которых по форме чем-то похож на эту цифру. Для каждой цифры выберите один из образов, который как вам кажется, больше всего похож на эту цифру или с которым, вам было бы, приятней всего производить мысленные манипуляции.



**СИСТЕМА ОБРАЗОВ**

0 - Солнце, мяч, воздушный шар, колесо, компас, часы и пр.



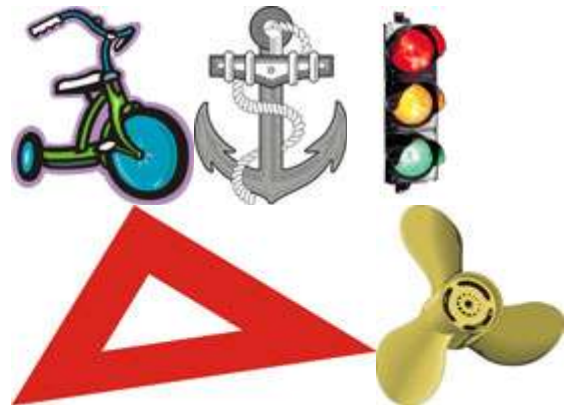
1, I - столб, ручка, карандаш, копье, стрела, гвоздь, багор, столб, шест



2, II - гусь, лебедь, шахматный конь, кобра, вешалка, кроме того можно использовать любые предметы подразумевающие наличие пары: рельсы, близнецы, перила на мосту и пр.



3, III - сердце, якорь, колонны храма, забор, три богатыря, треугольник, светофор, змей - Горыныч с тремя головами, вилка, чайка, лук



4, IV - стул, парусник, флаг, четыре карточные масти



5, V - извилистая дорога, барабан с палочками, раскрытая ладонь - пятерня, рогатка, циркуль



6 - навесной замок, капля, сундук с открытой крышкой, сабля, кинорамка



7 - коса, топор, сапог, самолёт, клюшка, кочерга, крокодил Гена



8 - снеговик, бинокль, очки, песочные часы, гитара, гантеля, лампа



9 - слон (голова с хоботом), рулетка, свисток, сотовый телефон, ручка зонтика, ключ



Изучите их и выберите те образы, которые наилучшим образом подходят для вас.

Пример запоминания числового списка

Пусть необходимо запомнить следующую последовательность цифр:

**9 - 2 - 8 - 6 - 2 - 5 - 3 - 6 - 8 - 1**

Для данной цепи можно составить следующую цепь ассоциаций.

Слону (9) преградил путь Гусь (2) рассматривавший в бинокль(8) навесной замок(6). Гусь побегал по дороге, пока не наткнулся на якорь, стоявший посреди дороги. Проходя мимо якоря,

гусь зацепился биноклем за замок, которым якорь был прикован к столбу.

Действуя аналогичным образом, можно запоминать ряды цифр.

**ЧИСЛО-БУКВЕННЫЙ КОД** (<http://yourbrain.ru>)

Еще один из самых простых способов запоминания чисел - это использование число-буквенного кода. С помощью специального кода, числа переводятся в слова, запомнить которые гораздо проще, чем набор цифр. Достоинствами этого приема является: развитие воображения и ассоциативного мышления, а также активизация словарного запаса. С его помощью можно запомнить числа состоящие из 1,2 и 3 цифр. Далее представлен один из самых легких и быстро запоминающихся число-буквенных кодов.

Каждой цифре соответствует согласная буква, с которой цифра начинается.

9 - Девять, 8 - Восемь, 7 - Семь, 6 - Шесть, 5 - Пять, 4 - Четыре, 3 - Три, 0 - Ноль.

Исключения: 1 - Кол (т.к. один начинается с гласной), 2 - Л (Верхняя часть буквы Д, т.к. сама буква Д уже занята)

Используя этот код, цифры запоминаемого числа переводятся в буквы. Из этих букв составляется слово. Полученное слово должно быть наиболее коротким и иметь конкретный образ. В образовании слова можно применять любые гласные. Для упрощения составления слов к уже выбранным для цифр согласным добавлять их глухие или звонкие пары, например для 8 использовать не только В, но и Ф, а для 1 использовать не только К, но и Г, и Х.

Примеры перевода чисел в слова:

150 - КиПеНие

108 - КаНаВа

А, к примеру, телефонный номер 794-97-83 можно запомнить по кодовой фразе: СеДьмое ЧуДо СВеТа

**ТАБЛИЦА ДЛЯ ЧИСЛО – БУКВЕННОГО КОДА**

Используя число-буквенный код и правила составления слов, можно создать список, состоящий из 100 слов-образов. Выучив который, вы сможете быстро и легко запоминать любую цифровую информацию, группируя ее по 2 цифры. Как показывает практика, дети и взрослые довольно быстро усваивают и активно применяют свои число-буквенные списки на практике. необходимо немного потренироваться в

переводe цифр в образы. Тренируйтесь на номерах телефонов, чтобы запомнить код, а потом и весь список. Нужно отметить, что сначала лучше подбирать несколько слов к одной циф-

ре. В процессе тренировок вы сможете выбрать одно слово, имеющее наиболее яркий образ. Ниже будет приведён пример число-буквенного кода для первой сотни чисел:

00 - НаНо	34 - ТуЧа	68 - ШоВ
01 - НоГа	35 - ТуБус	69 - ЖД
02 - НоЛЬ	36 - ТуШь	70 - СоН
03 - НоТа	37 - ТуЗ	71 - СоК
04 - НоЧь	38 - ТоВар	72 - СоЛЬ
05 - НеБо	39 - эТюд	73 - уСтА
06 - НоЖ	40 - ЧиН	74 - оСеЧка
07 - НоС	41 - ЧеК	75 - Суп
08 - НиВа	42 - ЧеЛо	76 - СаЖа
09 - аНоД	43 - уЧёт	77 - СоС
10 - КоН	44 - ЧаЩа	78 - СоВа
11 - КоК	45 - ЧиП	79 - СоДа
12 - Кол	46 - ЧиЖ	80 - ВиНо
13 - КоТ	47 - ЧаС	81 - ВеК
14 - КоЩей	48 - ЩаВель	82 - ВиЛы
15 - Куб	49 - Чудо	83 - ВаТа
16 - КеШью	50 - ПеНь	84 - уВеЧья
17 - КоСа	51 - ПиКа	85 - ВиП
18 - оКоВы	52 - ПиЛа	86 - ВиШня
19 - Код	53 - БиТа	87 - ВоЗ
20 - ЛаНь	54 - Печь	88 - ВоВа
21 - ЛаК	55 - ПоП	89 - ВоДа
22 - ЛиЛия	56 - ПаЖ	90 - Дно
23 - ЛоТо	57 - ПаС	91 - Док
24 - Луч	58 - ПиВо	92 - Даль
25 - ЛуПа	59 - Пуд	93 - ДаТа
26 - Лужа	60 - ШиНа	94 - Дочь
27 - ЛиСа	61 - ШаХ	95 - Дуб
28 - ЛеВ	62 - ШиЛо	96 - ДуШ
29 - лёД	63 - уШаТ	97 - ДеСна
30 - ТиНа	64 - ШуЧу	98 - удаВ
31 - ТоК	65 - ШуБа	99 - Дед
32 - ТаЛия	66 - ШиШ	
33 - ТТ	67 - ШеСт	

Вы можете составить свой список слов число-буквенного кода на 100 слов, опираясь на вышеприведенные правила или использовать приведенный выше.

**ЗАПОМИНАНИЕ ПИН-КОДОВ С ПОМОЩЬЮ МНЕМОТЕХНИКИ ЧИСЛО-БУКВА-РИФМА**

Числовая информация запоминается труднее, чем образы и ассоциации. Воспользуемся мнемотехникой число-буквенного кода, чтобы перевести цифры в слова, а слова в яркие образы. Суть методики заключается в следующем: каждая цифра, с помощью число-буквенного кода переводится в букву. Для каждой из четырёх букв подбирается слово, начинающееся с этой буквы. Полученные слова группируются по порядку в хорошо запоминающуюся фразу. Для запоминания пин-кода, Вам достаточно будет запомнить эту фразу. Возьмём, к примеру, пин-код: 0291

С помощью число-буквенного кода преобразуем цифры в буквы: НЛДК

Подберём к буквам слова и зарифмуем их:  
Наш Лёшка Достал Картошку

Теперь нам остаётся лишь запомнить короткую фразу и пин-код надолго окажется в нашей памяти.

Ещё один пример запоминания для пин-кода: 1335

Преобразование цифр с помощью число-буквенного кода: КТТП

Составляем рифму для слов: Какой Творог, Такой Пирог

Используя эту простую технику запоминания, Вы избавитесь от проблемы с пин-кодами. Вы будете запоминать их гораздо проще и быстрее, чем раньше. Ведь короткая фраза запоминается гораздо лучше, чем набор ничего не значащих цифр. Использование данной техники запоминание поможет Вам в освоении других мнемотехник и поможет лучше развить память.

**МОБИЛЬНЫЕ КОМБИНАЦИИ**

И хочу вам напомнить еще об одном методе. Была такая популярная детская телеигра, где одно из заданий заключалось в том, что давались цифры, на экране появлялось табло (как у мобильного телефона), какие буквы этим цифрам соответствовали, и нужно было как можно быстрее составить слово.

Так вот, для запоминания цифр (например, номеров телефонов) мы можем воспользоваться обратной методикой – составить слово из соответствующих цифрам букв и закрепить его за владельцем номера.

Например, номер 426-64-52 может проходить под кодом «КАРТИНА» - вы просто набираете его на клавиатуре, и получается этот номер.

Еще больше информации о разных системах запоминания, вы можете найти на сайтах, с помощью которых я написала этот материал: <http://yourbrain.ru> и

<http://www.mnemonic.ru/>. Там много интересного!

Я уверена, что у вас есть и свои способы запоминания чисел. Поделитесь! Все контакты указаны в «Слове редактора»

**ЛЕГКОГО ВАМ ЗАПОМИНАНИЯ!**



# «ОЙ, А ГДЕ КЛЮЧИ?..» ИЛИ КАК ПОБЕДИТЬ БЫТОВУЮ ЗАБЫВЧИВОСТЬ

Автор: Татьяна Бадя, [tatiana-badya.ru](http://tatiana-badya.ru)

Есть люди, которые соблюдают порядок легко и естественно. У них каждая вещь на своем месте и все бытовые вопросы под контролем. Таким людям неведомы проблемы, с которыми сталкивается большинство.

Эти счастливицы не страдают от сомнений, исключен ли уют. Не опаздывают на важную встречу из-за того что долго не могли найти ключей. Не бродят меланхолично по стоянке гипермаркета в поисках своей машины. И не вздрагивают от мысли, что ребенка надо было забрать с продленки еще час назад...

А как же быть тем, кого в подобных ситуациях подводит память? Бытовая забывчивость – не приговор, ее можно и нужно побеждать. Поговорим о том, как это сделать.

Участники недавнего тренинга [«Развиваем память за 7 минут в день»](#) проанализировали случаи своей бытовой забывчивости. Выяснилось, что практически всегда ее причина – не плохая память, а спешка и автоматизм. Поэтому если вы хотите навсегда позабыть о забывчивости, перестаньте спешить и действовать на автомате. Особенно когда одеваются и собираете вещи.

Противоядие от спринтерских сборов на работу хорошо известно. Готовьте вещи заранее и оставляйте временной задел на случай форс-мажора. Тогда можно будет обойтись без лишних нервов. Привычка «готовить сани летом» многих излечивает от бытовой забывчивости раз и навсегда.

А вот если вы поймали себя на беспричинных опозданиях и спешке – это уже повод за-

думаться. Быть может, вам совсем не хочется ехать туда, куда вы собираетесь? И вы сами бессознательно затягиваете время?.. Тогда будьте честны с собой и не пеняйте на дырявую память, ибо она здесь ни причем.

Яркий пример бытового автоматизма – покупки в супермаркете. Вспомните, как они обычно совершаются. Мы идем, выбирая продукты. Те, которые покупаем регулярно (например, хлеб, апельсины, йогурт и т.д.), берем на автомате.

Мы привыкли выбирать именно такой сорт хлеба определенной марки в таком-то количестве. Это действие становится привычным, и мы совершаем его, не задумываясь. А когда в привычную автоматическую последовательность «хлеб-апельсины-йогурт» вклинивается новый предмет (к примеру, упаковка соли), про него-то мы и забываем.

Автоматизм побеждается осознанностью. Обращайте внимание на то, что вы делаете, вместо того чтобы действовать автоматически. Например, надеть пальто, взять портфель, закрыть входную дверь... И лишь на улице обнаружить, что зонт вы забыли, а с неба льет как из ведра.

Трудно поддерживать осознанность постоянно? Тогда остановитесь на мгновение, прежде чем выйти из квартиры (или подойти к кассе). Осмотритесь и вспомните, все ли вы взяли. Поверьте, в этом случае забывать вещи вы будете куда реже.

Следующая рекомендация может показаться вам хорошо знакомой. Неудивительно – мы

ведь не раз слышали ее в детстве. Сначала как доброжелательное наставление, затем как все более жесткое требование. Речь о золотом правиле «каждой вещи – свое место».

Чтобы перестать путать и забывать, где что лежит, вам потребуется система. Разграничьте домашнее (или рабочее) пространство и определите специальное место для каждого типа предметов.

Например, верхний ящик стола отведите под рабочие бумаги, с которым регулярно работаете. Средний – под учебные материалы из института или с курсов. Нижний – под рабочий архив. И когда вам потребуется найти конспект лекции, остается просмотреть содержимое одного ящика. А не трех.

Для предметов из категории вечно забываемых подыщите одно самое подходящее место. И в других местах «потеряшек» не оставляйте. Например, ключи можно держать на тумбочке в прихожей, вешать на крючок либо оставлять в замочной скважине (с внутренней стороны двери, разумеется). И тогда ключам не место на кухонном столе и в кармане халата.

Следование системе не означает, что вы превратитесь в маньяка, который будет терроризировать родственников за белую сорочку, обнаруженную в стопке синих. Перебарщивать не нужно. Если грамотно и ненавязчиво подать окружающим пример организованности, они также подтянутся в этом направлении.

Когда вы придумали, где что должно лежать, стоять и висеть, закрепляйте привычку. Кладите, устанавливайте и вешайте каждую вещь на ее законное место.

Приходя домой поздно, в усталом состоянии или с плохим настроением, не кидайте ключи куда попало. Пересильте себя и

разместите их там, где они должны быть. Иначе вы рискуете испортить себе следующее утро очередными поисками и раскопками.

Закрепление привычки - дело не самое творческое и в чем-то даже нудное. Зато подумайте о последствиях. Вы сэкономите время и нервы себе и окружающим. Перестанете регулярно бегать по квартире в поисках нужной помады или «этого чертова галстука», раскидывая все на своем пути. Немного упорства - и вы сможете с гордостью сказать, что победили бытовую забывчивость!


