

TOP SECRET

***САМЫЙ ГЛАВНЫЙ
СЕКРЕТ ВАШЕГО
ПРЕОБРАЖЕНИЯ***

Автор: Ярослав Брин

Привет, на связи Ярослав Брин и этот урок я решил изложить в письменном варианте, потому что я хотел, чтобы вы задумались над полученным материалом, испытали СВОИ эмоции, а не навязанные диктором с закадровым голосом.

Вы когда-нибудь задумывались над тем, что успешные люди, которые чего-то добиваются в той или иной области обладают какими-то секретами, почему одни худеют за пару месяцев, участвуют в соревнованиях красоты, зарабатывают большие деньги, живут свободной жизнью от элементарных бытовых страхов, что пожрать и что надеть, а другие борются со своим весом несколько лет пока не сдаются, живут от зарплаты до зарплаты, постоянно злые, обиженные, сонные и не довольные?

Если вы искали информацию по похудению в интернете, то наверняка обратили внимание на такой феномен, когда похудевшая девочка выкладывает свои фотографии ДО и ПОСЛЕ, сразу находят те, которые буквально орут: КАК? КАК?

- 11 кг за 2 месяца.

Добавлена 2 ноября 2013 | Мне нравится ♥ 18



Maybe Any ▼

как?

2 ноя в 20:39 | Ответить



Антонина Некрасова ▼

как?)

2 ноя в 21:54 | Ответить



Виктория Рыжова ▼

правда,расскажите!!!!))

2 ноя в 22:21 | Ответить



Оля Савотченко ▼

и я хочу знать)

2 ноя в 22:44 | Ответить



Алина Соболева ▼

за два месяца? вот это да
расскажите)

2 ноя в 23:58 | Ответить



Мария Еремеева ▼

О БОЖЕЕЕЕ!!!!КААААААК????

И самое интересное, что сколько бы им раз не отвечали, их все равно не устраивает ответ, они все равно ищут секрет, либо информацию с которой они согласны, хотя информации о том КАК, сейчас предостаточно.

Такие люди хотят результат по щелчку пальцев, но делать для этого что-то не готовы.

На данный момент, пользуясь этим свойством, желание человека узнать секреты, написаны тысячи книг, созданы сотни тренингов, целая армия психологов и различных гуру, которые ищут причины успеха и удачливости. Самый знаменитый автор, который изучал этот вопрос Наполеон Хилл. И результаты своих поисков он отразил в книге «Думай и Богатей», которая до сих пор является бестселлером (если вы её не читали, прочтите обязательно).

Не обращайте внимание на то, что в статье про похудение и красоту тела, я часто привожу примеры материального успеха, просто секрет в этих областях один и тот же и зачастую человек познав и ощутив действие его, становится успешным в любой отрасли, в которой пожелает.

У Наполеона Хилла было 13 принципов. 13 секретов успеха. Вы знаете Стивена Кови? Самая популярная его книга «7 навыков высокоэффективных людей». Зиг Зиглар нашёл 10 секретов. Я же вам хочу рассказать только об одном, его достаточно для того чтобы вы добились любой цели, которую поставите перед собой.

Есть один секрет успеха в любом деле, он самый главный и важный, который может буквально преобразить вас в считанные недели и полностью изменить вашу жизнь. Он самый простой, самый очевидный и каждый, кто его обнаружит, **примет**, попытается понять, сделает его приоритетным в своей жизни, добьётся невероятного прорыва.

Мы не будем уделять внимание мышлению успешных людей, всяческой психологической лабуде, ментальным настройкам и т.д.

Мы не будем разбирать влияние общества и окружения. Уже давно не секрет, что окружающие условия не являются сдерживающим

фактором, они несомненно мешают, но не блокируют успех. Из самых худших окружающих условий выходят баснословно удачливые личности.

Обвинение внешних факторов, освобождает человека от ответственности и не приводит его к желанным результатам.

В общем, «ментальную астральность» и мышление трогать не будем.

Гораздо важнее мышления успешного человека – его поведение.

У каждого из нас есть мечты, и куча проблем, которые мешают достичь их. НО

У КАЖДОЙ ПРОБЛЕМЫ, ПРЕПЯТСТВИЯ, ТРАГЕДИИ существует ДВЕ истории. Назовите любую проблему, любой недостаток, который может сдерживать вас от достижения цели. Травма? Недостаток денежных средств? Не понимание родственников? Физический недостаток? Болезнь? Недостаток знаний? Назовите недостаток!

В любом случае, на данную тему можно найти две истории.

История №1, - к сожалению самая распространенная, - о людях, которые позволили своему недостатку стать для них причиной.

История №2, - о людях, которые справились с совершенно экстраординарными условиями, не смотря НА, или, в некоторых случаях, благодаря этим условиям. Каждый человек, совершая те или иные поступки, выбирает ту историю, которая станет ЕГО историей.

Одна из моих любимых. Я уже не помню имен, но постараюсь пересказать близко к тексту.

При изучении возможных секретов успеха, а в частности влияния окружающей среды, столкнулись с таким феноменом, что были люди, которые росли в одной семье, получили одинаковое воспитание, у них были одни и те же родители, друзья, учителя, ВСЁ одинаковое, а результаты разные.

Обнаружили двух близнецов в гетто, у которых было абсолютно одинаковые условия, мать и отец пили, периодически избивая своих детей в минуты трезвости, это назывался воспитательный процесс, есть было не чего и ребятишкам приходилось воровать, в школу не ходили, позже попали в дет дом для «отсталых» подростков, в общем самые ужасные условия для становления человека. Прошло 30 лет, как раз в этот период и проводили исследования. Одного брата нашли в тюрьме, он отбывал второй срок, ни семьи, ни какого – то успеха естественно не было, зависимость от психотропных веществ, в общем как воспитали, то и получили. А вот другого брата встретили в шикарном особняке. Он был генеральным директором, очень прибыльной компании, жена, двое детей, полный достаток и уважение, он постоянно улыбался и в шутливой форме вспоминал тяжелые времена, на которые постоянно жаловался его брат во время интервью. И им задали одинаковый вопрос.

