

Артур Соболевский

ВОЛШЕБНЫЙ

ПЕНДЕЛЬ-2.0!



РУКОВОДСТВО К ТОМУ,
КАК НАЧАТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ
СЕЙЧАС ЛЕГКО И БЕЗ
СОПРОТИВЛЕНИЯ!



Артур Эдуардович Соболевский

Волшебный ПЕНДЕЛЬ – 2.0!

Руководство к тому, как начать действовать сейчас легко и без сопротивления!

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39854569
ISBN 9785449601117*

Аннотация

Артур Соболевский прорабатывает эмоции и негативный опыт. Работает на результат. Помогая преодолевать все трудности, которые могут возникнуть на пути к достижению цели. Автор приоткрывает завесу, за которой читатель увидит, сколько личных переживаний выпало на его долю в период взросления. И как он преодолел все испытания и вышел победителем из трудных ситуаций. Буквально для каждого найдётся что почерпнуть из богатого практического опыта известного коуча по эмоциям.

Содержание

Об авторе	5
Немного о себе	7
Глава 1 Начало пути	13
Личная история. С чего всё начиналось?	13
Инструкция для чтения	18
как читать с максимальной пользой	18
черная полоса, она может стать взлетной площадкой	20
БАНКРОТ ПОЗВОЛЯЕТ НА ВЕЩИ	24
ВЗГЛЯНУТЬ ПО-ДРУГОМУ	
Самый богатый китаец. Биография Джека Ма	26
Зона комфорта	30
Состояние «автопилота»	33
Какие бывают виды состояния «автопилота»?	36
Задание	40
Как найти любимое дело?	41
Задание 1 (Ответы на вопросы)	43
Задание 2 (День настал)	45
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Волшебный ПЕНДЕЛЬ – 2.0!

**Руководство к тому, как
начать действовать сейчас
легко и без сопротивления!**

**Артур Эдуардович
Соболевский**

© Артур Эдуардович Соболевский, 2020

ISBN 978-5-4496-0111-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Об авторе

Меня зовут Артур Соболевский. Я рад познакомиться с вами на страницах этой книги. И сделаю всё, чтобы вам было интересно, а самое главное – полезно читать её.

Кто будет вещать вам?

Сначала – покажусь внешне, чтобы вы могли представить себе, с кем заочно беседуете.



Присоединяйтесь к моему сообществу – «Путь к миллиону с Артуром Соболевским» [ВКонтакте](#), заходите на сайт.

Там много полезной и интересной информации.

Фундамент, над которым я работаю, – это эмоции, состояние. Помогаю отпускать негативный опыт и сложные переживания.

Благодаря тому, что самому пришлось очень много преодолеть эмоциональных стрессов, в том числе депрессию, которая длилась на протяжении 6 лет, сейчас, в основном, веду работу с женщинами. Они очень эмоциональны, и мне доставляет удовольствие помогать им.

Артур Соболевский бесплатный подарок «Тотальный тайм-менеджмент <http://artsob.ru/vremia>»

Немного о себе

– Познакомился более чем с 1000 различных интересных людей, среди них директора крупных компаний, миллионеры, актеры, музыканты и политики. Благодаря такому опыту, изучил психологию их поведения и могу помочь в начинаниях. В этой книге я расскажу о том, как начать действовать сейчас – легко и без сопротивления.

– Участвовал в нескольких телепередачах про знакомства, стиль и отношения, снимался в 5 фильмах, в том числе – «Война и мир».

– Выступал перед аудиторией более 800 человек.

– Ежемесячно веду передачи по радио, беседовал на темы: «Жертвенность и счастье, как перестать находиться в роли жертвы», «Как завершать незаконченные дела легко и быстро», «Как решать возникшие конфликты и 7 способов работы с критикой».

– Филантроп, под опекой было 5 детских домов, привлекал инвестиции без собственных вложений.

– Жил в Германии, Голландии, Норвегии

– Бизнесмен, инвестор, писатель

– Путешественник, посетил 8 стран (Египет, Чехия, Польша, Швеция, Латвия, Германия, Голландия, Норвегия,)

– Владею 4 языками (английский, русский, литовский, польский).

- Имею многочисленные грамоты, дипломы, сертификаты, медали.
- Каждый год почти в 2 раза увеличиваю свой годовой доход.

О своих успехах много писать не буду. На данный момент у меня есть список, в котором зафиксировано более 100 моих достижений. Я ими горжусь, потому что добился этого благодаря собственным действиям.

Далее – несколько фотографий, которые подтверждают сказанные выше слова:

CERTIFICATE

This certificate is presented to

Artūr Sobolevskij

Successfully Completed the
FINANCIAL IQ COURSE



starfish.academy

1705 21

Date

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Artur', is written over a horizontal line.

Signature



GoldCoach

Сертификат

Данный сертификат удостоверяет, что

ARTUR SOBOLEVSKI

Успешно прошел интерактивный онлайн курс старта дела жизни, дающий мгновенный прорыв

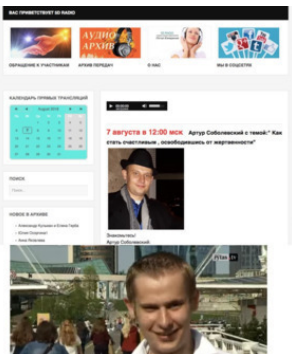
"Экстремальный Старт"

Обладатель данного сертификата действительно открыл свои сильные стороны, научился применять их для быстрого достижения бизнес-целей с минимальными усилиями. Он также обрел знание своего предназначения, уверенность совершить любое действие и силу преодолеть любое препятствие.