В этой статье раскрыты лишь некоторые приемы укрепления «бытовой» памяти. Еще больше техник ждет вас на втором занятии [«Недели развития памяти»](#) в сообществе 1day\_1step.

Послушайте аудиозанятие, и вы узнаете: как перестать забывать предметы, дела и покупки, как совместить планирование дня с настроением на успех и как запоминать при помощи логики. А также – почему вам просто необходим гигантский зонт.

Успехов вам и крепкой памяти!



## РОМАН ДЕНИСОВ: «МЕНЬШЕ ДУМАЙ – БОЛЬШЕ ДЕЛАЙ! И ПОЛУЧАЙ РЕЗУЛЬТАТ!»

*Сегодня хочу представить вам человека, который постоянно двигается сам, и имеет дар двигать других, мотивировать на действие. Именно благодаря его статьям, постам и аудиокастам появился на свет этот журнал. Я, по-научному, прописала длинный план, что нужно сделать, потом разбила составляющие по приоритетам... а потом прочитала его посты, прониклась его «Хватит думать! Хватит планировать! Делай давай!», и на свет появился первый номер 😊 Сильно отличающийся от запланированного и совсем не идеальный, но зато реальный! И это, я считаю, громадный шаг. Итак, у нас в гостях  [dragrom](#) - Роман Денисов.*

*- Роман, расскажи, когда и как ты начал проводить тренинги?*

- В марте 2008 года, когда Андрей Парабеллум запустил свой флэшмоб «FM3» - свой тренинг за 3 выходных. И меня очень зацепила эта тема, потому что до этого я сам участвовал в нескольких интернет-тренингах, и мне была очень интересна возможность обучения в ин-

тернете. Я сделал свой первый тренинг по созданию сайтов, позже было несколько его перезапусков – и платных и бесплатных. Это был очень хороший старт. Мне тогда было 20 лет, и я уже проводил тренинги.

Через какое-то время я понял, что мне интереснее рассказывать не о технических вещах, а о том, что меня волнует. А я всегда страдал от



недостатка самодисциплины и эффективности в своей жизни. Проще говоря – жизнь проходила мимо, и я даже не «догонял», что никак не участвую в своей жизни, которая есть только один раз. Сначала я пытался бороться с чем-то одним – например, начинал рано вставать, или есть только здоровую пищу, а на все остальное забивал. Постепенно я пришел к тому, что ко всему в жизни обязательно нужен комплексный подход. Я прочитал много разных книг на эту тему и устроил для себя личный тренинг. К слову, все упражнения из своих тренингов я сначала тестирую на себе, и делаю это гораздо дольше, чем длятся тренинги для участников. У меня очень жесткая «цензура» - из того, что я делаю - далеко не все проходит в эфир и в обучение. Потому что есть вещи очень эффективные, но очень жесткие, а есть трудные, но малоэффективные – от них я стараюсь уходить. На мой взгляд, эффективность должна быть простой, но в тоже время и немного сложной, и главное – постоянной.

Я провожу тренинги не ради самих тренингов, а когда мне самому это нужно, в плане эффективности. Задания появляются в результате опыта, каких-то пережитых событий, проблем, с которыми я сталкиваюсь. Из этого выходят направления, а потом задания. Если я могу помочь себе и другим людям, почему бы это не сделать, особенно, если это работает.

***- Ты называешь свои тренинги жесткими. Почему?***

- Когда я создаю свои программы, то четко понимаю, что не каждый дойдет до конца. Например, на тренинг «Жесткая самодисциплина», который я устраивал в марте 2009 года, записалось 150 человек, а до конца дошли только 11, а во второй раз – 26. Потому что это долго и трудно, программа была сложная и напряженная, шла прокачка сразу по всем направлениям, и задания были каждый день новые.

Я против удобных, хороших и приятных тренингов, которые якобы помогают людям. Я думаю, что пока ты действуешь в своей зоне комфорта, знания не усваиваются, и соответственно, ты не можешь их применить в жизни. И в итоге – это зря потраченные силы, деньги и время.

***- Ты часто критикуешь другие тренинги (конечно без имен и названий). Что тебе в них не нравится? Какие ошибки и недостатки ты бы отметил?***

- В тренингах по личностному росту есть много того, чего, по моему мнению, быть не должно, и чего я стараюсь не давать. Например, это постоянное построение целей, разные визуализации в духе фильма «Секрет». Я считаю, что это не работает. Это может сработать, если занимает маленький отрезок времени в твоей жизни. А в остальном – это построение лишних преград, условий, лестниц, моментов будущего, которые могут и не сбыться с большой долей вероятности. Кроме того, я считаю, что человек совсем не центр Вселенной, но это уже другая тема. Потому что ты никогда не поймешь, пока не попробуешь. Ден Кеннеди в своей книге писал – как понять, что ваш бизнес работает? Есть только один способ – его надо протестировать (речь шла о продажах).

У меня на компе 250 ГБ аудиотренингов, кастов, видео-курсов, которые я скачивал и покупал. Я посмотрел на это и подумал, сколько же мне времени понадобится на то, чтобы все это прослушать, прочитать и просмотреть (на это ушел бы не один год, это без учёта того, что нужна мотивация и самодисциплина, силы и время, чтобы добыть столько информации). А потом я понял, что 90 % этой информации мне просто не нужно. Она мне никогда не понадобится. Какой бы умной и завлекательной она не была. И подумал, что если что-то происходит в жизни, то только 10% из этого важно.

Очень многие тренинги по личной эффективности посвящены только какой-то одной теме, но, как я уже ответил выше, когда если ты делаешь что-то одно – оно не работает. И в начале своих тренингов я рисую «колесо жизни» для тех, кто еще не знает про него, и оно наглядно показывает, что работать нужно сразу в нескольких направлениях. И тогда многое будет получаться в разы проще, чем раньше!

Всё бы хорошо, но больше всего меня раздражает и разочаровывает то, когда создают тренинг ради тренинга. Либо тренинг, ради разового собирания денег, тренинг, который не ориентирован на результат, поддержку, обратную связь, ответы на вопросы после тренинга, личное общение, тусовку и закрытую группу. Если человек пришёл – собрал денег, провёл левый, откровенно слабый тренинг, на котором просто выдал информацию и ушёл – я считаю, что он, конечно, может и молодец, но это не тренинг. И даже не семинар.

***- Жесткие тренинги – это, наверное, больше подходит для мужчин. Кто твоя целевая аудитория?***

- Да, жесткая дисциплина – преимущественно для мужчин (тренинг-то я изначально подстраивал под себя), но на тренинг почему-то записываются в основном женщины – их среди участников 70-80 %. Наверное, мужчинам в жизни и так хватает жесткости, а девушки как раз хотят прокачать в себе эти качества. Вообще, бывает очень полезно (в продуктивности и восприятии мира) женщинам пройти какой-нибудь «мужской» тренинг, а мужчинам – наоборот, «женский» - люди очень многое понимают и «всё становится на свои места». А вообще – для меня пока некорректно разделять тренинги по половому признаку. Я веду тренинги и для мужчин и для женщин.

***- Ты говоришь, что ты не меняешь других людей...***

- Да, я не меняю, люди меняются сами. Я не могу кого-то заставить что-то делать, да мне это и не нужно. Самые лучшие результаты получаются тогда, когда человек хочет чего-то достичь сам. Причем не из-за страха ужасных последствий, а от предвкушения выгоды, которую он получит. Я только помогаю, а меняются люди самостоятельно.

***- Один из твоих тренингов был посвящен яркости жизни. Расскажи, что для тебя значит жить ярко?***

- В пояснительных статьях перед тренингом я пытался донести до читателей, что ярко – это обязательно состояние, когда тебе хорошо, тебе завидуют, или когда ты покупаешь много вещей и ходишь в массу интересных мест. Яркость - это внутренние ощущения, и только они – насколько хорошо тебе живется, насколько ты счастлив и рад (К слову, такое состояние было крайне тяжело передать обычными заданиями, т.к. я понял, что процесс изменения долгий и проявляется он в виде «яркости» часто очень не сразу).

Не нужно себя ни с кем сравнивать. Считается, что для того, чтобы замотивировать себя на успех, нужно стремиться к достижениям лидеров в выбранной области. И ты за ними наблюдаешь, узнаешь «секреты» «успеха», вроде бы, делаешь то же самое, и сравниваешь себя с ними, но потом, когда не получается так же, как и у них, думаешь – «Ну почему? Ведь я делаю то же самое!» Ответ простой – у тебя это и не должно получаться так, потому что ты – это не он. У тебя должно получаться что-то другое, не связанное с этим. Зачастую люди это не осознают и сильно огорчаются.

А нужно всего-то сравнивать себя с самим собой, говорить себе каждый день: «Сегодня я хочу быть лучше, чем я был вчера» и делать для этого то, что нужно.

Вообще, люди часто забывают, что все просто. Есть пошаговая схема, по которой можно достичь почти любой результат. Люди сами мысленно строят перед собой определенные лестницы, структуры, вместо того, чтобы взять и делать. Они их визуализируют, верят в них. (читай: верят в собственную ложь) Они говорят – я разрешу себе делать это, если у меня будет то-то, я буду иметь вот это и обладать вот тем (список на несколько листов А4), а сейчас никакого смысла нет даже пытаться. И этот круг несбыточных условий разрастается настолько, что становится непонятно, где ты сейчас находишься. Это очень серьезное заблуждение.

Когда ты крутишь-вертишь ситуацию, думаешь делать или не делать, это значит, что тебя одолевают страхи, что может пойти что-то не так. Ты не можешь победить свой страх или убрать его, но ты можешь жить вместе с ним. Есть очень хорошее выражение – «Если тебе страшно, делай шаг вперед». Его можно применить ко всем социальным страхам. И действовать, шагать вперед.

Или ты добьешься своего, или ты умрешь пытаясь. Либо будешь сидеть и грустить, боясь того, что есть только в фантазиях твоей головы.

Еще одна проблема, которую я вижу при работе в индивидуальных программах - это постоянное «думание». Много думать вредно! Люди строят планы, через какое-то время эти планы переделывают, потому что они не сработали, потом они их подробно расписывают, далее, так как времени уже прошло много и они ничего не успели, они строят себе новые планы... Потом появляются важные дела, и на осуществление планов просто не остается времени. Я считаю, что на личное развитие

должно уходить не более 10% времени от времени бодрствования, то есть где-то в районе 1,5 часов в день.

**- То есть, ты против целепостроения? Но на твоих тренингах участники также ставят себе списки целей...**

- Нет. Я не против целепостроения, я – за активные действия! Конечно, можно (и нужно) поставить несколько целей на год, разбить их по приоритетам, но на этом процедура планирования должна быть закончена. Делайте уже давайте, что написали! Но часто люди пишут длинный список, потом про него забывают, или еще круче - сжигают этот список, кидают его в бокал с шампанским, которое выпивают с боем курантов, и живут по-старому.

Еще хочу пожелать всем читателям - думайте реальнее! Не витайте в облаках своего светлого будущего слишком долго – действуйте! Сейчас принято говорить, что нужно составить план, разбить его по целям, наметить первый шаг, потом второй - и все у тебя получится (и это я еще сильно усложнил - иногда программа сокращается до «мечтай и все получится»). Но этого мало! Нужно действовать, делать! Именно когда делаешь что-то, понимаешь, насколько несовершенен план, хочется ли тебе действительно этого и что именно не получается в реальности и почему.

**- Роман, кроме бездействия, постоянного целепостроения и мечтаний, что, по-твоему, еще блокирует путь к успеху? И как с этим быть?**

- Все люди понимают, что все зависит именно от них, но почему-то часто это не используют. Перед тем, как встраивать себе навыки личной эффективности, нужно внутренне осознать и понять несколько тем.

Во-первых, на мой взгляд, абсолютно каждому человеку нужно понять, как внести в свою

жизнь больше активности. Пример. Человек, который работает за компьютером, в месяц проводит за ним 176 часов, это ещё не учитывая, что он сидит за ним же дома и в выходные. Ладно бы это уравнивалось, хоть и в пропорциях, но хотя бы какой-то активностью... Многие люди спортом не занимаются вообще. Если бегать по утрам (или делать зарядку) 15 минут каждый день, то за месяц это будет 7,5 часов! Весь вопрос в том, как ты «противостоишь» этому «сидению за компьютером». Что и как ты делаешь, чтобы то, что у тебя есть сейчас стало тем, что ты хочешь видеть в своём будущем. Недостаток движения приводит к застою крови в малом тазу, от этого начинают болеть ноги, хуже работают почки (от этого высыпания на лице), нарушается осанка и кровоток к мозгу, от этого мир кажется тусклым и серым. И это только от того, что вы много сидите за компьютером, не делаете зарядку и не занимаетесь спортом! В таком состоянии - встраиваете вы себе какие-то навыки или нет – толку не будет никакого.

**- Как ты сам поддерживаешь свою физическую форму?**

- Пока что я только бегаю по утрам и хожу в тренажёрный зал по вечерам. Разумеется, я считаю, что лично мне нужно больше разнообразной активности (восточные единоборства, растяжки, рукопашный бой, возможно, танцы и йога – до этого пока руки и ноги не доходят, но для меня это обязательно, потому что я хочу самого лучшего). Кстати о беге по утрам. Кроме всего прочего, он хорошо прокачивает очень важное нам внутреннее состояние присутствия - осознанность. Расскажу одну историю. Однажды я был на жаркой утренней пробежке, летом, на улице было +40 градусов и выше. В тот день у меня было подавленное внутреннее состояние - я злился на людей, которые шли мимо по делам и «попадались» мне на пути, их приходилось оббегать.

Всё это отвлекает и иногда мешает сконцентрироваться на беге и внутренних ощущениях (сложно войти в осознанное состояние, если у тебя сейчас много эмоций и внутренних переживаний – диалоги, страхи, агрессия, желания, посторонние мысли...) – именно поэтому многие бегают в одиночку – так легче. Я не заметил, как споткнулся и упал. Я проехал несколько десятков сантиметров по сухой каменистой земле на коленях и локтях, и сильно их ободрал. В этот момент я понял, что был не прав, когда злился. Всё встало на свои места. Через минуту я уже был спокоен и бежал дальше – потому что решил, что надо добежать, хотя пробежал всего четверть расстояния и многие развернулись бы и вернулись домой в этот момент. Я бежал дальше, и снова задумался о том, «какой я крутой, что не остановился, а побежал дальше». И тут же я сильно подвернул правую ногу. И, хромая, я задумался, что же я опять делаю не так. И понял, что думать надо о беге, о том, как я бегу сейчас, а не о том, что было пару минут назад. Нужно отпустить это, это прошло, хотя до сих пор болит, течёт кровь, на ранах пыль и грязь, кости лопит. Это прошлое, оставь его. Тогда я смог добежать дальше.

Если бы у меня не получилось сделать также – жить моментом во множестве других жизненных ситуаций, то, буду откровенен, скорее всего, я был бы уже мёртв. Возможно, мне просто много раз повезло.