Почему вы стали тем, кем стали?

И у них были разные ответы.

Первый брат сказал, вы видели в какой обстановке я вырос? Не удивительно, что я стал вором и наркоманом, у меня не было другого выхода я должен как-то выживать, мне не дали образования, меня унижали, мои родители показывали только отрицательные примеры и этот список он продолжал, очень долго пока не выговорился.

Список причин, почему он сейчас на самом дне. У каждого человека есть такой список!!!

Второй брат ответил, вы видели в какой обстановке я вырос? Как я мог допустить подобное в своей жизни. У меня постоянно был пример как не надо делать. Я не хотел жить такой жизнью и поэтому я сделал всё возможное для того чтобы стать тем, кем я сейчас являюсь.

Окружение одинаковое – результаты разные. Стало быть, не зависимо от обстановки, только человек определяет, как интерпретировать свои условия и кем он станет. Для кого-то тяжёлые условия являются причиной сдаться, для кого-то наоборот выиграть, **всё определяет САМ человек, но ни как не условия.**

У каждого человека есть всего один список причин, из-за которых он бедный, злой, жирный, раздражительный, вспыльчивый, инфантильный кусок мяса.



И самое интересное, что у здоровых, успешных, счастливых людей есть точно такой же список и причины в них одинаковые. Разница всего лишь в том, как вы используете этот список. Понятное что в первом варианте этот список используют как оправдание, а во втором случае вопреки. Советую вам составить прямо сейчас подобный список, выпишите на листочек все причины, которые вам мешают в данный момент, сядьте, подумайте и изложите на бумаге, ВСЁ ЧТО ВАМ МЕШАЕТ, а через пару лет, когда к вам подойдет ваш маленький ребенок и спросит папа\мама - почему мы такие бедные? Почему ты так часто болеешь? Почему мы во всём себе отказываем? Вы с гордостью достанете этот список, и скажете: Гляди сынок – вот почему и торжественно ему зачитаете все ваши причины. Как вы думаете, в тот момент данные причины будут для вас существенны? Я точно знаю что НЕТ, в тот момент все ваши причины будут мелочными по сравнению с тяжестью взгляда вашего ребенка, но будет поздно, а вы пока подождите ещё.



Есть прекрасная универсальная формула НЕ УСПЕХА, в любом деле:

Вы будете оставаться НЕ_____

До тех пор пока вы считаете, что ДРУГИЕ сделают ВАС_____

Запишите её на самом видном месте и можете подставить свою любую ситуацию.

Вот вам парочка примеров:

Вы будете оставаться несчастным, до тех пор, пока считаете, что другие сделают вас счастливым.

Вы будете оставаться бедным, до тех пор, пока считаете, что другие сделают вас богатым (работодатель например)

Вы будете оставаться жирным, до тех пор, пока считаете, что другие вас сделают красивым (тренер, добавки и т.д.)

Вы будете оставаться НЕ мотивированным, до тех пор, пока считаете, что другие должны сделать вам мотивированным.

С последним примером вообще отдельная история. Сейчас очень модно проходить различные тренинги по МОТИВАЦИИ, личностному

росту, самодисциплине, личной эффективности и т.д. Я то знаю, сам провожу))

А кто –нибудь задумывался, как раньше достигали успеха без этого? От куда черпали мотивацию? Где брали знания? Как становились чемпионами. Как становились успешными?

Сейчас чуть пошевели человека в каком-нибудь направлении, он сразу тебе без запинки отрапортует – мне лень, мне нужна мотивация, если что-то не хочется это все потому, что кто-то нас плохо мотивирует, это не я это они или ситуация или генетика, давай мотиватора, давай психолога, я уникальный, в общем проблемы из вне.



Посмотрите на сотни форумов по похудению, сколько там просьб:

Помогите замотивировать себя к похудению, к пробежке и т.д. Помогите захотеть, сколько мотивационных разделов на сайтах по диетологии, мотивационных демотиваторов, картинок, статей, тренингов.

Тебе нужна мотивация?? Ну и хрен с тобой, у тебя и после тренинга её не будет. Проверено!!

Кто мотивирует человека, который ведёт тренинги по мотивации? А кто мотивирует самого первого мотиватора? Ответ очевиден НИ КТО. Успешным людям не нужна мотивация. Им не нужны секретные секреты. Им не нужны формулы для принятия ответственности за все аспекты своей жизни. Они просто принимают её и всё. Встают и делают.

Мотивация всегда приходит ПОСЛЕ результатов и ни когда ДО.

Естественно на пару дней вас можно «разжечь», чтобы вы захотели. Но через некоторое время вас опять придётся пинать.

Каждое утро, каждый человек ищет причину почему он должен делать то, что он сегодня будет делать и самое смешное в том, что он будет работать на работе, которую не любит, и общаться с людьми, которых ненавидит, а вот своим здоровьем, успехом, благосостоянием заниматься не будет. А знаете почему? Потому, что

Страх потери НА МНОГО сильнее желания приобрести

Если мы не придем на работу нас уволят, мы потеряем источник пропитания и т.д. А что произойдет если мы НЕ будем заниматься своим здоровьем? Или благополучием, Ровным счетом в ближайшее время ни чего. Нет страха перед будущем, поэтому данное действие будет отложено пока он не появится. Ведь если ты что-то хочешь получить дополнительно, то и работать придется сверхурочно, в тот момент, когда все отдыхают. Они получают вознаграждение прямо сейчас, а Ты получишь через пару лет в лучшем случае и то не факт. Поэтому лучше диван прямо сейчас, чем жизнь через много лет. Именно так это воспринимает большинство и именно поэтому большинство пребывают на задворках жизни.

Чтобы этого не происходило надо постоянно контролировать только одну вещь и я её вывел в виде формулы, чтобы легче было понять

КОНТРОЛЬ = ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

КОНТРОЛЬ ЗА ДЕЙСТВИЯМИ = ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА РЕЗУЛЬТАТ

Каждому из нас хочется БОЛЬШЕ контроля. Возьмите любые свои цели, личные, карьерные, финансовые и другие цели, всё, что вы хотите в жизни, сводится к желанию БОЛЬШЕГО контроля. Больше контроля над финансами, чтобы они постоянно были, БОЛЬШЕ контроля над временем, чтобы постоянно его хватало, БОЛЬШЕ контроля над здоровьем, детьми, карьерой и т.д.

Но самое смешное(грустное), что человек, который хочет достичь успеха в чём-то, постоянно отдаёт контроль вовне.

Каждый раз как только вы говорите:

Это из-за генетики...

Это из-за предрасположенности, наследственности....

Это из-за экономики, кризиса, конкуренции...

Это из-за супруга, коллеги, работодателя....

Это из-за _____(можете продолжить сами)

Каждый раз когда вы произносите «Это из-за - ...», вы делаете одновременно две вещи:

1. Скидываете с себя небольшой груз ответственности и вам становится не много лучше.
2. Вы отдаёте часть контроля вовне.

Для успеха в любом деле вам нужен контроль в этом деле, как только вы отрицаете ответственность, вы отказываетесь от контроля. Как только вы сбрасываете с себя килограмм ответственности, вы теряете килограмм контроля.

Это отличная формула, которая объясняет, почему у одних всё получается, другие топчутся на месте. **Ответственность за свой результат надо брать на себя, а не сваливать его вовне.**

Вы замечали, что все люди играют свои. Определённые роли? Человек настолько привыкает к своей роли, насколько ему в ней комфортно, многие это называют границей комфорта.

Даже если человек несчастен, страх неудачи выхода из своей роли, кажется ему худшим выбором, чем боль от продолжения нахождения в ней.

Мы сами себя ограничиваем в своих достижениях. Мы постоянно себя ограничиваем в течении всей жизни пределами, которые установили собственными привычками, которые мы когда-то предписали, а затем ни когда не пересматривали.

Вы не добиваетесь тех результатов, которые вы хотите достичь из-за ваших ограничений. Есть наука психокибернетика, которая и изучает этот феномен, и основная идея в том, что мы сами подсознательно контролируем и удерживаем свои рамки, очень детальным образом самого себя, который мы же и придумали.

Например, я всегда была толстой.....

Я ни когда не нравился девушкам....

У меня постоянно ни хрена не получается...

Человек, который хочет похудеть, преднамеренно удерживает себя в своём изначальном состоянии, потому что это и есть он в своём подсознании, он не может принять, что он будет красивым.

Вы видели женщин, которые всегда выглядят потрясающе? Да потому что они не могу себе позволить выглядеть иначе, это их рамки. А есть, честно говоря, засранки, для которых рамками является душ один раз в две недели. Многие сами удерживают себя в своём первоначальном состоянии. Саботируя, и нажираясь на ночь, пропуская физические нагрузки, нажираясь за компанию и в честь дня рождения, **какая нахрен разница, какой сегодня день, если у вас есть цель?**

Мало того, что мы сами удерживаем образ человека с проблемами веса, на нас ещё и ярлык вешают.

Он всегда был толстым...

Он всегда был неудачником.

Особенно любят навешать на детей: отсталый, не далёкий, заикается, непоседа, хулиган, дурачек, а затем они продолжают ходить с ними, будучи взрослыми, даже если они не верны.

Внимательно следите за ярлыками, которые навешивают на вас, а это будут делать, потому что своим преображением вы будете ломать и СВОЮ и ЧУЖУЮ зону комфорта, ваша подруга, ваш супруг и т.д. привыкли видеть и считать вас жирной, они принимают вас такой и любят, но когда вы изменяетесь, то окружающим неудобно вас воспринимать такой, вы стали лучше. Поднялись на новый уровень, многие лишились своих причин и ярлыков. Вы для них были

своеобразным оправданием своей бездейственности, друзья и родственники сравнивают себя с нами, и если мы начинаем улучшаться их это начинает каробить т.к. вы лишаете их привычных рамок, что приведет к тому, что им тоже придется измениться или признать свою несостоятельность. Естественно они будут запинывать вас обратно:

-Да один-то разок можно, всё равно потом отработаешь

-Праздник святое дело

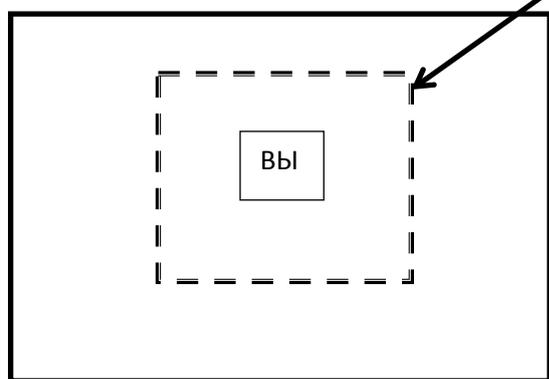
-За любовь, за маму, за папу, за родителей, за компанию...

- Я что зря старался для тебя?

И т.д.....

Мы все с вами живем в двух ящиках

Пределы, которые вы себе установили



Реальные пределы

У всех нас есть реальные пределы, например мне с ростом 168см и возрастом 30лет, не войти в сборную РФ по баскетболу. Женщине в 50лет не стать мисс мира и т.д. НО это крайние варианты. Практически в 100% ни один человек в течении жизни, не доходит до своих реальных пределов и если у вас проблема с лишним весом, я

гарантирую что вам до ваших пределов, до ваших истинных возможностей «как раком до луны».

Действие - хорошая профилактика беспокойству

Очень часто, когда у нас возникают проблемы или мы осваиваем не знакомую для нас территорию, у нас возникает чувство беспокойство, которое приводит к напряжению, усталости, оно отнимает уверенность. Многие люди теряют способность двигаться под воздействием беспокойства. Мы самостоятельно подпитываем свои страхи и отдаём все силы на переживание, которое буквально выжигает нас изнутри.