Кстати, закончу про бег – если вы хотите начать бегать по утрам, получать от этого наслаждение, а не травмы и усталость, то вам срочно нужно зайти ко мне на сайт <http://ytrobeg.ru/> (если ссылка не работает, просто скопируйте её к себе в браузер). Там есть **бесплатный** тренинг, в котором я обучаю, как бегать по утрам.

**- Давай вернемся к вещам, которые нужно осознать до занятий по личной эффективности.**

- ОК, второе, что нужно понять – это то, как изменить свою жизнь в лучшую сторону. Подумай, как за несколько простых шагов улучшить свою жизнь в течение прямо сейчас, максимум в ближайшие 30 минут – час!

Задай себе всего один результативный вопрос (лучше написать его на несколько листочков и расклеить везде, в самых посещаемых углах квартиры) – «Что я должен сделать прямо сейчас, чтобы мне стало лучше?» А вот как конкретно лучше – это каждый понимает самостоятельно. Как правило, ответ приходит сразу. Затем, просто иди и тупо сделай это действие, не думая о том, хочется тебе, нравится ли тебе его делать, нужно ли тебе это будет потом и т.д. Просто сделай. Тебе будет лучше от того, что ты сейчас ляжешь спать? Да? Иди ложись! А утром организм скажет тебе настоящее спасибо!

В-третьих, подумай, как сделать больше дел за меньшее время. (Если у тебя проектов много, то - какое из дел принесёт больший результат за меньшее время). И вот в этом, как раз помогут вопросы эффективности. Здесь можно использовать и хронометраж, и практики тайм-менеджмента... Это нужно прорабатывать. И не один вечер, и не в тот момент, когда вы прочитали эти строки и подумали, что я займусь этим попозже, или завтра, а долгое время - минимум 1-2 месяца.

По правде говоря, мы с вами давно уже поняли, что нет быстрого способа стать успешным, потому что успех – это больше процесс, чем результат. Долгий процесс.

И еще, о чем бы я хотел сказать. Люди зачастую пытаются прийти одновременно к успеху, свободе и счастью. Это три разных понятия, которые могут и не пересекаться (как правило,

так и бывает). Если у тебя есть успех, совсем необязательно ты свободен и счастлив. Счастье – это не успех и свобода. Чаще всего бывает наоборот. Многие люди не хотят быть успешными, это «не их» цель, им кто-то «вбил» это в голову. Они просто хотят быть счастливей. А стремятся к успеху – и в итоге ни то, ни другое не получается. Главное – определить для себя, что тебе больше нужно.

**- Какие у тебя планы на будущее?**

- Сейчас мы поднимаем региональный консалтинговый проект. Это всего лишь одно из направлений. Есть еще несколько интернет-проектов. А что касается тренингов – в марте-апреле я хочу провести тренинг по личной эффективности, где будет прокачка многих важных и необходимых навыков. Там будет бесплатный блок, который будет в открытом доступе очень короткое время – пару дней, и платный – вот там будет жестко!

В философии есть понятие – бытие формирует сознание. Я, конечно, слышал это, но понял и прочувствовал только сейчас – то, как ты жил раньше – это следствие того, как ты живешь сейчас. Если ты хочешь жить по-другому, то меняться надо начинать уже сейчас, и тогда в будущем ты получишь ту жизнь, которую хочешь. И это то, чем мы будем заниматься на тренинге.

Если надумаете принять участие – успеете сделать это у меня в жж [dragrom.livejournal.com](http://dragrom.livejournal.com) или на сайте [fucksd.ru](http://fucksd.ru).

**- У тебя есть какой-то жизненный девиз? Поделись.**

- Все получится! И еще – меньше думай – больше делай и получай результат! Многие люди только думают и ничего не делают. Так вот, сила – в действии!

**- Какие книжки по личной эффективности ты бы посоветовал?**

- На русском языке очень мало дельных материалов по личной эффективности. На английском я бы посоветовал книги Тони Робинса и Дэна Кеннеди (как ни странно). Они не совсем о личной эффективности, они больше о комплексном, целостном развитии. Бизнес - тематика книг Дэна – это тоже своего рода развитие, выкидывание лишнего из головы, структурирование для более сильных результатов.

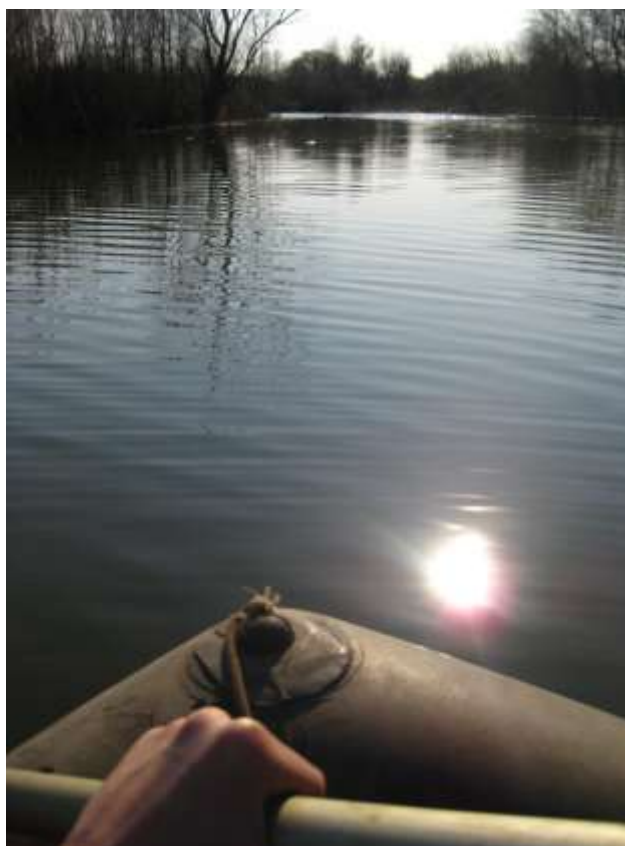
Я даю задание в одном тренинге - минимум час в день нужно посвящать самообучению. Это не обязательно книги, это могут быть аудио - или видеокурсы. Бывает, что после прослушивания одного курса ты получаешь больше информации, чем из 10-20 книг. Кстати, иногда полезно посмотреть и фильм. Хочу порекомендовать посмотреть 3 фильма, которые меня «зацепили».

Это «Бойцовский клуб» (Fight Club), «Револьвер» (The Revolver) и «Мирный воин» (Peaceful Warrior) – эти Фильмы помогают развить самосознание, понять, что Ты есть, что ты больше, чем ты думаешь, что ты есть, а страха нет и т.д.

**- Роман, какой совет-напутствие ты бы дал читателям?**

- Никогда не останавливайтесь, не смотря на то, насколько плохо и сложно! Особенно когда очень сложно. Это значит, что все получится! Если тебе тяжело, и ты готов сдаться, надо нажать еще сильнее, и тогда упадническое настроение уйдет. Нужно разорвать связь между делом и эмоциями, потому что на самом деле они никак не связаны. Если чувствуешь себя плохо, нужно продолжать делать, что запланировано, но главное не останавливаться!

**Делать!**



## 7 НАВЫКОВ. КНИГА ПРОЧИТАНА – ЧТО ДАЛЬШЕ?

Автор: Дмитрий Витер,

dmitrythewind@mail.ru

Книга «7 навыков высокоэффективных людей» является, безусловно, одной из самых известных книг в области самосовершенствования, тайм-менеджмента и психологии общения. Более 20 миллионов копий книги продано с момента ее публикации в 1989 году, она переведена на 38 языков мира. Журнал Forbes назвал «7 навыков» одной из 10 самых влиятельных книг по менеджменту в истории, а аудиоверсия книги является самой продаваемой «нехудожественной» книгой в мире. Если вы не читали ее, вы о ней слышали. Что же есть такого в этой книге? Почему, несмотря на настоящий бум «самоучителей успеха» люди вновь и вновь обращаются к книге Кови? И зачем вообще нужны эти самые «7 навыков»?

Всё просто и сложно одновременно. Стивен Кови не изобретает сложных, искусственных теорий. Он не занимается чистым теоретизированием. Как математик идет от самоочевидных аксиом к изящным теоремам, так и Кови строит свои навыки эффективности, отталкиваясь от самых простых и естественных законов: «Я свободен в своем выборе и сам отвечаю за свой выбор», «Чтобы эффективно общаться, мы должны понимать друг друга», и т.д. Получается, как в анекдоте про ученого, который повесил в кабинете подкову: «Я сам не верю в приметы, но говорят, что подкова приносит удачу даже тем, кто в нее не верит». Так и книга Кови способна вас удивить и принести неожиданные и более

чем позитивные результаты, даже если вы были настроены скептически.

Тем не менее, чтение «7 навыков» - не развлекательное и легкое чтение. Книга полна метафор, идей, моделей. Кови практически создал особый язык со своим собственным глубинным смыслом: «большие камни», «круг влияния», «эмоциональный банковский счет»... Такое концентрированное знание (а для написания книги Кови протудировал несметное количество литературы по самосовершенствованию за последние 200 лет) способно и отпугнуть. Не забудем и про эффект «притяжения» - сам Кови сравнивает изменение вашего мировоззрения – ваших парадигм – с ракетой, которая рвется вверх, а сила притяжения – старые привычки, негативный опыт, скептицизм, цинизм – тащит ее вниз. При этом первые минуты, первые секунды полета ракеты – самые сложные. Когда вы открываете книгу и начинаете читать первые страницы, знайте – у вас сейчас идут эти самые первые секунды полета.

И помощь в это время не помешает. Потому что потом, оторвавшись от земли, ракета летит к своей цели самостоятельно и с куда меньшими усилиями.

Что может помочь читателю «7 навыков» справиться с «притяжением» и как можно скорее начать получать позитивную отдачу от книги?

1. **Общение.** Книгу прочли огромное количество человек, и многим интересно пообщаться друг с другом, чтобы задать вопросы, рассказать о полученном опыте, поделиться сомнениями и радостями. Интернет предоставляет множество тематических сайтов и сообществ, где вы можете обсудить книгу (такое, например, как сообщество «Успевай с детьми»). Есть и специализированные форумы, созданные именно для общения о «7 навыках». Главное из них, это [сообщество Стивена Кови](#) (вот [Фейсбук-версия](#)), есть и русскоязычные ресурсы. Заметьте, поясняя что-то другим людям, вы сами изучите предмет гораздо глубже (концепция «обучайся, обучая»).

2. **Видео.** Компанией FranklinCovey (название получилось от слияния компании Кови Covey Leadership Center и компании Franklin Quest в 1994 году) создано немало поучительных видеоматериалов, наглядно рассказывающих о концепциях «7 навыков». И хотя в глубинах YouTube можно найти вообще всё, что угодно, мы порекомендуем оригинальные ролики, официально выложенные на сайте <https://www.stephencovey.com/>



3. **Воодушевляющий пример.** Нет ничего лучше личного примера (взять, к примеру, самого Кови, который прекрасно выглядит в свои 78 лет, является отцом 9 детей (!) и дедом 51 внука (!!)). Возможно, вы знаете человека, которому доверяете, и который хорошо разбирается в материале «7 навыков». Пообщайтесь с ним, поделитесь своими сомнениями, вопросами, радостями. Может так произойти, что этот человек станет для вас настоящим «проводником перемен».

#### **Информация об авторе:**

**Дмитрий Витер**, специалист по закупочным бизнес-процессам крупной международной компании, корпоративный тренер с 12-летним стажем, ведет тренинги по тайм-менеджменту, "7 навыкам высокоэффективных людей от Стивена Кови", "Управление рабочей нагрузкой в Outlook", тренинг по ведению переговоров, тренинг для тренеров и многие другие. Автор статей по ТМ и самоорганизации. По итогам 2009 г. вошёл в группу лучших тренеров своей компании по Евразии. Со-автор интернет-тренингов "Лень-менеджмент", "Успевай с детьми". Счастливый молодой отец, кандидат физ-мат наук, киноман, киновед, поэт, писатель, фотограф-любитель, путешественник.



**4. Читайте другие книги.** Помимо «7 навыков», Кови и его семья написали немало замечательных книг, углубляющих и дополняющих основную книгу. Прежде всего, порекомендую «7 навыков высокоэффективных семей» (7 Habits of Highly Effective Families), фокусирующуюся именно на применении 7 навыков в семейном кругу;

- «Жить, используя 7 навыков» (Living The 7 Habits) – настоящий кладезь примеров и историй о людях, применяющих 7 навыков в жизни;
- «7 навыков активных детей» (7 Habits of Happy Kids) – книга написана для детей (с картинками, про белочек и зайчиков), но, уверяю вас, читая эту книгу детям, вы сами получите пользу!

И, наконец, самое мощное, на мой взгляд, средство:

**5. Тренинги.**

«Живое» обучение объединяет все плюсы предыдущих опций – тут вам и живое общение с другими участниками, и наглядный пример самого тренера (а чего он достиг? а как ему помогают в жизни 7 навыков? а с какими трудностями он сталкивался?), и многочисленные видеоролики, используемые на тренингах.

Существует множество лицензированных курсов по программе «7 навыков», которые вы можете посетить – как правило, в конце каждого издания книги «7 навыков» вы найдете раздел с перечислением международных лицензированных офисов компании Franklin Covey (есть такой и в Москве). Эту информацию можно найти и на сайте компании <http://franklincovey.com> Такой тренинг от сертифицированной компании – самый реальный вариант.

Половина крупнейших мировых корпораций, входящих в рейтинг Forbes 500, проводят корпоративное обучение по программе «7 навыков» - в этом случае тренерами являются «внутренние» тренеры корпораций, прошедшие сертификацию в компании FranklinCovey. Таких тренеров – фасилитаторов – десятки тысяч во всем мире. Например, я преподаю «7 навыков» в формате трехдневного курса (3 дня по 8 часов) в рамках моей компании-работодателя, начиная с 2007 года, обучение у меня прошли сотни сотрудников. Разумеется, попасть на такой тренинг можно только являясь сотрудником компании.

При желании вы можете получить тренинг от самого Стивена Кови – несмотря на почтенный возраст, Кови активно путешествует. В ближайшее время Кови посетит Москву (правда, оговорюсь, что такой тренинг стоит очень недешево).

Что происходит на тренинге? Прежде всего, это чередование теоретической части (рассказ тренера, презентационные слайды, самостоятельная работа с выдаваемым вам учебником) с наглядной демонстрацией видеоматериалов и огромным количеством упражнений. Некоторые упражнения участники выполняют индивидуально (например, мы никогда не просим участников публично делиться сокровенными переживаниями и мыслями, связанными, например, с жизненной Декларацией Цели, по-другому Личной Миссией), некоторые – в парах, а некоторые – в больших группах. Это действительно помогает, когда после ознакомления с теоретической частью у участников есть возможность мгновенно подумать о применении этих знаний в своей жизни, послу-

шать, что по этому поводу думают другие, задать вопросы тренеру, поспорить. Чтение книги в одиночку таких возможностей, конечно, не даст.