Фактически, лишь небольшая часть наших опасений сбывается, всё остальное проходит мимо и наши опасения были напрасны. НО, силы то мы потеряли, а действий не предприняли.

Когда в нашей жизни наступает черная полоса, а учитывая что нас окружают такие же безответственные люди как и мы, начиная от правительства и заканчивая вами и мной, черная полоса мелькает в нашей жизни все чаще и чаще. Неудачники делают то, что ведет к снятию напряжения, в то время как победители делают то, что ведет к достижению цели и вы сами выбираете порядок действий. Обжираетесь из-за стрессов? Любите ТВ и фильмы? Лёгкие алкогольные напитки и полежать? Делайте выводы сами...

Беспокойство это наш защитный механизм, что что-то идёт не так и надо исправлять.

Беспокойство – это отправная точка конструктивной, творческой мысли.

А вы как используете беспокойство? Большая часть населения, занимается лишь тем, что жалуется, бздит, малодушничает, переживает, **НО ни чего не делает по этому поводу**. Только лишь переживает.

Есть только одно единственное средство от беспокойства – это действия.

Именно их оно и должно вызывать, а не фрустрацию. Переживаниями ни одна проблема не решалась. Она либо решалась сама собой, либо её решали действиями.

Как только вы принимаете меры, чтобы решить проблему, вы забираете из неё энергию. Для каждого из источников беспокойства и тревоги есть список действий, которые могут помочь.

Вы задумывались откуда появляются большие проблемы? Нет, дорогие мои, эта фигня не появляется внезапно. **Большая проблема это скопление маленьких, не выполненных в срок, вопросиков.**

Как говориться лучше один раз вовремя, чем два раза правильно.

Если вы создадите список действий для решения вашей проблемы и выполните все по пунктам, беспокойства будут устранены, оно не существует рядом с конструктивными действиями.

Единственное реальное средство от беспокойства – действие

Как насчет беспокойства о том, что подумают другие? Что подумают, когда толстая тётя придет в спорт зал, или на глазах у коллег достанет контейнер и начнет есть? Или будет бегать в парке на глазах у бухающей молодёжи? Большое несчастье постигает тех людей, которые преследуют и достигают чужие цели, вместо своих собственных.



Работать, чтобы достичь чужие цели, которые определили для вас другие люди, оправдать их надежды и удовлетворить их ожидания. – это именно то, что вы делаете, когда волнуетесь о том, что о вас подумают другие.

На самом деле, вы бы были удивлены(разочарованы), если бы знали, как мало думают о вас. У большинства людей голова полна забот о своей собственной жизни. По большому счету всем на вас наплевать, ну увидели вас, может, ткнули пальцем и поржали, всё равно через минуту о вас забудут, я уж не говорю о том, что если начать разбирать жизнь людей которые смеются над другими и постоянно критикуют, можно со смеху умереть и тыкая пальцем – сломать оный.

Средство от зависимости от чужого мнения заключается в том, чтобы действовать в направлении, которое выбираете вы, что в результате повышает самоконтроль, чувство власти, уверенность в себе и чувство собственного достоинства, что в свою очередь принесет вам огромные результаты.

Другие ни когда не одарят вас чувством собственного достоинства или душевным спокойствием, это результат ваших собственных действий.

Любой результат, который вы хотите получить, абсолютно в любом вопросе, опирается на 3 составляющие:

1. Решение
2. Информация
3. Действия

К примеру, решение проблемы с лишним весом.

1. Решение уже было принято вами
2. Информации у вас предостаточно
3. ... Уловили чего не хватает? Ну, чего ждём?

Вы должны действовать, размышлять, изучать, готовиться это всё пустое. Вспомните, с каким удовольствием вы покупали новые кроссовки, или жиросжигатель, как приятно было составлять план питания, так вот это все ерунда, когда вы будете бегать по стадиону в тот момент, пока у вас болит в печени, липкие слюны противно глотать, пот заливает глаза, только это засчитывается, только это.

Только действия научат вас пребывать в неопределённом положении, в эмоциональной силе, необходимой для преодоления проблем.

Когда вы ждёте, что всё само собой разрешится, когда вы ждёте волшебную таблетку или новый супер метод, вам гарантировано только одно: СТАРОСТЬ.

Когда вы собираете информацию, изучаете предмет, обсуждаете вопросы, фокусируетесь на действиях по поиску наилучшего решения, вам гарантировано только одно: длительные трудовые будни и старость.

Не достаточно просто действовать, если вам нужен максимальный результат, необходимо максимум действий.



Есть такой писатель Джим Рон, если не читали, найдите его книги и прочитайте все. Он обычно говорит, посмотрите повнимательнее на людей, которые добились успеха в той области, в которой вы собираетесь только проявить себя, вы уйдёте с грустным видом, говоря себе: «Ничего удивительного, что у него все получается... посмотрите на все, что он делает». Вот это самый лучший тест! Вы собрались похудеть и обрести красивое тело.

Если бы я повсюду ходил за вами в течении недели, дотошно-поминутно записывая, на что вы тратите своё время, что вы делаете каждый день, чтобы достигнуть желанных результатов, я бы удивился, как много вы для этого делаете или нет?

Суровая правда жизни в том, что большинство людей интеллектуально ленивы, удивительно не любопытны и апатичны. Призывы к здравому смыслу на них не действуют, и единственное, что способно оставить на них хоть какой-то след, - это носок кирзового сапога 47 размера.

Зачастую люди надеются на волшебную таблетку или на программу тренировок или только на бег или на одностипную диету и т.д. Если вам необходимо решить проблему не применяйте одно возможное решение, вам необходимо максимум действий. Именно так устроен успех.

При чем похудение очень благородная тема, представьте, что вы вообще нифига не знаете. Интуитивно понимаете, что надо бегать, чтобы похудеть – это знаю все, одеваете кроссовки и идёте бегать. Знаний о границах ЧСС, формуле Карвонена, ЕРОС и гомеостаз, ВИИТ и адаптация полный НОЛЬ. НО вы берёте и бежите... спустя 20-30мин с языком на плече и потными подмышками вы останавливаетесь и проклиная своё слабое тело идёте домой, И...