Упражнения построены в достаточно простой форме – например, участникам предлагается вспомнить определенную ситуацию из жизни, затем придумать новый, более эффективный путь разрешения этой ситуации, исходя из изученного материала. Накапливаясь за дни тренинга, все планы участников, их маленькие и большие «открытия» затем воплощаются в 7-недельный план действий, который они будут выполнять в течение 7 недель после окончания курса. Каждую неделю – фокус на одном из 7 навыков. Это позволяет участникам постепенно переходить от простого к сложному, от ситуаций, связанных с «Личной победой» к взаимозависимым ситуациям «Публичной победы», когда вы начинаете взаимодействовать с другими людьми. Навыки построены в определенной последовательности, так что начать, например, сразу с 6-го навыка вряд ли получится. Зато потом, когда у участников появляется 7-недельный опыт применения 7 навыков в жизни, навыки становятся единой интегрированной системой: улучшая результаты в одном из них, получаешь позитивные изменения по всем остальным навыкам тоже!

Помимо упражнений, на тренинге мы играем в различные игры – ничто так не способствует обучению, как веселая, но правильно подобранная игра – во время которой мы тоже изучаем различные аспекты 7 навыков. Не забываем и про концепцию «обучайся, обучая» - после каждого «модуля» кто-то из участников обязатель-

но пробует себя в роли тренера, выходя перед группой и рассказывая «своими словами» материал, как если бы он(а) рассказывала его абсолютно новой группе.

Как тренер, я обязательно делюсь с участниками большим количеством примеров из собственной практики – как касающихся работы, так и личной жизни. Это еще одна особенность тренинга «7 навыков» - мы не разграничиваем «работу» и «после работы». Каждый из нас – единая личность, и наши парадигмы влияют на нас и на работе, и дома, и в кругу друзей. Примеры из личной практики крайне важны, так как, несмотря на универсальность идей Кови, их применение и понимание участниками в большой степени зависит от каждой конкретной страны, компании, группы участников. Например, недавно я провел тренинг в Румынии, и обнаружил, что наибольшее количество вопросов и трудностей возникают у участников совершенно

не по тем темам, как в России.

В моей практике, наибольшее количество вопросов у участников возникает по следующим темам (приведу по одному примеру на модуль):

Базовые понятия: почему «принципы» универсальны и постоянны?

- **Навык 1** («Будьте проактивны»): сложности с понятием проактивности (а как же «инициатива наказуема»? :)
- **Навык 2** («Начинайте, представляя конечную цель»): определенные затруднения с формулированием жизненных (не рабочих) задач, «фатализм», страх разочарования после невыполнением собственных планов
- **Навык 3** («Сначала делайте то, что необходимо делать сначала»): очень многие привыкли браться сначала за срочное («парадигма срочности»). Идея «фокусироваться на главном», а не на



срочном, требует глубокой проработки и обсуждений.

- **Навык 4** («Думайте в духе Выиграл-Выиграл»): часто встречается скепсис по поводу идеи «выиграл-выиграл»; восприятие любых взаимоотношений, как прямой конкуренции; мы привыкли к социальным системам, ориентированным на «выигрыш» и «проигрыш» (победитель получает всё!), а не на сотрудничество.
- **Навык 5** («Сначала стремитесь понять, потом – быть понятым»): очень большие затруднения по поводу идеи и практики эмпатического слушания. Как часто мы внутренне готовим свой ответ, а не искренне слушаем собеседника!
- **Навык 6** («Достигайте синергии»): часто участники путают «синергию» ( $1+1=3$ ) и «компромисс» ( $1+1=1,5$ ). На самом деле разница существенная.
- **Навык 7** («Затачивайте пилу»): много вопросов по «духовной» составляющей этого навыка; много вопросов по преодолению лени.

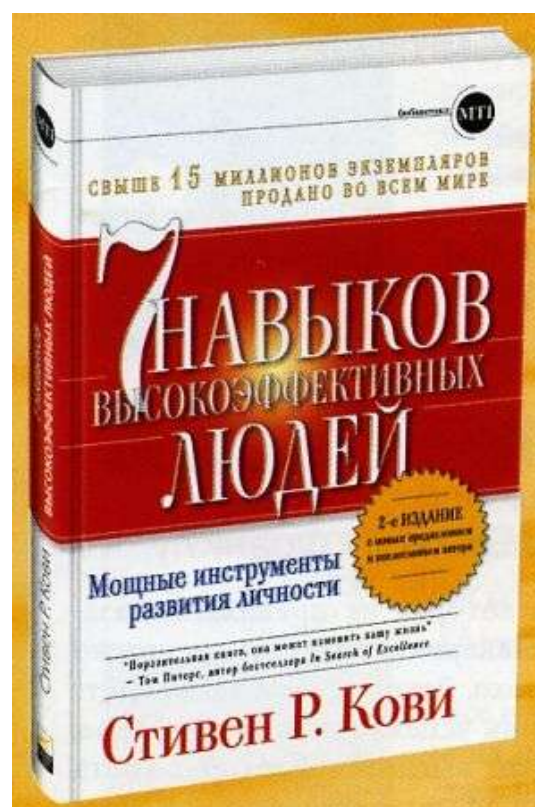
В заключение могу сказать по собственному опыту, что практически в каждом событии в жизни можно найти все 7 навыков и применить их. Возьмем, хотя бы, мою текущую ситуацию с написанием этой статьи. Для того чтобы эта статья появилась, потребовалось:

- **Навык 1:** проактивное согласие написать статью на эту тему;
- **Навык 2:** перед тем, как начать писать, продумать структуру статьи, ее цель;
- **Навык 3:** выделить время для написания этой статьи, ведь это – важно;

- **Навык 4:** в работе над этой статьей выигрываю и я, суммируя собственный опыт, и выигрывают читатели;
- **Навык 5:** внимательно слушая участников моих тренингов, я не только могу лучше донести до них материал тренинга, но и подготовить данный материал;
- **Навык 6:** работа тренера – это всегда достижение синергии с группой;
- **Навык 7:** написание такой статьи – отличное упражнение в духе «затачивай пилу».

Так что тренинг – важная часть изучения 7 навыков, но главное начинается после его окончания. Это – ваша жизнь.

*«Сначала мы формируем наши навыки, а затем наши навыки создают нас самих» (Стивен Кови)*



# ЛОВУШКИ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ ПУТЕШЕСТВИЙ

**(И НЕ ТОЛЬКО!)**

**Автор: Сысоева Светлана**



Представляем вам фрагмент книги Светланы Сысоевой «ПУТЕШЕСТВИЯ БЕЗ ТУРАГЕНТСТВ. КАК ПОСМОТРЕТЬ МИР, СЭКОНОМИТЬ ДЕНЬГИ И ВЕРНУТЬСЯ НЕВРЕДИМЫМ» (Издательство «Питер», 2011). Купить книгу можно на сайте издательства- [www.piter.com](http://www.piter.com)

Светлана с марта 2008 года живет по маршруту Австралия - Россия и делится собственным опытом, как посмотреть мир (и себя показать), не прибегая к ничьей помощи, выбирая самостоятельно, куда ехать, когда ехать, что смотреть и чем себя занять в свободное от знакомства с миром время.

Только кажется, что свободно путешествовать могут лишь самые опытные и рисковые. Что удел остальных – «загончики» для туристов по системе все включено с удобными для турагентств датами, гостиницами, организованными экскурсиями и питанием. Мир приглашает в гости любого в любое время в любом месте - было бы желание и... немного информации, с чего начать.

Прочитав книгу, вы сможете самостоятельно разработать маршрут, просчитать бюджет, забронировать гостиницу, приобрести билеты на транспорт, получить визы, а также многое другое.

Вопросы автору можно задать в блоге [http://tasmania\\_gal.livejournal.com](http://tasmania_gal.livejournal.com) или по электронной почте [kniga-putesh@yandex.ru](mailto:kniga-putesh@yandex.ru)

## **Я еду. Вернусь — позвоню**

Восточный Тимор предлагал неясные перспективы, от которых сердце начинало улыбаться. Дашка уселась на любимый стул в комнате рядом с кухней, задрала ноги на подоконник и задумалась. Ноябрь месяц, проект идет, в Москве скука и находится в ней нет никакого желания. Как будто все, что Дашка могла, она для Москвы сделала, а та больше, чем обычно, ей не предлагала. Наступало время прыгать. Но было неясно, в какую сторону. Где нет дорог, там есть направления. Направление начинало вырисовываться.

Из книги «Остров, где восходит солнце»

Планирование не начинается с определения точки назначения. Чтобы до нее добраться, надо как минимум с дивана слезть. А как необходимый максимум – уверовать, что самостоятельное путешествие возможно. Что можно выехать за пределы страны или города, не прибегая ни к чьей помощи. Что это вообще нормально – взять и уехать.

Возможно, при появлении робкой мысли: «А не поехать ли мне?..» ваш мозг начнет сопротивляться. «Куда тебя понесло? – спросит мозг. – Какая такая поездка?» Всё это игры, всё это ловушки, всё это уловки, заставляющие придерживаться привычного образа жизни. Все они несущественные, стоит только в них

ЛОВУШКИ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ ПУТЕШЕСТВИЙ

(с ними) разобраться, понять, откуда ноги растут, и как мы ловушки сами себе расставляем.

Сядьте за письменный или иной стол, возьмите бумагу и ручку и напишите список ловушек, мешающих вам путешествовать самостоятельно. Это не сложно будет сделать, эти ловушки у всех похожи, поскольку мы росли и воспитывались в одинаковых условиях, учились в одной и той же системе образования, работали на работах с одинаковым кодексом строителя коммунизма или иного подневольного деятеля, являющегося частью чего-то ему не принадлежащего.

Сядьте поудобнее, возьмите ручку и бумагу, разделите лист на две части по вертикали. Слева вверху напишите «Список ловушек». Справа вверху «Как я с этой ловушкой справлюсь». Можно прочитать типовой список ниже, а можно и не читать. Лучше так - заполните левую колонку своего списка, прочитайте текст ниже и допишите то, что забыли.

**Примерный список ловушек, мешающих решиться на самостоятельное путешествие**

Лучше телевизор посмотреть.
Меня никто не отпустит.
Через турагентство путешествовать дешевле. И проще. И удобнее. И все так делают.
Куда я поеду? Там ведь небезопасно (антисанитария, гостиницу не найдешь, слишком далеко, слишком близко, слишком... ).
Не знаю языка.
Не знаю, с чего начать.
Не дадут визу.
Я уже не в том возрасте, чтобы далеко ездить.

В вашем списке может быть больше, а может быть меньше ловушек, количество не важно. Важно, что за всем этим ловушками (уловками мозга) скрывается лишь одна: *я хочу поехать, но мне страшно.*

Чего мы боимся прежде всего:

- уехать далеко от дома.
- что с нами что-то (плохое) случится.
- что без нас что-то (плохое) случится.
- что не справимся, забуксуем и останемся там далеко навсегда.

То есть, боимся мы не путешествия как такового, а боимся неизвестности. Причина определена, и с ней уже можно работать.

Как именно? По предложенной схеме. Сначала самостоятельно, а потом посмотрите подсказки ниже. Если справиться с какой-то ловушкой из списка будет слишком сложно — пропустите пункт и идите к следующему. Если и следующий «орешек» не по зубам, вернитесь к предыдущему, он покажется легче. Подумали, разобрались с чем-то одним — отдохните. Сходите погулять, например. Вернувшись, приступайте к следующему пункту. Не факт, что свои ловушки вы обезвредите за час или один день. Потратьте неделю или месяц. Эти ловушки вы себе расставляли всю жизнь; избавиться от них, «родных», может оказаться не так просто. Но не сдавайтесь. Если вы составили список ловушек, то можете быть уверены, что с остальным справитесь.

**Расправляемся с ловушками**

Я сказала: «до свидания». Что? Не хотите прощаться? Да неужели? Гордость выиграла? Это хорошо. Значит, не все потеряно. Про телевизор надо бы отдельную книгу написать. Вы себе на вопрос ответьте — хотите в телевизионном мире жить или в собственном? Просмотр телевизионных программ или видеофильмов вызывает эмоции, которые мы считаем своими. Захотели испугаться — посмотрели триллер. Захотели радости — купили комедию.

ЛОВУШКИ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ ПУТЕШЕСТВИЙ

Захотели, чтобы сердце ёкнуло, — выбрали экшн про отважных путешественников. Кто путешествует на самом деле? Актеры, они тем самым деньги зарабатывают. А вы сидите на

диване и обманываете себя. Отследите этот момент и завязывайте проводить время в праздности. Продолжаем программу телепередач.

<p>Лучше телевизор посмотреть.</p>	<p>Правильно. Признайте себя безнадежно закрытым для всего нового, отдайте книгу соседу и не тешите себя надеждой. Приятно было познакомиться, до свидания.</p>
<p>Меня никто не отпустит.</p>	<p>Никто. Только вы сами. Повесьте на стену лист бумаги с надписью: «Я разрешаю себе поехать в...» (впишите страну или город). Через несколько дней замените надпись: «Я еду в...» (страна или город), определите месяц и далее приступайте к планированию.</p>
<p>Через турагентство путешествовать дешевле. И проще. И удобнее. И все так делают.</p>	<p>Забавно, что турагентства до сих пор оперируют словом «путевка» («Вас ждут неизведанные дали и незабываемые приключения! Купить путевку можно...») Путевку! Ну-ну. Хорошо еще, путевки в лучшую жизнь не раздают — сидит в маленьком душном офисе нервно-грубоватая барышня средних лет и вопрошает: «Кому путевку на разбогатеть и остепениться?».</p> <p>Задумайтесь: что могут предложить люди, которые сами, если и выезжали, так только в рекламный тур по бесплатным отелям?</p> <p>Есть еще такое понятие, как «Клуб путешественников». Отличие таких клубов от турагентств в том, что вам предлагают маршрут, по которому вы перемещаетесь из города в город, а не проводите время в курортной гостинице. С вами едет опытный человек, хорошо знающий местные особенности. Экскурсии по городу с заездом на жемчужную фабрику отсутствуют. Возможности взять с собой большой чемодан у вас также не будет — понадобятся походные ботинки и рюкзак, который придется нести самостоятельно.</p> <p>Для некоторых услуги подобных клубов послужат хорошим обучающим стартом для будущих самостоятельных путешествий. Но не подсаживайтесь на кажущуюся легкость. За услуги вы платите деньги, в группе могут оказаться не самые приятные люди, а от выбранного маршрута вы сможете отклониться,</p>

## ЛОВУШКИ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ ПУТЕШЕСТВИЙ

	<p>только если решительно объявите, что дальше поедете самостоятельно. Может показаться, что через турагентство или клуб путешествовать дешевле или удобнее. Но турагентам не выгодно предлагать дешевые гостиницы и дешевые авиабилеты, а у клубов есть запланированные маршруты и вам придется бок о бок провести две-три недели с незнакомыми (не всегда приятными) людьми. За организацию индивидуального тура вы заплатите огромные деньги, получив в довесок гида, от которого захочется сбежать на вторые сутки.</p> <p>Итак, мы с вами запланировали путешествовать самостоятельно, значит, без турагентств или клубов. Соберите, наконец, волю в кулак, скажите «нет» дешевым турам на популярные курорты, продолжайте работать с ловушками и читать эту книгу.</p>
<p>Куда я поеду. Там ведь небезопасно (антисанитария, гостиницу не найдешь, слишком далеко, слишком близко, слишком...).</p>	<p>Во-первых, вас никто не заставляет ехать в страну с нестабильной политической обстановкой или эпидемией опасного для здоровья заболевания. Мотаться по миру по принципу «авось пронесет, зато адреналина сколько» можно, но кайфа в этом мало.</p> <p>Во-вторых, самостоятельное путешествие не означает забраться в тьму-таракань автостопом и жить на пять долларов в день. Не нужно ехать в Сомали, для начала можно поехать на Бали. Не нужно ограничивать себя в средствах, поскольку принято считать, что настоящие путешественники — неприхотливые аскеты, познавшие смысл жизни. Вы можете путешествовать так, как вам удобно. А всех поучающих советчиков вежливо просите освободить вам дорогу.</p> <p>Если это слишком далеко, то поезжайте по Золотому Кольцу. Если слишком близко — выберите в Юго-Восточной Азии страну наиболее заинтересованную в приеме туристов.</p> <p>Если опасаетесь антисанитарии — не надо есть с пола немывтыми руками.</p> <p>Если опасаетесь не найти гостиницу — есть отели, гест-хаусы, курорты с огромной территорией и частный сектор. Вне зависимости от того, турист вы или путешественник, вас, если и не полюбят с первого взгляда, ночевать на улице не оставят (только если</p>

ЛОВУШКИ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ ПУТЕШЕСТВИЙ

	сами не захотите).
Не знаю языка.	<p>И не надо! Чтобы поехать в Таиланд, не надо учить тайский. Чтобы поехать в Индию, не нужно учить хинди. Нет в этом никакой необходимости.</p> <p>Английский язык стал языком международного общения не только в Европе. В самой захолустной деревне найдется один житель, способный изъясняться. Если два человека знают английский в одинаковом объеме, они поймут друг друга. Или на пальцах покажете, что вам нужна одна бутылка минеральной воды, а вам на бумажке напишут, сколько вода стоит. Разойдетесь, довольные опытом межкультурного общения.</p> <p>Теперь о самостоятельности в этом вопросе. Система преподавания английского языка в наших школах и вузах до сих пор очень плохая. Не будем разъяснять причин. Выучить английский язык просто. Не хотите на курсы идти — купите самоучитель, сядьте и освоите базовый минимум.</p> <p>Зазубрите нужные фразы. Зазубрите ответы на них. Найдите знающего английский среди друзей и попросите объяснить вам азы грамматики. Освойте одно настоящее, одно прошедшее и одно будущее время.</p> <p>Купите учебник на трэвел-тематику. Разбирайте текст за текстом, учите сначала слова, потом текст наизусть. Тренируйтесь на кошках: если родственникам вы надоели своим «ай лайк трэвеллинг» — пересказывайте текст домашнему любимцу, он стерпит.</p> <p>Приклейте стикеры с английскими словами и фразами на холодильник, двери, стены — всюду, куда может упасть ваш взгляд (можно даже писать английские слова русскими буквами — лишь бы это помогло вам запомнить). Пробудившись утром, повторяйте как мантру: «Гуд монинг, ай вонт ту хэв брэкфаст, плиз». Вечером, отбывая ко сну, говорите: «Гуд найт, ай вил хэв э найс дэй туморроу».</p> <p>Не стесняйтесь произносить слова коряво; 90% знающих английский на бытовом уровне, говорят еще хуже.</p> <p>Выберите несколько фраз на каждый день (неделю,</p>

ЛОВУШКИ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ ПУТЕШЕСТВИЙ

	<p>месяц) и тренируйтесь, тренируйтесь, тренируйтесь. Не успеете опомниться, как заговорите.</p>
Не знаю, с чего начать.	<p>Начните с простого. Прочитайте эту книгу и составьте для себя маршрут по аналогии с нашими примерами. Об этом в следующих главах.</p>
Не дадут визу.	<p>Это неверное представление. Подробно про визы и их получение вы прочитаете в соответствующей главе, а здесь лишь скажем, что эту мысль активно поддерживают турагентства, которые на визах зарабатывают.</p> <p>Позвоните в посольство страны, куда собрались (телефоны можно найти в Интернете). Узнайте, что нужно сделать, чтобы получить визу. Выберите страну, куда виза не нужна или ее выдают по прилете.</p> <p>В посольства звонить не страшно. Сотрудники не кусаются. Даже если покажется, что кто-то недостаточно приветлив, информацию вам выдать они обязаны. Говорить можно по-русски, ведь вы ведь в собственной стране находитесь.</p> <p>В Интернете информацию про визы найти можно, но на многих сайтах она либо многолетней давности, либо (на сайтах турагентств) она неверная. Не задавайте вопросы о визах на форумах, всегда найдется обиженный, кто нарасказывает историй, что визу никому не дают (а не надо было хамить сотруднику и предоставлять неполный пакет документов).</p> <p>Найдите официальный сайт посольства, возьмите в руку телефон и наберите номер.</p>
Жена (муж) не отпустит.	<p>Не вдаваясь в тонкие моменты семейной психологии, скажем: может быть жене (мужу) хочется поехать с вами? Так поезжайте, если обоим интересно. Не надо только превращать самостоятельное путешествие в исполнение супружеского долга. Есть очень много семейных пар, путешествующих вместе, равно как и много других, у которых разные интересы. Как недавно сказал мой знакомый, «люди не понимают, почему я еду в Китай, а моя жена в Грецию. Так ей нравится пляж и по Акрополю неспешно погулять, а я хочу за две недели объехать три китайские провинции. В Египет всей семьей поедem, вместе с детьми».</p>

ЛОВУШКИ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ ПУТЕШЕСТВИЙ

	<p>Тем не менее, путешествие вдвоем — это путешествие вдвоем, самостоятельное путешествие — это путешествие в одиночку. Ситуации другие будут возникать. Качества и навыки придется сформировать иные. Результат получится другой, да и <i>смысл самостоятельного путешествия — не только поехать куда-то, но и познакомиться поближе с самим собой. Узнать, на что способен, к чему привык, чего хочешь, что любишь, без чего жить не можешь.</i> Съездите для начала вдвоем (втроем, вчетвером), затем поезжайте самостоятельно. Оцените разницу.</p>
<p>Детей не на кого оставить.</p>	<p>Бывает и такое. Иногда приходится подождать, пока дети подрастут. Или можно обсудить ситуацию с супругой (супругом) и придти к соглашению, кто остается с детьми, а кто едет.</p> <p>Есть много семей, путешествующих с маленькими детьми. Опыт одной такой семьи будет нами описан.</p>
<p>Я уже не в том возрасте, чтобы далеко ездить.</p>	<p>У австралийских аборигенов нет понятия «возраст»; они никогда не скажут: «Я слишком старый» или «Мне тридцать пять, куда уж мне...»</p> <p>Возраст — социальная категория, одна из тех, что регулирует наше поведение, ограничивает жизнь или вводит в нее ненужный предрассудок.</p> <p>Австралийский абориген никогда не скажет: «Я слишком старый, чтобы охотиться на кенгуру», он может сказать: «Я слишком дряхлый, чтобы охотиться на кенгуру», имея в виду, что не удержит в руке бумеранг и зря потеряет время, а не то, что в его возрасте охотиться на кенгуру предосудительно.</p> <p>Так и с нами. Предосудительно ли нам куда-то ехать или же нас в буквальном смысле слова ноги не держат? Если есть еще порох в пороховницах, наплюйте на возраст и начинайте обратный отсчет. Ведущий к отправной точке вашего путешествия.</p>

**Удачных и интересных Вам Путешествий!**

## НАТАЛЬЯ ОДЕГОВА: «В РУНЕТЕ МНОГО СВОБОДНЫХ НИШ ДЛЯ ТРЕНИНГОВ!»

*Наталья Одегова запустила свою бесплатную программу для начинающих интернет-тренеров «[Как зарабатывать в социальных сетях, занимаясь любимым делом](#)» Мы задали Наталье вопросы, которые прислали ей наши читатели.*



**- Наталья, расскажи, какие сейчас существуют формы обучения в Интернете? Какие у них преимущества и недостатки?**

- Так как Интернет сейчас стал очень доступен, то и форм обучения довольно много.

Преимущество вебинаров в том, что есть непосредственная связь с тренером, можно онлайн задать вопрос и получить ответ. Однако так как обучающиеся – люди со всех частей Земного шара, им бывает сложно попасть на вебинар в назначенное время.

Тренинги на дисках хороши тем, что можно получить действительно много информации и проработать ее в своем темпе, однако для этого нужно действительно иметь желание работать в этой теме и некоторую самодисциплину.

В интернет-тренинге, в отличие от курсов на дисках, участники могут получить от тренера обратную связь, в отличие от вебинара, могут

в любое удобное для себя время прочитать или прослушать задание, и выполнить его.

И даже перед «живым» тренингом у Интернет-тренингов есть преимущества. Даже не будем говорить о том, что Интернет-тренинг – это дешево, не нужно куда лететь и ехать, не нужно жить в гостинице, не нужно арендовать аудиторию...Главное преимущество для участника – это возможность развивать свои навыки постепенно, вводить в привычку новые и новые навыки, так как есть возможность в течение месяца давать задания, выполнение которых будет занимать у участника всего 15 минут в день.

**- Сейчас затруднительно найти тему (особенно интересную и способную помочь многим людям), в которой ещё нет своего "гуру", ведущего тренинги.**

- Это совершенно не так. Рунет сегодня абсолютно свободен, и места хватит всем. Например, для того, чтобы вести тренинги по тайм-менеджменту, нужно иметь собственные успехи и совсем не обязательно заниматься на дорогостоящих курсах. Тема относительно высококонкурентная, в ней есть признанные гуру, типа Архангельского, но давайте посмотрим, что делают другие действующие тренеры для того, чтобы уверенно себя в ней чувствовать? Они выбирают для себя более узкие ниши! Есть сообщество «Успевай с детьми», которое рассматривает способы организации для молодых родителей, в первую очередь, для молодых мам. Моя тема – это баланс личного и рабочего для женщин. У Архангельского

больше универсальной информации, а конкретно для этих аудиторий, имеющих свою специфику – ничего нет, и поэтому именно такие моменты становятся очень ценными для ваших потенциальных слушателей. Если говорить дальше, то есть люди, которые специализируются на технических средствах управления и учета времени, есть тайм-менеджмент для студентов и т.д. Очень много людей идут учиться к гуру, потому что не могут найти тренеров, соответствующих именно их запросам. Помогите им!

В моем [сообществе](#) люди голосуют за те темы, которые они хотят пройти бесплатно в следующем месяце, и я заметила такую тенденцию – половина или даже больше победителей – это молодые тренеры, часто без опыта проведения тренингов, с новыми темами. И люди готовы их слушать!

Поэтому, еще раз повторюсь - свободных ниш очень много. Сейчас есть масса свободных тем, подтем и площадок для их проведения (таких как ЖЖ, «ВКонтакте» и других), в которых вы можете развернуться без вложений в сайт и раскрутку. Так что хотите начинать – начинайте! Единственное, хочу сказать – если вы изначально ищете тему, которая будет хорошо продаваться, и не имеете к ней никакой внутренней приверженности, вы никогда не станете № 1. Вас должно тянуть и тащить, чтобы стать лучшим. Вам должно быть безумно интересно разбираться именно в своей теме. И если у вас выдается свободный часок, вы не болтаете по телефону, не лежите на диване, а стараетесь найти еще что-то новое и интересное по этой теме. Находите применяете, получаете собственный опыт, добавляете свои наработки, и если вы уже ведете интернет-тренинги, то вы моментально выдаете эти новые знания своей аудитории, монетизируете их, и этим зарабатываете.

Конечно, глубокое исследование того, что может быть вашей темой на всю жизнь стоит делать на «[Призвании](#)».

**- Хорошо, есть идея тренинга. Что делать дальше?**

- Давай еще пару слов про «есть идея». Все дело как раз в том, что чаще всего люди не начинают потому, что нет идеи! При этом часто они забывают, что они 8 лет работают на интересной работе или 5 лет занимаются увлекательным хобби. Или ездят в путешествия, или пекут сумасшедшей красоты торты. Кредитные консультанты могут обучать тому, как грамотно найти кредитные средства, сотрудники отдела персонала – учить тому, как находить работу и проходить собеседования, рукодельница – вести мастер-классы по своей тематике.

Конечно, глубокое исследование того, что может быть вашей темой на всю жизнь стоит делать на «[Призвании](#)».

**- А как понять, что твой уровень в теме достаточен для того, чтобы начинать учить других людей?**

- Попробуйте сделать бесплатный тренинг. Если ваши участники с вашей помощью добьются своих результатов, уже можно начинать проводить тренинги профессионально.

**- Наталья, как превратить идею в тренинг? Как его структурировать?**

- Нужно понять, кому эта идея интересна, более пристально посмотреть на их потребности и уточнить свою тему. Например, буквально сегодня писала уже известной читателям Татьяне Бадя, она специалистом в области скорочтения и развития памяти. Она меня спрашивает: а есть ли в твоей аудитории студенты? И я думаю – Таня, молодец, действительно же ее тема в первую очередь интересна именно во время обучения, с этой аудиторией ей нуж-

но работать. Дальше, если уточнить тему как «Скорочтение для подготовки к сессии», то будет отличный тренинг.

Далее, когда известно, для кого этот тренинг, причем, чем уже сегмент, тем лучше, уже можно выходить на эту аудиторию с вопросом: я готовлю тренинг, скажите, какие основные вопросы в этой теме у вас стоят, и что было бы наилучшим результатом участия в тренинге, если бы у вас была возможность пообщаться со специалистом. И тут надо много слушать (в данном случае, правда, не слушать, а читать внимательно) – какого результата люди ожидают. И если вы знаете, как их к этому результату привести - с помощью вопросов или упражнений – тренинг вы сделаете. Очень подробно об этом этапе можно узнать из [бесплатного курса](#)

***- Когда собираешь материал для тренинга, оказывается, что на эту тему написано куча литературы, постов и размышлений, и кажется, что все интересующиеся уже все про это знают. Обычно на этом этапе многие тренинги рушатся, даже не начавшись. Как с этим справиться?***

- Людям, для того, чтобы меняться, нужна поддержка. Нужна возможность задать вопрос, нужна помощь для того, чтобы разобрать какую-то индивидуальную ситуацию.