Вы потратили 200-300ккал, абсолютно нифига не зная!!! А нам ведь и надо увеличить расход, что вы и сделали. А дальше вы можете откорректировать свои действия, найти необходимые знания и увеличить свой результат. Единицы именно так и начинают, я пришёл в спорт зал абсолютно ни чего не знал. НО, кто постигает науку и

добивается результат через действия – правильный метод, а кто-то только изучает теорию и переживает о результатах, которых ни когда не будет - не правильный метод.

Если ваша жизнь превратилась в «ходил туда, делал то-то» вы, по крайней мере. Уже одной ногой в могиле.

Как часто вы откладываете действие? Вы наверняка знаете прямо сейчас что вам надо сделать и не делаете, испытываете не большое чувство стыда и продолжаете сидеть на заднице.

Вы знаете, что ничего не изменится, если это не изменить самостоятельно, но почему-то все равно продолжаете ждать. Чего? Идеального времени?

A man in a dark shirt and glasses is speaking on a stage. The background features a hypnotic spiral pattern. The text is overlaid on the image.

Идеальное время никогда не наступит.

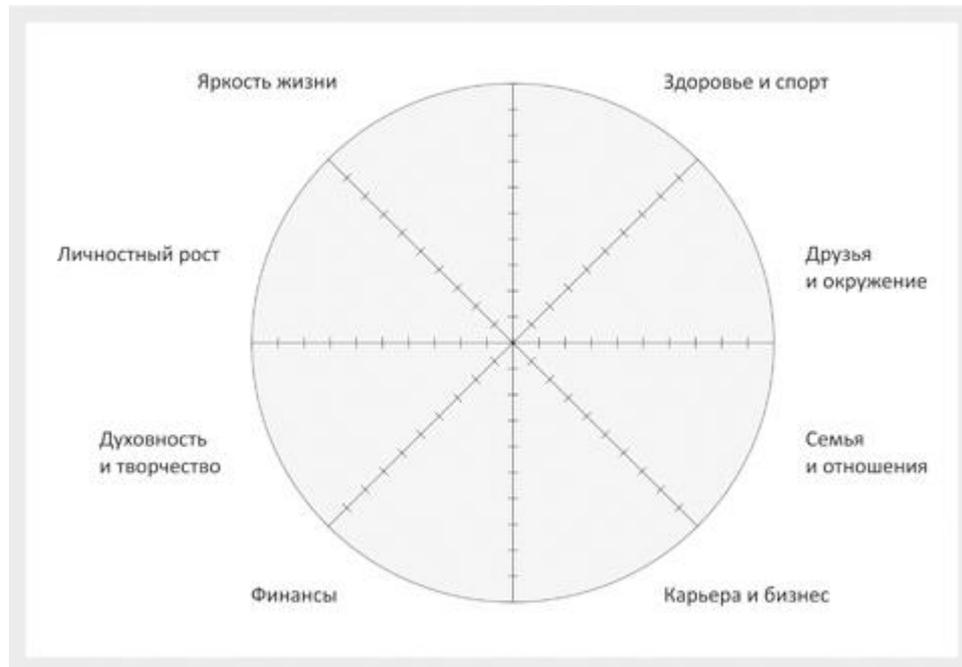
**Вы всегда
либо слишком молоды,
либо слишком стары,
либо слишком заняты,
либо слишком устали,
либо еще что-нибудь.**

**Если вы постоянно беспокоитесь
о выборе идеального момента,
он никогда не наступит.**

Джейсон Фрайд
основатель 77ai.com
автор книги Nework. Бизнес без предрассудков

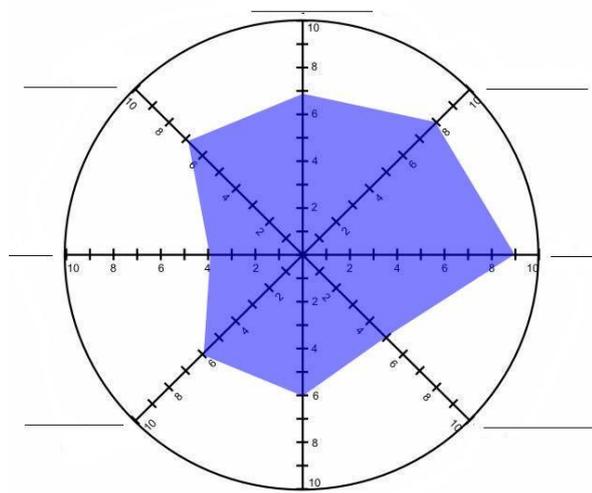
Есть принцип МАССИВНОГО действия, не крошечного, не медленного, не единственного, а МАССИВНОГО. Когда все ресурсы мобилируются ради одной цели. Естественно, что сразу свою проблему вы не решите и очень много набьёте себе шишек) НО ЧЕЛОВЕК ВСЕГДА УЧИТСЯ ТОЛЬКО НА СВОИХ ОШИБКАХ, КАК БЫ ОН НИ ПЫТАЛСЯ УБЕДИТЬ СЕБЯ В ОБРАТНОМ, поэтому количество ошибок которые вы допустите будет приближать вас к вашей цели. Однако, обучение на собственных ошибках ВОЗМОЖНО ТОЛЬКО, если человек признает ошибки. Признает, делает выводы и исправляет. Если же он все объясняет случайностью, обстоятельствами, или тем, что другие люди плохие — шансов научиться даже на собственных ошибках нет.

Вы наверняка слышали про колесо жизни??



Колесо жизни – это отражение различных сфер вашей жизни. Каждая сфера оценивается по 10-бальной системе. 1 – означает, что вы полностью не удовлетворены ситуацией в данном секторе вашей жизни. 10 – вы полностью удовлетворены этой сферой. Оценивайте исходя из своих внутренних ощущений.