Написано же какое-то невероятное количество книг по тайм-менеджменту (я опять обращаюсь для примера к этому популярному направлению, так как сама тренер в этом вопросе), а люди все еще не успевают что-то, есть множество форумов и сообществ, посвященных личному развитию, а люди ищут, все равно продолжают не успевать и откладывать.

***- Сложно ли и имеет ли вообще смысл конкурировать с тем, кто уже создал себе имя, репутацию и клиентскую базу?***

- Давайте посмотрим, что представляет собой клиентская база. Например, для моих тренингов - это работающие женщины от 25 до 40 лет, с детьми, у которых есть проблема баланса личного и рабочего. По статистике, «ВКонтакте», женщин возраста 25-35 лет 3,5 миллиона. Грубо предположим, что половина из них работает и имеет детей – это 1,7 миллиона человек. Моя подписная база на данный момент – это 4000 человек в [сообществе](#) в Живом Журнале и в подписке – 2500, то есть ооочень маленький процент от всей потенциальной аудитории.

И так со многими, кто позиционирует себя как сильного игрока. Еще раз хочу сказать, что рынок свободен! Заходите и берите свою долю. Есть такая фишка - стройте партнерские отношения с теми своими конкурентами, с кем у вас близкая тематика, соседние ниши. Например, для тренинга для тренеров я пригласила специалиста по PR в социальных сетях, специалиста по правовым вопросам для Интернет-тренера, специалиста по продвижению в поисковых системах. Мы очень друг другу помогли. Так что не бойтесь конкурентов, превращайте конкурентов в партнеров.

***- Сколько времени в среднем занимает разработка первого тренинга? Понимаю, что это будет "средняя температура по больнице", но всё же.***

- Смотря какого тренинга. Могу сказать, что я сейчас готовлю тренинг для тренеров с массой видео-материалов и бонусов от партнеров. Я занимаюсь им 1,5 месяца и сделала еще процентов 50. Но надо понимать, что у меня маленький ребенок. Если говорить про «среднюю температуру по больнице», то можно сделать хороший первый бесплатный тренинг за 2-4 недели. Что конкретно готовить – смотрите в [бесплатном курсе для начинающих Интернет-тренеров](#).

**- Наталья, какая оптимальная продолжительность тренинга?**

- Это зависит от того, что это за тренинг. Если тренинг «технический», например, как научиться планировать путешествия в Европу – там научились, и все. Разобрались, как планировать бюджет, как экономить на авиабилетах, как планировать посещение достопримечательностей – сколько есть тем, столько и разобрали. Он может полностью пройти за 1 неделю.

А если тренинг «поведенческий», то есть успех тренинга – это изменение привычек, тогда длительность тренинга должна быть не менее месяца, ведь привычка закрепляется около 30 дней.

**- Чем тренинг отличается от обычной серии постов на 1 тему или мастер-классов?**

- Тренинг отличается тем, что приводит к результату людей, которые в нем участвуют.

**- Обязательно ли нужно использовать свои "авторские" разработки?**

- Людям не так важно, кто автор идеи, им важно кто поможет им решить их проблемы. Использовать только свои «авторские» разработки – это как до сих пор жить натуральным хозяйством. Используйте чужие материалы, давайте ссылки на источники, говорите о своем опыте применения, предупреждайте авторов – и помогайте своим участникам.

**- Что если на тренинг запишется всего пара человек?**

- Я бы в этом случае перевела такой тренинг на индивидуальное консультирование, либо мобилизовала все силы на то, чтобы собрать больше людей (в своем курсе я делюсь некоторыми моментами, как это сделать). 10 человек – это уже хорошая группа, 20 – еще лучше, а вот 30 – уже многовато – ориентируйтесь на эти цифры.

**- Какие способы раскрутки тренингов существуют?**

Совершенно не работает просто объявление того, что будет в тренинге, и оглашение цены. Сначала вы должны доказать аудитории, что вы действительно можете привести своих участников к результату.

Социальные сети имеют огромный потенциал по раскрутке таких промо-тренингов. Люди легко рекомендуют их своим друзьям, и появление во френдленте информации о новом тренинге может быть подхвачено сотнями и тысячами друзей, и множество людей будет привлечено на бесплатный тренинг. Дальше все зависит от качества вашего материала и от обратной связи, которую вы предоставляете участникам.

**- Наталья, очень сложно назвать цену за свой продукт - как с этим справиться?**

- Ответьте себе на вопрос: а зачем вы взялись вести тренинги? Да, я все понимаю про само-реализацию, про «мне просто нравится», но на самом деле большая ошибка людей в том, что они не зарабатывают тем, что им нравится делать.

Поймите, что зарабатывать деньги на своих тренингах – это не прихоть, а необходимость. Мне нужен был этот заработок для того, чтобы, например, иметь возможность учиться всему, что мне необходимо для того, чтобы быть номер один в своей теме. Обучение стоит недешево, да и проводится далеко.

На что Вам необходимо потратить деньги от Интернет-тренингов?

Пошаговую инструкцию о том, как сделать свой Интернет-тренинг вы можете получить в **[бесплатном курсе «Как зарабатывать в социальных сетях, занимаясь любимым делом»](#)**.

## **БРАЙАН ТРЕЙСИ «ИЗМЕНИ СВОЕ СОЗНАНИЕ»**

Сегодня на книжной полке у нас книга Брайана Трейси «Измени свое сознание – изменится твоя жизнь, или как полностью раскрыть свой потенциал для достижения успеха»

### **УНИВЕРСАЛЬНЫЙ МАКСИМУМ**

Есть замечательный тест, который вы регулярно можете себе задавать, чтобы определить, является ли действие плохим или хорошим, правильным или неправильным. Он прост, и вы можете им пользоваться всю жизнь. Он основан на Универсальном Максимуме немецкого философа Эммануила Канта, принятом более 200 лет тому назад. Он сказал: *«Что вы должны прожить свою жизнь так, как если бы каждому действительно суждено было стать универсальным законом».*

Иными словами, прежде чем принимать решения или приступать к действиям, представьте, что все остальные собираются сделать то же самое. Представьте, что ваше решение станет законом для вас и для всех остальных. Этот тест точно определяет, правильно ли ваше решение. Это – настоящий тест на поведение и определение ценностей. Какое общество у нас было бы, если бы мы все жили и вели себя точно так же, как вы?

Многих проблем нашего общества вообще не существовало бы, если бы этот тест регулярно проводился во время дебатов по поводу общественной и социальной политики.

Правительства не спешили бы предпринимать действия в сферах преступности, образования, благосостояния и бизнеса, если была бы вероятность, что все будут вовлечены в эти действия.

### **УСТАНАВЛИВАЕТЕ ПЕРЕД СОБОЙ**

#### **ВЫСОКИЕ СТАНДАРТНЫ**

Вот несколько вопросов, которые вы можете регулярно себе задавать. С начало спросите себя: *«Каким был бы мой мир, если бы все в этом мире было таким же, как я?»* Только представьте! Если бы все в мире были точно такие как вы, был бы это более счастливый, здоровый, процветающий гармоничный мир - или нет?

Затем спросите себя: *«Какой бы была моя страна, если бы все в ней были такими, как я?»* *«Как бы выглядела эта страна, если бы все в ней вели себя точно так же, как я?»* *«Если бы все делали то же, что делаете вы в повседневной жизни и работе, была бы эта страна лучше? Или вы что-то могли бы делать иначе?»*

Третий вопрос, который вы задаете себе, это: *«Какой была бы моя компания, если бы все в ней были такими, как я?»* Посмотрите вокруг себя в своей компании и подумайте, была бы ваша компания более процветающей и гармоничной, если бы

все выполняли свою работу точно так же, как вы выполняете свою.

И последний вопрос, который вы можете себе задать: «*Какой была бы моя семья, если бы все в ней были такими же, как я?*»

Если бы члены вашей семьи были такими же, как вы - была бы ваша семья замечательным местом для жизни и роста? Были бы все в вашей семье счастливее и успешнее? Была бы у вас семья, на которую указывали бы, восхищались другие и хотели бы быть такими, как вы?

Дело в том, что никто не может ответить «да» и на все эти вопросы. Все мы - *работа в процессе*. Все мы должны пройти свой путь. Каждому из нас достаточно пространства для совершенствования.

### **КАЧЕСТВО МУЖЕСТВА**

Вы слышали, что говорят, будто дорога в ад выстлана хорошими намерениями. Мир полон людьми, с высокими целями и амбициями, но очень мало людей, которые обладают мужеством и силой воли.

Каждый раз, ведя себя мужественно, вы чувствуете себя сильнее и увереннее. Ваше самоуважение растет, и вы нравитесь себе еще больше. Вы чувствуете себя более уверенными и компетентными. Вы чувствуете себя счастливее.

Наоборот, каждый раз, когда вы сомневаетесь в своем мужестве, ваше самоуважение снижается. Вы чувствуете себя более слабым и менее компетентным. Вы не слишком себя уважаете и цените.

### **ДЕЛАЙТЕ ТО, ЧЕГО БОИТЕСЬ**

Чтобы стать действительно сильной личностью, вы должны жить в согласии с высшими ценностями, которые вам знакомы. Эти добродетели и ценности не только самоподкрепляющие, но самовознаграждающие. Вы получаете немедленное внутреннее удовлетворение каждый раз, когда заставляете себя делать то, что нужно делать, даже если вам этого не хочется.

Страх неудачи - это величайшее препятствие к успеху, взрослой жизни. Антипод страху неудачи - это **смелость** предпринимать действия. Мужество настолько важно как качество, что подобно физической форме, оно требует упражнений для его сохранения.

Лучший способ развить мужество - это смотреть в глаза своим страхам. Ральф Валдо Эмерсон написал: «*Делайте то, чего вы боитесь, и смерть страха - неизбежна*».

### **СИСТЕМАТИЧЕСКОЕ ПОДАВЛЕНИЕ СТРАХА**

Многие люди боятся общественных выступлений. Компания «Тоастмастерз Интэрнейшэнл» разработала сильный метод обучения произнесения речи на публике даже для тех людей, которым становится страшно от одной мысли, что им придется стоять перед другими и произносить речь. Это - процесс «Систематической дезенситизации (подавление страха)». Вы можете пользоваться им в каждой области своей жизни, чтобы унимать страх и развивать смелость.

## БРАЙАН ТРЕЙСИ «ИЗМЕНИ СВОЕ СОЗНАНИЕ»

Систематическая дезенситизация - психологический термин, означающий проделывание чего-либо снова и снова, до тех пор, пока это не перестанет вызывать у вас страх.

В «Тоастматерз Интериейшенл» от каждого участника требуется встать и говорить, даже пусть несколько секунд, на каждом заседании. Через несколько месяцев еженедельных встреч люди, которые так ужасно боялись говорить перед другими, что они даже не могли молча молиться в телефонной будке, становятся настолько уверенными в своей способности встать и говорить перед другими, что они состязаются за возможность разговаривать дальше на заседаниях клуба.

**ГОВОРИТЕ СТОЯ**

Я работал с многочисленными исполнительными лицами, которые последовали моему совету и вступили в «Тоастматерз Интернейшенл» или взяли курс в организации Дейла Карнеги. Через 6 месяцев, они стали абсолютно другими людьми. Будучи когда-то застенчивыми и робкими на встречах и презентациях, они стали спокойными, уверенными, дерзкими в высказывании своей точки зрения, стоя перед другими. Их карьера также взлетела.

Помните - когда вы говорите стоя, вы кажетесь умнее и компетентнее того человека, который не может.

**ПОВЕРНИТЕСЬ ЛИЦОМ К ОПАСНОСТИ**

В долине Серенгети в Африке зоологи разработали простую технологию опре-

деления, какое животное в стаде является вожаком.

Когда хищник - лев или гепард - приближается к стаду пасущихся животных, члены стада подхватывают запах на ветру и начинают отходить в противоположном направлении. Но не вожак стада. Вожаком будет животное, располагающееся между хищником и стадом, пока стадо начинает отступать. Вожак, рискуя своей жизнью, и сталкиваясь один на один со львом или гепардом, движущимся на стадо, будет, не смотря ни на что, стоять на месте, чтобы дать другим время убежать.

Вожак (лидер) всегда поворачивается лицом к опасности. Это относится и к человеку, и к животным. Вы становитесь лидером настолько, насколько заставляете себя сталкиваться с опасностью. Вы определяете те сферы своей жизни, которые вызывают у вас страх и стресс, и вместо того, чтобы избегать их и надеяться, что они уйдут, вы прямо им противостоите.

**ДЕЙСТВУЙТЕ В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ**

Актер Гленн Форд однажды сказал: *«Если вы не будете делать то, чего боитесь, страх одержит контроль над вашей жизнью».*

Представьте, что страх - кукловод, а вы - кукла. Если вы не будете иметь дело со страхом, и обрежете нити, связывающие вас со страхом, страх вынудит вас танцевать эмоционально и психологически. Если вы дадите страху возможность длиться долго, он будет иметь тенденцию увеличиваться все больше, пока, наконец, не

## БРАЙАН ТРЕЙСИ «ИЗМЕНИ СВОЕ СОЗНАНИЕ»

будет доминировать над всем вашим мышлением.

Каждый раз, когда вы думаете о страшной ситуации или человеку, ваше сердце бьется быстрее, а ваш желудок начинает сокращаться. Страх влияет на ваше здоровье, счастье, отношения и ваше общение с клиентами и коллегами. Спустя время, вы будете настолько заняты ситуацией, вызывающей в вас страх, что не сможете больше ни о чем думать. Это - не жизнь.

**СМЕЛО ВСТРЕЧАЙТЕ СТРАХ**

Страху нужно противостоять. Как только вы принимаете это решение, страх, в конце концов, вас отпускает.

Когда я был молодым, я противостоял ситуациям, вызывающим страх. Я прочел высказывание Марка Твена, которое навсегда изменило мое отношение. В нем говорилось: *«Мужество - это не недостаток страха и не отсутствие его. Это овладение страхом, контроль над ним».*

Эти слова оказали на меня потрясающее влияние.

Я понял, что мы все боимся многих вещей. Бояться - это нормальное и естественно. На самом деле, чем вы умнее, тем больше всевозможных страхов у вас может возникнуть. У вас будет большая чувствительность к своему миру и к тому, чего вы по логике вещей должны бояться.

**ДВИГАЙТЕСЬ ПО НАПРАВЛЕНИЮ К****СТРАХУ**

Единственная разница между смелым человеком и трусом состоит в том, что смелый человек сопротивляется страху, в то

время как трус отворачивается от страха и убегает от него.

А вот великое открытие. Когда вы выступаете навстречу страху, он ослабевает и уменьшается. Он теряет управление вами. Но если вы отступаете перед страхом, он разрастается и скоро обретает контроль над вашими мыслями и чувствами.

Когда вы по привычке поворачиваетесь лицом к опасности, делаете то, чего боитесь, смело смотрите страху в глаза - он теряет свою силу влияния на вас. Через какое-то время вы начнете доминировать над страхом, а не он над вами. Вы ощутите потрясающее чувство контроля. Это важнейшее качество, которое вам необходимо для того, чтобы встречаться со страхом.

Достаточно заметить, что когда вы приучите себя смотреть страху в глаза, действовать смело, даже когда вам этого не хочется, ваша ситуация, наполненная страхом, уходит. Вы будете себя потрясающе чувствовать. Вы будете обладать чувством власти и контроля над своей жизнью.

**ПРЫГАЙТЕ - И СЕТЬ ПОЯВИТСЯ**

Первая часть смелости - это смелость броситься по направлению к вашей цели. Эта ваша способность и стремление установить цель, а затем сделать первый шаг к ее достижению.

За 12-тилетний период обучения в Колледже Бэйсон, инструктор по предпринимательству Доктор Роберт Ронштант искал причины успеха и неудач среди выпускников бизнес-школы.

## БРАЙАН ТРЕЙСИ «ИЗМЕНИ СВОЕ СОЗНАНИЕ»

Некоторые из них успешно занимались бизнесом, но большинство нет. Он обнаружил, что те, кто преуспел в бизнесе, имели особенное качество - у них была смелость запустить бизнес, не имея никаких гарантий успеха. Они были готовы рискнуть только ради осуществления своей мечты.

Профессор Ронштанд назвал это «*принципом коридора*». Он сказал, что когда вы бросаетесь на реализацию своей цели, какой бы далекой она не была, вы начинаете спускаться по коридору времени. Когда вы будете двигаться по этому коридору, двери возможностей будут открываться по обе стороны от вас. Но вы бы не смогли увидеть эти двери, если бы вы уже не шли по психологическому коридору навстречу своей цели.

Большинство преуспевающих в жизни людей достигают своего успеха в абсолютно другой сфере, нежели та, в которой они начинали. Но потому что они были в движении, они видели возможности и шансы, о которых они даже не подозревали, если бы просто ждали, когда все наладится. А дело в том, что все никогда само собой не налаживается.

**ЖЕЛЕЗНОЕ КАЧЕСТВО УСПЕХА**

Если первая часть мужества - это желание начать, то вторая его часть - это желание выдержать. Нужна смелость, чтобы выстоять. Нужна смелость, чтобы не сдаваться. Нужна смелость, для того, чтобы встретить и преодолеть любую преграду и трудность.

Самодисциплина - это железное качество характера. Это то, что дает вам возмож-

ность выстоять. Самодисциплина - это единственное качество, которое дает вам силу, необходимую для того, чтобы идти на риск и продвигаться к своей цели, невзирая на опасность и неуверенность. Именно самодисциплина и смелость, вытекающая из нее, развивает в вас личную силу, дающую вам возможность преодолеть любое препятствие на пути.

**РАЗЛИЧНЫЕ ФОРМЫ СМЕЛОСТИ**

Есть несколько форм смелости, которое вы можете развить практикой.

Эти формы смелости помогут вам достигнуть максимального успеха, который возможен. Овладеть ими можно, постоянно практикуясь.

**МЕЧТАЙТЕ О ВЕЛИКОМ**

Первая форма смелости - это смелость мечтать о великом, и устанавливать высокие цели. Это то, что останавливает большинство людей. Сама идея установления высоких, трудных, захватывающих, стоящих целей настолько подавляющая, что они отказываются от нее до того, как начать.

Но это не о вас. Сядьте, выпишите свои цели так, как если бы для вас было возможно абсолютно все, и никогда не бойтесь мечтать.

**ПРИНИМАЙТЕ РЕШЕНИЕ**

Второй вид смелости - это смелость принять окончательное решение всем сердцем, посвятить себя тому, что вы решили сделать. Все преуспевающие люди, как я могу видеть из своего опыта - это те, которые живут, полностью посвящая себя

## БРАЙАН ТРЕЙСИ «ИЗМЕНИ СВОЕ СОЗНАНИЕ»

своим целям. Они увлечены своей жизнью и своими целями. Они ничего не делают наполовину. У них может не быть никаких гарантий, они не боятся вкладывать в свои действия все сердце. Если они и терпят неудачу, то терпят ее после огромных усилий, а не просто играя в безопасных условиях, надеясь и желая, что все хорошо получится само собой.

**ВЫХОДИТЕ ИЗ СВОЕЙ ЗОНЫ КОМФОРТА**

Третий тип смелости, необходимый вам - это смелость покинуть свою зону комфорта. Это - смелость вступить в вашу зону дискомфорта, где вы чувствуете себя неуклюже, неловко и одиноко. Зона комфорта - один из величайших врагов человеческого потенциала. Когда люди попадают в зону комфорта, они стремятся оставаться в этой зоне надолго. Часто вся их жизнь проходит мимо, пока они обустроивают и украшают свою узкую колею среднего исполнителя.

Вам нужна смелость, чтобы направлять себя к вашим самым высоким целям и амбициям. Вам нужно стремиться сталкиваться с дискомфортом, для того, чтобы «у вас» была возможность расти.

**ЗАЩИЩАЙТЕСЬ**

Четвертый тип необходимой вам смелости - это смелость защищать свои ценности, свои позиции, точку зрения и понятия. Вы должны защищать то, в правильности чего вы уверены. Вы должны защищать людей, которые поддерживают те же принципы. Вам нужна смелость, чтобы твердо отстаивать свои наивысшие ценности. Вы должны отказываться идти на компромисс с собой или со своим харак-

тером, только потому, что кто-то может этого не одобрить.

**ДЕЙСТВУЙТЕ С ВЕРОЙ**

Вам нужна смелость, чтобы взяться за дело с твердой верой в его успех, хотя никаких гарантий успеха нет.

Отважные люди - те, у которых есть мечта и которые устанавливают перед собой цель, составляют план и делают первый шаг, не имея никакой гарантии и уверенности в том, что их попытки заканчиваются успехом.

Однако если вы будете рассматривать каждый шаг вперед как обучающий опыт, а каждую неудачу - как ценный урок, ниспосланный вам, чтобы сделать вас сильнее, и лучше, вам не нужно бояться начинать что-то неизвестное, имея веру.

**РИСК НЕУДАЧИ**

Вам нужна смелость, поскольку существует риск неудачи. Вам нужна смелость, чтобы выдержать постоянные переговоры разочарования и временного поражения. Вы должны научиться иметь дело с неудачей, поняв, что она совершенно необходима для успеха. Вам нужна смелость, чтобы научиться рассматривать неудачу как возможность начать снова, но уже с другим подходом. Вам нужно преодолеть страх перед неудачей, делая снова и снова то, чего вы боитесь. Вы должны принять решение преодолевать разочарование в случае, если у вас что-то не получится.

Чем более значительные и захватывающие цели вы будете перед собой устанавливать, тем чаще вы будете спотыкаться и

**БРАЙАН ТРЕЙСИ «ИЗМЕНИ СВОЕ СОЗНАНИЕ»**

падать. Но пока у вас будут четкие цели, вы всегда будете терпеть неудачу и падать по направлению вперед. Вы всегда будете подниматься, и становиться немного ближе к своей цели, чем раньше были.

***СМЕЛО ВСТРЕЧАЙТЕ СВОИ СТРАХИ***

Вам нужна смелость, что постоянно сталкиваться с опасностью. Выявите все страшные ситуации в вашей жизни, вызывающие у вас стресс и замешательство сегодня. Решите, каким мог бы быть самый худший возможный исход каждой ситуации. А затем принимайтесь за действия, и находите выход из каждой из этих ситуация. Не позволяйте страшной ситуации оставаться в вашей жизни, доминировать над вашим мышлением и эмоциями, и сдерживать вас.

***ТРЕНИРУЙТЕ МЫШЛЕНИЕ, ОСНОВАННОЕ НА НУЛЕ***

Вам нужна смелость, чтобы постоянно в своей жизни тренировать основанное на нуле мышление.

В жизни каждого человека бывают ситуации, в которые они не попали бы снова, зная то, что знают сейчас. Если вы приходите к решению, что есть что-то в вашей жизни, повторений чего вы бы не хотели, ваш следующий вопрос: как выбраться побыстрее из этой ситуации?.

Вы не можете создать для себя прекрасную жизнь, если прямо в центре вашей жизни есть что-то, во что бы вы ни стали даже вовлекаться, если бы вам пришлось все заново начинать. И вы всегда знаете, когда имеете дело с ситуацией основанного на нуле мышления. Оно влечет за собой

огромный стресс для вас. Иногда оно не дает вам спать по ночам, и висит над вами даже во время разговора. Вы всегда знаете, что это.

***ПРИЗНАВАЯ СВОИ ОШИБКИ***

Вам нужна смелость, чтобы признать, что вы, возможно, не правы, и что вы допускаете ошибки, получая новую информацию, в любой ситуации. Удивительно, как много людей держат себя замкнутыми в рамках действий на низком уровне, потому что они не хотят признавать, что они не совершенны. Они никак не признают, что с течением времени что-то, казавшееся им раньше хорошей идеей, оказалось плохим выбором или решением.

Не бойтесь сокращать свои потери. Не бойтесь признавать, что вы ошибались. Не бойтесь отказаться от одного направления действий, и заняться чем-то абсолютно иным. Это - признак смелости, личной силы и эффективного мышления.

***СТРЕМИТЕСЬ ДОПУСКАТЬ ОШИБКИ***

Вам нужна смелость, чтобы стремиться допускать ошибки и извлекать из них уроки. Все наилучшие исполнители постоянно принимают решения, делают ошибки, и продолжают дальше.

Преуспевающие люди - это не обязательно те, которые всегда принимают только правильные решения, а они делают свои решения правильными. Если они совершают ошибку, они допускают ее, извлекают из нее как можно больше пользы для себя, и двигаются дальше. Помните, вы можете научиться добиваться успеха только через неудачи и ошибки. Чем больше не-

## БРАЙАН ТРЕЙСИ «ИЗМЕНИ СВОЕ СОЗНАНИЕ»

удач с вами происходит, и чем больше ошибок вы делаете, тем умнее вы становитесь, и тем большей становится вероятность, что вы, в конце концов, достигнете своих целей.

**ПРИНИМАЙТЕ НА СЕБЯ ПОЛНУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

Вам нужна смелость, чтобы принять полную ответственность за свою жизнь, что означает получить право собственности на результаты. Вам нужна смелость, чтобы отказаться от того, чтобы искать оправдания и защищать себя. Вам нужна смелость, чтобы говорить, снова и снова: *«Я - ответственный!»*

Когда что-то происходит не так, вы концентрируетесь на решении, а не на самой проблеме. Вы спрашиваете: *«Что мы делаем дальше? Каков следующий шаг? Каково решение?»*

Затем вы собираетесь и продолжаете действовать, извлекая зерно из ситуации, и отбрасывая солому.

**БУАЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫ**

Вам нужно то, что называется «мужественным терпением». Это - особый вид смелости, которая требуется после того как вы начали действия в направлении к вашей цели, но пока еще не видели результатов. Удивительно, как много людей ломается и направляется в зону, которая находится между тем моментом, когда они начинают, и тем моментом, когда они начинают видеть вознаграждение. Их сомнения и страхи переполняют их.

Но это не для вас. Когда вы уже начали двигаться к своей цели, оставайтесь спокой-

ным и уверенным, пока не начнете получать результаты. Будьте терпеливы и настойчивы.

**ДОЛЬШЕ ПРОЯВЛЯЙТЕ НАСТОЙЧИВОСТЬ**

«И последняя смелость, которая вам нужна - эта смелость дольше проявлять настойчивость, чем кто-либо еще. Настойчивость - это качество, которое, в конечном счете, обеспечит вам успех. Ваше стремление проявлять настойчивость перед лицом любого несчастья может быть вашим величайшим ценным качеством.

Если вы откажитесь сдаваться, вы, в конечном счете, преуспеете, Точно как в бейсболе - вы не попадете, если не будете размахиваться. За 30 лет изучения преуспевающих людей я все время обнаруживал один факт. Никто из них никогда не был разбит, пока они не признавали поражение реальностью. Никто никогда не может нанести вам поражение, кроме вас самих.

Когда вы приучите себя делать то, что вы должны делать, хотите ли вы этого или нет, и будете использовать эту внутреннюю силу для развития в себе высокого уровня смелости и настойчивости, вы станете невероятно смелым человеком. Вы скоро почувствуете, что не существует ничего, что бы вы не могли добиться. Вы, наконец, разовьете себя до такого уровня, что станете абсолютно неудержимы.

**ВЫ ПОЛНОСТЬЮ СОЗДАЕТЕ СЕБЯ САМИ**

Кто-то однажды сказал: «Я - человек, создавший себя сам, но если бы мне пришлось делать это снова, я бы обратился

## БРАЙАН ТРЕЙСИ «ИЗМЕНИ СВОЕ СОЗНАНИЕ»

за небольшой помощью». Вы и я - мы все сами себя создаем.

Мы все могли бы многое в себя улучшить. Все мы должны устанавливать перед собой высокие цели. Мы все должны непрерывно работать над развитием своего характера. Все мы должны стремиться к тому, чтобы стать лучше. Мы никогда не можем позволять себе быть удовлетворенным своими достижениями. Мы постоянно должны поднимать планку выше и выше.

Одно из качеств успешных людей - это то, что они могут управлять собой.

Если они работают на компанию, они могли бы представить, что их босс сидит рядом, наблюдая за ними и оценивая их действия каждую минуту. Или, видя себя ролевыми моделями, они могли бы ставить перед собой более высокие требования, чем кто-то другой выдвигал бы требования для них.

Только лучшие 2% людей нашего общества могут наблюдать за собой и управлять собой. Они могут вести себя так в течение дня, как будто за ними кто-то наблюдает, даже когда никто не наблюдает за ними.

**НАСТОЯЩЕЕ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ**

Когда вы ставите перед собой высокие стандарты, ваше самоуважение возрастает. Если вы решаете, что будете жить согласно своим высочайшим ценностям и глубочайшим убеждениям, вы чувствуете себя превосходно. Когда вы становитесь честными, вы перестанете контролировать себя в отношениях с другими. Вы искренне разговариваете со всеми, с кем

живете и работаете. Вы тренируете абсолютную честность с собой и другими.