После того как проставите отметки по каждой сфере своей жизни, соедините точки и заштрихуйте область, и у вас должно получиться что-то вроде этого:



Внимание, классическая интерпретация:

Для гармоничного развития вашей жизни надо развивать отстающие сектора, чтобы у вас получилось идеально ровное колесо.

Принято считать, что если какая-то область отстаёт, значит у вас не полноценная жизнь, НО я знаю что в этом огромный подвох. Обычным исполнителям прокачивают их слабые стороны, поскольку все мы являемся частью коллектива, частью социума, одной цепью, а сила цепи ограничивается силой самого слабого звена, именно поэтому обычным людям стремятся прокачать слабые стороны. Но для великих достижений это не работает.

Человек не может рассредоточить своё внимание сразу на всё. Представьте женщину с грудничком, ну и как она будет решать вопросы бизнеса и денег. Наверняка её акцент будет в сторону ребёнка, а представьте единственного кормильца в семье. Спортсмена готовящегося на соревнования. Правда в том, что нам необходимо периодически сосредотачиваться на чем-то одном и покончив с этим переходить к другому, это конечно если вам нужны отличные результаты, если же для вас главное равенство всех сфер, что ж это будут равенства, Но с минимумом по каждой сфере. Лучше стать ТОП №1 в одной теме, чем распылять себя на всё.

Когда судьба подкидывает дилеммы, и всегда приходится выбирать – одно теряем, другое приобретаем. К черту разговоры о гармонии. Ее нет. Есть баланс между потерями и приобретениями.

Миллионы людей приходят домой с работы, и первое что они произносят, : «Ребята, я устал». У большинства работающих людей нет энтузиазма заниматься ДЕЛОМ, чтобы достигнуть того, что они желают. Причем обратите внимание, шахтёр, грузчик и офисный планктон устают одинаково. Нет ни какой разницы, где вы работаете и кем, вы всё равно устанете. **Потому что организм адаптируется под те условия, в которых вы его содержите.**

Так всю жизнь и будете уставать, пока не начнете работать сверх усталости, расширяя горизонт своих возможностей.

Интересная вещь, например если бегать до работы или силовая тренировка после работы, то со временем перестаёшь вообще уставать в те дни, когда тренировки нет, потому что на тренировке увеличивая результат мы и увеличиваем возможности нашего организма, а когда такой нагрузки нет, организм вообще не устаёт. Поэтому. **Чтобы не уставать от работы, надо работать!**

Вот вы наконец-то приняли решение поработать над собой.. Поздравляю... Вам будет не просто тяжело, а МЕГО невыносимо)) Вам не только придется прорывать свою зону комфорта, а так же всего вашего окружения, жизнь периодически будет откидывать вас назад ибо нефиг, похудеть он тут вздумал...

И вот что вас ждет...

Если вы хотите прожить жизнью одного известного предмета, гордо плывя по течению и заплывая в ненужных местах, Ни каких особых потрясений в вашей жизни не будет, нет ни чего и терять в принципе не жалко, кусок хлеба и съемная крыша над головой вот что для жизни нам достаточно. НО, если вы замахнулись на нечто грандиозное, хотите быть другим, хотите жить по другому, я вам не завидую и, злорадно посмеиваясь, рад предупредить что впереди вас ждет ЯМА и не одна.

Понятие ЯМА сформулировал Сет Годин и мы не много покопаемся в этом феномене.

Сколько раз вы собирались бегать по утрам? вспомните...

На самом деле каждый человек, несколько раз в жизни да задумывал что-то невероятно полезное. вспомните как покупали себе кроссовки, выбирали пульсометр, сравнивали характеристики, в новенький плеер закидывали любимую музыку и страшно гордая собой ложились спать... Ух... завтра побегу...

Допустим вы человек ОГРОМНОЙ силы воли человек и побежали с утра, страшно гордая собой, вот вы и на правильном пути ведущим к здоровью и красоте. Хм... Бегаєте ли вы сейчас? Неа)

Знаете почему?

2мин бега ...5мин.... В боку закололо... 7мин.... Воздуха не хватает 10мин... Сопли пузырями... Ногу сводит....

С утра непередаваемые ощущения крепатуры, когда даже на унитаз без боевого клича и вытаращенных глаз не сядешь) Может вам это и нравится, а ваш организм на это не подписывался и посоветовавшись с мозгом, они отговорили вас давая вам огромный набор отговорок на ваш выбор.

«Отступая, люди зачастую руководствуются сиюминутной выгодой. Другими словами, если что-то вызывает дискомфорт, надо это бросить....»

Сет Годин

И так в каждой области...

Но это ещё не всё! У Ямы четыре уровня и ваш успех в жизни зависит от того как сильно вам удастся продвинуться вперед преодолевая эти ямы. Давайте их разберем. Я буду приводить примеры с точки зрения фитнеса, а вы сами переделайте на любую сферу своей жизни ибо эта концепция универсальна.

ЯМА. УРОВЕНЬ ПЕРВЫЙ.

Вспоминаем пример с бегом. А теперь вспоминаем момент, когда вы начинали что-то новое, а вернее момент подготовки: новые кроссовки, новая одежда, консультация у специалиста по той теме которой вы хотите начать заниматься, рассказала мужу, рассказала маме, Мысленно прокрутили всевозможные варианты, представили себя при выполнении задуманного, похвастались всем кому можно или гоняем пол дня мысли хороводами, купила то, купила сё... И вот они заветные 5-6 утра понедельника... И... И... И... И ничего не происходит, вас это коробит, но не сильно, вы обещаете потом, откладывая в долгий ящик, в котором уже складирована резина, которую вы вечно тяните и яйца кота, которые вы обещали не тянуть(нктзя), но увы...



Знаете, почему так происходит? Потому что вы уже выполнили задуманное, да-да вы так долго думали, переживали, визуализировали, вели внутренней диалог, что мозг получил достаточную нагрузку и он уже ОТРАБОТАЛ. Хотя вы и пальцем не пошевелили в нужном направлении, МОЗГ воспринимает всё, как сделанное. Вы ведете внутренний диалог с самим собой? Я это называю ментальная мастурбация, вы наверняка можете вспомнить кучу примеров, когда хотели сделать что-то новое, очень активно это обсуждали в своей голове и не сделали)) В следующий раз когда это произойдет, вашу новую идею сразу записывайте на бумагу или прекращайте болтовню со своими тараканами и ДЕЛАЙТЕ.

Это и есть первое препятствие, в момент подготовки мы ощутили огромный эмоциональный подъём, который мы тратим на подготовку, а затем следует вполне логичный эмоциональный спад, который как раз приходит на период выполнения. ЯМА первого уровня, когда мы собрались и не сделали, а всё потому что мозг-то сделал и уж он-то найдет отговорку делать не нужную для него работу дважды, ибо работа мозга заключается ещё и в поддержании гомеостаза и избегания процессов, которые выводят тело из этого состояние, для этого даже специальный отдел есть, который пускает сигналы в обход НЕОКОРТЕКСА, той части где мы анализируем и принимаем правильные решения. Эту малюсенькую ямку не проходит половина желающих, а вторая половина без пары процентов застревает во второй)

ЯМА. ВТОРОЙ УРОВЕНЬ.

Итак, вы преодолели первый уровень, то ли подготовка была не продолжительной, то ли слишком спонтанное увлечение, то ли огромное желание, но что-то заставило вас надеть кроссовки и выбежать рано утром, обычно я эту проблему решаю очень быстро вызывая у людей когнитивный диссонанс на свои услуги). Прокручиваем не интересное для нас место, а именно ваша первая тренировка и вспоминаем следующий день, к примеру, после приседаний, когда вас башенным краном поднимали с постели, когда спуск по лестнице вызывал нервное моргание левого глаза, вспоминаем эти непередаваемые ощущения))) Если вы проявили усердие на тренировке, то их можно ощутить и в процессе, тошнит, болит, а перед глазами бегают японская мед сестра Акомучо Херовата.

ВСЕГДА, когда мы даем не привычную для нашего организма нагрузку, происходит надрыв рабочих органов, и тела и мозга и ЦНС, проседает всё! От возможностей до желаний и эмоций. Мы попробовали себя в бою и оказывается, что на диване на много удобнее.

Обратите внимание на так называемый феномен ПОДСНЕЖНИКА. Это люди, которые приходят в спорт зал весной. Есть определенные периоды, когда в спорт залах не протолкнуться:

1. В сентябре от школьников
2. Перед 8 марта от женщин
3. Март – Апрель от школьников, женщин и мужчин

Ну, каждый ведь хочет себя к лету подготовить. И вам на заметку, любой грамотный управляющий спорт залом, продаёт абонентские билеты выше вместимости этого зала на 150%-200%. Потому что не будут ходить все желающие. В период подготовки купят абонемент и на этом всё закончится, самые упорные придут один два раза и тоже прощай...

Так в любой отрасли. Сколько бизнесов выживает в первый год? Около 10%, а через 3 года из этой пачки остается 3%. Это не из-за того что какие-то проблемы у бизнеса, просто им надоедает заниматься. Не может человек долго вкладываться без отдачи. Для кого-то долго – это 1 день, для кого-то 1 год. Знаете, какая самая

популярная моя статья? Как говорит Задорнов – наберите воздуха сейчас будет смешно, хотя по идее надо бы всплакнуть)

«Плоский живот за 3 дня»!

Зная меня, что я подобную хрень разношу в пух и прах, пишу только то, что работает, очень жестко отсеваю желающих изменится, своей манерой преподнесения информации и всё равно они эту статью открывают чаще! Ибо это название проходит мимо кортекса, не вызывая аналитической обработки, показывает мозгу что гомеостаз будет сохранен, результат будет большой и желанный, а ресурсов на его достижения понадобится мало. Вот и покупают люди чаи для похудения, несут деньги в МММ и верят в волшебников в думе...

В общем мы не получаем с первого раза то зачем пришли, да кто му же оказывается всё это тяжело и ме-е-е-е-едленоо-о-о-о-о.

Да ну эту вашу Таити, нас и здесь неплохо кормят.



Итак, Яма ВТОРОГО уровня происходит сразу после выполнения необходимых действий. Чем более плавный вход вы в неё сделаете, тем больше шансов её преодолеть. Знаете, что делает тренер по боксу бесплатной секции, когда желающих слишком много? Устраивает

спарринги в первый день. Приходит новичок и в первый день получает «в глаз», мозг сразу нашептывает, да ты что донор что ли, чтобы три раза в неделю кровь сдавать? Знаете, что делает начальник, который боится, что его подсилят? Сразу после назначения нового заместителя, оставляет его одного вместо себя. Пару раз получив по шее отпадает желание на место начальника, кстати, можно и от обратного воспитывать отличных руководителей, уж поверьте, приходилось неоднократно. Ну что ж, пройдя проверку боем, желание не отпало. Добро пожаловать в яму третьего уровня.

ЯМА. УРОВЕНЬ ТРЕТИЙ.

Вы решили заняться новым делом, после подготовки сразу приступили и продержались до первых результатов. У всех кто начинает с ноля, есть первые результаты в любом деле. Вы испытываете мощный эмоциональный подъём от осознания ваших результатов в будущем. И наступают ОНИ, первые проблемы. Дело в том, что, читая, например, о бизнесе в книгах или о супер тренировках и диетах, смотря телевизор мы видим ИТОГ, с огромной белозубой улыбкой во все 32 зуба, мы видим идеальную картинку, не подозревая о трудностях, через которые надо пройти. А когда у вас проблем, что не хватит пальцев у всей семьи пересчитать, вы начинаете сдуваться. Мы видим не соответствие идеальной картинки и жизни, нас никто не предупредил, что будет настолько тяжело.