Чем более честны вы перед собой, тем больше смелости и самоуверенности в вас будете. Вы станете относиться к себе более позитивно и с энтузиазмом. Вы разовьете потрясающее ощущение внутренней власти и личной силы. Чем больше вы будете следовать самым высоким целям, тем прекраснее будет становиться ваш характер. И, в конце концов, вы достигнете того момента, когда станете *неудержимы!*

**УПРАЖНЕНИЯ - ДЕЙСТВИЯ**

1. Определите три самых важных ценности в своей личной и семейной жизни. Во что вы больше всего верите, и что вас больше всего заботит?
2. Решите жить в искренности с собой и другими, без всяких исключений. Когда в своей жизни, и в какой ее сфере вы бываете не совсем честны с другими людьми?
3. «Будь правдив с самим собой». Рассмотрите все сферы своей жизни, в которых вы испытываете состояние стресса, неуверенности, и несчастья и определите, подвергаете ли вы опасности свои ценности.
4. Как бы выглядела ваша компания, если все в ней были бы такими, как вы? Чтобы вы могли изменить прямо сейчас, чтобы ваша компания стала лучше?
5. Что бы вы делали, как распорядились бы своим временем, если бы знали, что вам осталось жить только 6 месяцев? Ваш ответ на этот вопрос откроет ваши настоящие ценности.

## БРАЙАН ТРЕЙСИ «ИЗМЕНИ СВОЕ СОЗНАНИЕ»

6. «Люди не изменяются». Поскольку это - один из жизненных законов, какие изменения вам бы следовало предпринять в своих отношениях, дома и на работе, чтобы согласовать свои действия с этим фактом.

7. Практикуйте правдивость во всем. В каких областях вам нужно принимать мир таковым, какой он есть, а не таковым, каким бы вы его хотели видеть? Будьте честны с собой.

**РЕЗЮМЕ**

Самый важный принцип человеческой жизни - это то, что вы становитесь тем, о чем думаете большую часть времени. Это понятие - основа религии, философии, метафизики, психологии и успеха. Ваш внешний мир - во многом является отражением вашего внутреннего мира. Если вы изменяете свое мышление, вы изменяете свою жизнь.

Ваша самая большая трудность и величайшая ответственность - создать внутри себя мысленный эквивалент того, что вы хотите испытать в жизни. Поступая таким образом, вы активизируете все свои умственные силы, и вынуждаете силы вселенной работать в вашу честь. Вы берете свою жизнь под свой полный контроль.

Тысячи людей спрашивали, о чем они думают большую часть своего времени. Снова и снова самые преуспевающие отвечают одинаково. Они думают о том, чего они хотят, и о том, как этого добиваться. Непреуспевающие и несчастные люди, напротив, думают и говорят о том, чего они не хотят. Они думают и говорят о своих проблемах, беспокойствах, и о тех лю-

дях в своей жизни, которые им не нравятся.

**НО ЭТО НЕ ДЛЯ ВАС**

Когда вы постоянно думаете и говорите о том, чего хотите и как этого достичь, этот образ мышления скоро становится привычкой. Когда вы об этом думаете, вы становитесь позитивнее, целеустремленнее и более творчески настроены.

Когда вы постоянно концентрируетесь на том, куда вы двигаетесь, вы становитесь более продуктивным и эффективным человеком.

**ПРИБРЕТЕННЫЙ ОПТИМИЗМ**

Возможно, самое важное качество, которое вы можете развить в себе для достижения наибольшего успеха и счастья - это оптимизм. Вы можете научиться оптимизму, думая так, как всегда думают оптимисты. Согласно интервью, проводимыми с тысячами самых успешных людей в различных сферах, оптимисты имеют две отличительные особенности в жизни.

Во-первых, оптимисты надеются на лучшее в любой ситуации, особенно, когда они сталкиваются с трудностями и препятствиями. Они держатся позитивно, и ищут яркую сторону, серебряную линию, в каждой проблеме, и они всегда что-то находят.

Во-вторых, оптимисты ищут ценные уроки в любой проблеме или трудности. Они верят в то, что любая временная неудача или препятствие ниспосланы им, для того, чтобы чему-то их научить. Они постоянно спрашивают: «Чему я должен научиться в

## БРАЙАН ТРЕЙСИ «ИЗМЕНИ СВОЕ СОЗНАНИЕ»

этой ситуации?» И они всегда что-то находят.

Ваш ум построен таким образом, что вы не можете понять хорошего и ценного урока, не взяв под полный контроль свой сознательный разум. Когда вы это делаете, вы чувствуете позитив и оптимизм, как в отношении себя лично, так и в отношении ситуации. Вы ощущаете полный контроль над своей жизнью. Вы действуете наилучшим возможным образом.

**СЕМЬ ШАГОВ К ЖИЗНИ, ГДЕ ВЫ ДЕЙСТВУЕТЕ НАИЛУЧШИМ ОБРАЗОМ**

Вдобавок, к поиску добра и ценных уроков, оптимисты имеют семь направлений, или обобщенных образов мышления о себе и своей жизни. Вот те семь составляющих, о которых они размышляют большую часть своего времени.

**1. ДУМАЙТЕ О БУДУЩЕМ**

Во-первых, позитивные, счастливые люди ориентируются на будущее. Они думают и говорят о будущем все время. Они думают и говорят о том, куда они направляются, а не о том, что произошло в прошлом. Они создают ясное, захватывающее представление о будущем, и о том, что для них возможно. По Закону Привлекательности, они находят себя привязанными к своим будущим надеждам и мечтам, и их надежды и мечты привлекаются к ним.

**2. ДУМАЙТЕ О СВОИХ ЦЕЛЯХ**

Во-вторых, они ориентированы на цели. Они думают и говорят о своих целях большую часть времени. Помечтав и пофантазировав о своем идеальном

представлении будущего, они доводят его до четких, записанных целей и планов, над которыми работают каждый день. Они фокусируют свое внимание и концентрируют свою энергию. Они используют свои цели для того, чтобы взять под контроль свое будущее.

**3. ДУМАЙТЕ О ПРЕВОСХОДНОМ**

В-третьих, они ориентированы на превосходство. Они посвящают себя тому, чтобы стать превосходными во всем, что они делают, чтобы попасть в те 10% наилучших людей в своей области, чем бы они ни занимались. Они определяют свои области ключевого результата и устанавливают стандарты превосходного исполнения своей роли в каждой из областей. Они работают над собой каждый день и никогда не перестают совершенствоваться.

**4. ДУМАЙТЕ О РЕШЕНИИ**

В-четвертых, они ориентированы на решение. Они больше думают не о проблеме, а про ее решении. Они думают о том, что нужно делать, а не о том, кого нужно обвинять. Они используют методы творческого мышления, чтобы раскрыть творческое начало свое и окружающих их людей. Они рассматривают свои цели, как проблемы, которые нужно разрешить, и они верят в то, что есть логическое решение каждой, даже самой трудной проблемы, которое нужно только найти.

**5. ДУМАЙТЕ О РЕЗУЛЬТАТАХ**

В-пятых, успешные, счастливые люди, интенсивно ориентированы на результаты. Они внимательно, заранее планируют

каждый свой день. Они устанавливают четкие приоритеты своих действий. Затем они работают над этими заданиями, которые представляют собой наиболее ценное использование времени. Они проделывают огромную, кропотливую работу и становятся известными как высокопродуктивные люди. Поскольку они настолько эффективны и действенны, они совершают больше, они продвигаются вперед быстрее, и они вкладывают намного больше в свою работу и в свой мир.

## **6. ДУМАЙТЕ О РОСТЕ**

Шестое - наилучшие исполнители ориентированы на рост. Они постоянно читают, слушают аудио - программы, посещают дополнительные курсы и семинары. Они ориентированы на то, чтобы оставаться на гребне волны в своей области. Они знают, что будущее принадлежит компетентным, тем немногим, которые знают больше, чем их конкуренты. Они знают, что идет гонка, и что они в ней участвуют. Они нацелены на победу.

## **7. ДУМАЙТЕ О ДЕЙСТВИЯХ**

И седьмое, и, возможно, самое важное из всех, самые преуспевающие люди усиленно ориентированы на действия. Они думают о том, что они могут сделать, прямо сейчас, чтобы быстрее продвигаться к своей цели. Они постоянно находятся в движении. Они работают в реальном времени. У них есть чувство срочности, необходимости. Они совершают намного больше, чем средний человек. Чем больше они совершают, тем лучше они становятся, тем более ценными они

становятся и тем больше они зарабатывают.

## **ВАШИ ВОЗМОЖНОСТИ НЕОГРАНИЧЕНЫ**

Мы живем в золотом веке человечества. Никогда не существовало для вас больше возможностей, чтобы стать всем тем, чем вы можете стать, и чтобы достичь больших целей, чем существует сегодня. Вы можете пользоваться этой книгой как руководством к успеху и счастью во всей вашей оставшейся жизни.

Вот снова для вас **12 главных идей**:

**1. Измените свое мышление.** То, что вы думаете о себе, о своих способностях и о своем потенциале - это ваша самоконцепция, которая определяет все, чем вы сегодня являетесь, и все, чем вы когда-то станете. К счастью, вы можете научиться своей самоконцепции. Полностью контролируя слова, изображения и идеи, которые вы допускаете в свой разум, вы берете свое будущее под полный контроль.

**2. Измените свою жизнь.** Вы приходите в жизнь, как чистый потенциал, с неограниченными возможностями в неисчисляемых сферах деятельности. В результате разрушительной критики в детстве, вы рискуете развить в себе страх неудачи, потери, критики. Вы можете развить самоограничивающие взгляды, которые сдерживают вас. Избавившись от этих негативных эмоций, вы активизируете свой потенциал и изменяете свою жизнь.

**3. Мечтайте о большом.** Действительный стартовый момент видения жизни, возможной для вас, - это создать захватывающее представление о будущем, о том,

## БРАЙАН ТРЕЙСИ «ИЗМЕНИ СВОЕ СОЗНАНИЕ»

какой бы вы хотели видеть свою жизнь, в любой области, если бы у вас не было никаких ограничений. Представьте, что вы могли бы иметь и делать все, что угодно в своей семейной, финансовой и личной жизни. Затем установите четкие, письменные цели и составьте детальный план для осуществления всех своих мечтаний.

**4. Примите решение стать богатым.** Решите сегодня взять под полный контроль свое финансовое будущее, начните делать то, что сделали другие, чтобы стать финансово независимыми, начав с того, где вы сегодня находитесь. Четко определите, сколько вы хотите зарабатывать, иметь и приобретать, установите эти суммы своими целями, а затем думайте о них все время. Все, что сделали другие, вы тоже можете совершить.

**5. Примите ответственность за свою жизнь.** Вы - изначальная творческая сила в своей ответственной жизни. Все, чем вы являетесь или станете - это результат того, что вы сделаете, или что вам не удастся сделать. Решите сегодня принять 100% ответственности, без обвинений и оправданий за все происходящее. Возьмите под контроль свои мысли, слова, действия. Станьте хозяином своей собственной судьбы.

**6. Стремитесь к превосходству.** Самые большие вознаграждения и величайшее удовлетворение приходит к тем, кто очень хорош в том, чем занимается. Примите решения стать одним из 10% лучших людей в вашей области. Определите главные навыки, которые

вам придется приобрести во всем, чем вы занимаетесь, установите превосходное исполнение своей цели, составьте план, а затем совершенствуйтесь с каждым днем.

**7. Ставьте людей на первой место.** Количество и качество ваших связей будет иметь намного большее значение для вашего успеха и счастья, чем любые другие факторы. Организуйте свою жизнь, заведя и поддерживая высококачественные, высоко доверительные отношения с самыми важными людьми в вашем мире. Разрабатывайте эту сеть связей регулярно, расширяя свои контакты. Обменивайтесь мнениями с другими позитивными, ориентированными на успех, людьми.

**8. Мыслите как гений.** На самом деле, вы - это разум, наделенный телом, чтобы носить его. У вас есть возможность думать лучшее и продуктивнее, чем вы думали раньше. Когда вы начнете мыслить так же, как самые умные и преуспевающие люди, вы скоро достигнете тех же результатов, которых достигли они.

**9. Дайте свободу своим умственным силам.** Идеи - это изначальный источник богатства сегодня. Чем больше идей вы разовьете для достижения своих целей, по Закону Вероятностей, вероятней будет то, что вы придете именно к той идее, и именно в то время, когда это необходимо. Ваша способность к порождению идей неограниченна. Поэтому, и ваше будущее, также, неограниченно.

**10. Перегружайте свое мышление.** Есть несколько основных мысленных стратегий и технических

## БРАЙАН ТРЕЙСИ «ИЗМЕНИ СВОЕ СОЗНАНИЕ»

приемов, которые везде практикуются лучшими людьми.

Любой из этих методов анализа вашей ситуации может дать вам необходимые мысли и идеи, которые могут изменить вашу перспективу и даже изменить вашу жизнь. Чем больше мыслительных инструментов у вас будет, тем более прекрасную жизнь вы сможете для себя построить.

**11. Создайте свое собственное будущее.** Способность взглянуть в будущее и предпринять сегодня такие действия, которые бы гарантировали вам желаемое будущее - существенный образ мышления, практикуемый большинством преуспевавших людей в истории.

Самые эффективные люди планируют свою жизнь очень внимательно и предпринимая все попытки, чтобы предвидеть, что может пойти не так, как нужно, заранее. В результате, они мыслят лучше и принимают лучшие решения, чем остальные люди.

**12. Живите великой жизнью.** Мир вокруг вас в огромной степени определяется вашим внутренним миром. Самые счастливые, самые высокооплачиваемые и уважаемые люди в любой области - это те, которые известны качествами своего характера. Когда вы организуете свою жизнь вокруг качеств близнецов - целостности и смелости, любая дверь будет перед вами открываться, и вы будете гениальным и счастливым человеком. Вы измените свое мышление и измените свою жизнь.

**Об авторе:**

Брайан Трейси является руководителем и генеральным директором Brian Tracy International, которая специализируется на обучении и развитии, как частных лиц, так и организаций.

Основная идея Брайана – это помощь в развитии вашего персонала и направлений вашего бизнеса, причем так просто, что вы даже и представить себе не могли.

Брайан Трейси является консультантом более 1000 компаний и выступил, перед более чем 4000000 людьми в 4000 обсуждениях и семинарах в США, Канаде и 40 других стран по всему миру.

Брайан является автором более 45 успешно продаваемых книг, которые были переведены на несколько языков.

Он записал и создал более чем 300 обучающих аудио и виде курсов, включая одну из самых высоко продаваемых книг в мире «Психология Успеха», которая была переведена на более чем 20 языков.

Брайан Трейси консультирует корпоративных и публичных деятелей по вопросам личного и профессионального роста, в том числе руководителей и сотрудников из многих крупнейших американских корпораций. Его захватывающие выступления и семинары по вопросам лидерства, продаж, постановки целей, творчества и психологии успеха позволяют добиться немедленных позитивных изменений и получить максимальные результаты в долгосрочной перспективе.

Перед созданием компании Brian Tracy International, Брайан был заместителем директора по операциям в \$265 миллионной строительной компании. У него была отличная карьера в отделе по продажам и маркетинге, инвестировании, распределению, консалтингу по менеджменту.

Он посетил и работал в более чем 80 странах на 6 континентах, владеет шестью языками. Брайан женат и имеет четырех детей. Является президентом трех компаний расположенных в Solana Beach, California

Брайан также является главой Brian Tracy University, и частного он-лайн университета по продажам и предпринимательству.