Яма - неизбежный феномен, который преследует всех, кто хочет достичь чего-то серьёзного. Бизнесменов, музыкантов, политиков, спортсменов. Если вы хотите быть выше вашего уровня нормы, выше вашего окружения в данный момент, вас ждет Яма. Это отличный механизм фильтрации общества. Представляете, чтобы творилось, если бы её не было? Все миллионеры, с накаченным прессом, владеют идеально несколькими языками, сверхинтеллектуалы и т.д. Вы видели сколько методик по похудению продаётся? А сколько книг по бизнесу? Так какого хрена так много жирных и бедных людей? Ответ вы знаете – ЯМА! Все выдающиеся достижения находятся по ту сторону. И бороться вам придется с самым идеальным врагом – с самим собой. Яма это проверка на профпригодность для вашей цели.

Возможно, вы сейчас находитесь в ней, пытаетесь что-то сделать, но чувствуете, что вы какой-то ленивый, глупый, слабохарактерное, тупое создание, что у вас ни чего не получится. Эта ситуация преследует каждого! И меня и первую леди и спайдер-мэна. Если человек живет обычной жизнью ни на что, не претендуя, абсолютно бесцельно, то он не попадет в яму, проблемы естественно будут, но сильного разочарования и боли в себе точно не возникнет.



Яма это абсолютно НОРМАЛЬНО, она избавит вас от всех конкурентов, вам надо всего лишь её перейти. Как? - с нулевым фоном.

Что значит с нулевым фоном? Вот смотрите, когда мы хотим сделать какую-то грандиозную вещь и очень сильно рассчитываем на положительный исход, мы очень-очень сильно хотим результата, прямо представляем его, ожидаем. То, как правило, ни фиги не получается)) Закон Мэрфи, в РФ называют – «закон подлости».

А что если от обратного? Ну хорошо буду заниматься этим вопросом, но я уверен что не видать мне успеха, ну хоть опыт. И что в итоге? Опять нифига))

Заниматься делом, от результата которого вы очень сильно зависите надо с нулевым фоном, т.е. не ожидать положительного либо отрицательного исхода. Делаем ради того чтобы делать, пытаемся получать удовольствие от процесса, а не от результата. Безразлично если всё получится, я все равно буду продолжать, безразлично что нифига не получится я всё равно буду продолжать. Просто делаем, как рутину, она есть у каждого, семья, работа, обязанности. Вы с каким чувством моете посуду? Вы ненавидите её или прям ликуете каждой вымытой кружке. Сомневаюсь. Скорее всего просто моете и как-то не задумываетесь над этими действиями, гоняете свои мыслишки в голове. И как долго вы будете мыть? Пока не вымоете, правда? Вот так и с любым делом. Можно даже замерить свои исходные данные того показателя, который характеризует вашу эффективность: КГ, СМ, ПРИБЫЛЬ, ОБОРОТ и т.д. – и отдать записульку другу, чтобы через месяц вернул, когда вернет замеряйте ещё, если прогресс есть, значит продолжаем рутину с нулевым фоном, если эффекта нет меняем действия. Вот так по тихоньку работаем, как муравьишка, который тащит своё бревно в несколько раз больше чем он сам, ищем удовольствие от процесса, находим, получаем результаты рано или поздно и вроде бы всё есть и вуаля... Добро пожаловать на 4й уровень.

ЯМА. УРОВЕНЬ ЧЕТЫРЕ.

Эту яму достигают единицы. Вот вы и добились успеха, всё у вас хорошо, результаты есть, тылы прикрыты, все области жизни проработаны. Дом, машина, здоровье, семья, партнеры, друзья и пр.... ВСЁ ЕСТЬ, но вот как-то радости это не приносит. Ставите себе новую цель, перепрыгиваете по привычке через три ямы и опять вакуум. Что делать, когда цель достигнута, ставить новую, всё заново повториться, а когда повторится несколько раз, новую цель ставить уже не будет желания. Выход есть! Но этот вопрос оставим не закрытым. Когда окажитесь в ЯМЕ-4 вы знаете где меня найти).

Вот и заканчиваю повествование, как-то не весело, правда? Многие не согласны на этот путь, они-то думали всё будет малиново... А когда же будет весело? А когда же будет хорошо? С таким подходом ни когда,

ищите удовольствие в пути, а не в результате, только так можно прийти до финиша. Вот я сейчас пишу 28ю страницу именно для тебя и мне что-то ни капельки не весело, уж поверь, жрать что-то охота, да и половина все равно прочитает и на полочку складывает, а кто-то даже и не прочитает, но я знаю, что счастье это не результат, счастье это путь, и оно придет когда от очередной моей работы кто-то получит свой первый результат, а затем изменит себя и свою жизнь. Счастливым можно быть по-разному.

1. Поглощая контент - ТВ, Пиво, Еда, Интернет, Удовольствия...
2. Создавая контент

В первом варианте счастье в процессе поглощения контента, когда мы получаем маленькую дозу дофамина и радуемся, но как только поглощение проходит, счастье пропадает и приходит счет, по которому надо расплатиться, за потраченное время, за не правильное питание, за диван и пиво, за лень и жалость к себе, и чтобы снова стать счастливым хоть на минуту, снова надо что-то поглотить, и каждый раз дозы всё больше и больше... Пока доктор не пропишет таблетки, чтобы хоть как-то спрятать симптомы....

Во втором варианте счастье не приходит в процессе, счастье приходит после того, как благодаря твоей работе счастлив стал другой.

Ну хорошо, это два крайних варианта, давай отбросим в сторону всех кроме тебя. Что ты создал ДЛЯ СЕБЯ, чтобы сделать себя счастливым? У тебя хорошее здоровье? Достаток в семье? Доверительные отношения? Твоя работа востребованная или переключивание бумажек? Мне продолжать?...

К настоящему времени, вы должны уловить Единственный СЕКРЕТ успеха, а заодно и вашего экстремального преобразования, который я представлял вам неоднократно по ходу этой статьи под разными гранями и даже расписал основные ловушки. Люди, которые приняли этот секрет – это наиболее счастливые, влиятельные, сильные, здоровые и успешные люди на планете.

Я конечно понимаю, что как любой совет, это легче сказать чем сделать. Обычно такие советы раздают жирные диетологи, которым не мешало самим бы применить к себе свои знания, их даже по ТВ на