Основатель компании GoldCoach

Зимбицкий И.М.


№ 708080



Сейчас у меня такие результаты, которыми горжусь не только я сам. Ими восхищаются окружающие. Но всё начиналось очень печально... Продолжение читайте в главе о начале моего пути.

Артур Соболевский бесплатный подарок «Тотальный тайм-менеджмент <http://artsob.ru/vremia>»

Глава 1 Начало пути

Личная история. С чего всё начиналось?



Возможно, ты подумал, что я родился в богатой семье? Мол, мне давалось всё очень легко, и вообще, всё было хорошо. Но я тебе расскажу, как было на самом деле.

Мне удалось написать целую книгу, свою биографию. Сейчас представлю лишь некоторые факты и моменты, которые произошли в моей жизни. Не слишком радостные и счастливые, но они были. Этого не изменить.

Начнём с семейного положения. Все члены моей семьи всегда на кого-то работали, ни у кого не было своего соб-

ственного дела. Перенимать опыт создания бизнеса было не у кого. Все привыкли работать по найму.

Мама вкалывала на двух работах, чтобы прокормить пятерых мужчин: мужа, трёх сыновей и кота. Она одна содержала всех, так как отец был в постоянном запое. Он не ходил на работу, большую часть денег пропивал, избивал маму, дрался с моими братьями. Выгнал их из дома в 16 лет.

Когда мне было 11 лет, я играл с отцом. Единственным человеком, которого он любил, был я. Просто больше он никого не признавал, ни братьев, ни маму. Он их ненавидел.

Однажды на моих глазах у отца произошёл эпилептический припадок, впоследствии – смерть.

Это на меня очень сильно повлияло. **После этого я закрылся в себе на долгое время и ушел в депрессию. Примерно на 6 лет.** Я практически ни с кем не общался, никого не подпускал к себе, никому не рассказывал о своём самочувствии, игнорировал общение с друзьями и родственниками. Просто ушёл в одиночество.

В школу приходил просто отсидеть несколько уроков и затем отправлялся домой. Я делал всё, чтобы меня не вызывали к доске, так как не было желания с кем-либо общаться. Находясь в депрессивном состоянии на протяжении 5 лет, ушёл в запой.

Думал, что это поможет забыть о проблемах. Это продолжалось ежедневно около года.

Правда, бывала пара дней в неделю, когда я не пил.

В 16 лет я уже легально впервые работал по найму.

Мы пили во время обеда, встречались и пили после работы и на выходных. За это время я набрал огромное количество долгов, потерял доверие очень многих людей. Меня перестали уважать. Школу забросил. За 3 месяца было 80% неоправданных прогулов. При 50% прогулов оставляют на второй год. До сих пор не могу понять, как меня не отчислили из школы.

За этот год запоя у меня были криминальные делишки, имел 5 судов, и грозили мне 2 года лишения свободы. Только благодаря судье, который меня пожалел и не отправил за решётку, я не сел в тюрьму. Я ему по сей день благодарен за данное решение.

Запой привели к тому, что я пропил уважение, друзей, влез в крупные долги. И мне позже потребовалось 5 лет, чтобы вернуть их все.

Потеряв смысл жизни, я размышлял о самоубийстве. Уже начал готовиться к этому и планировал разные способы, если вдруг одним не получится.

Я ушёл в азартные игры. Проигрывал крупные суммы. Брал долги, проигрывал зарплату.

Надо мной издевались, унижали и смеялись. Я был самый маленький в классе и заикался. Я себя просто ненави-
дел и в зеркало на свое лицо смотрел с отвращением.

По специальности я повар. Потом обучался на автомеханика, но всё бросил. Не появился на экзаменах, и 2 года у меня ушли впустую. Я сменил множество предприятий, даже сбился со счёта. У меня было около 20 рабочих мест, может, больше. После каждого понимал, что это не то, что хочу. Практически на половине рабочих мест мне недоплачивали. Примерно по 50%. Приходилось обращать внимание различных инспекций, чтобы получить честно заработанные деньги.

На самом деле было много различных моментов, про которые я ничего не написал. Это была бы слишком большая книга обо мне, с множеством интересных приключений, благодаря которым стал сильной личностью.

Несмотря на всё пережитое, у меня есть результаты, которыми горжусь и о которых ты узнал ранее. То, что у меня сейчас есть, кардинально противоречит тому, что было в моей жизни раньше. Если сравнить меня из прошлого и сейчас, то я вижу двух совершенно разных людей. Я начал активно работать над собой, анализировал, постоянно что-то пред-

принимал. Действовал, пытаясь измениться. Всё это привело меня туда, где я сейчас. Это только начало пути, так как мои цели и стремления грандиозные. Когда я их достигну, результаты скажут сами за себя. Я приложу для этого все усилия.

Если ты всё ещё думаешь, что я особенный, то это большая ошибка. Я просто стремлюсь к реализации своих мечтаний. Стараюсь стать лучшей проекцией вчерашнего «я».

Артур Соболевский бесплатный подарок «Тотальный тайм-менеджмент, как делать меньше, но при этом успевать в два раза больше <http://artsob.ru/vremia>»

Инструкция для чтения

как читать с максимальной пользой

– Важно понять и усвоить одно основное правило **ВНЕДРЯТЬ-ВНЕДРЯТЬ-ВНЕДРЯТЬ**. Я повторю, чтобы дошло до глубины души: **ВНЕДРЯТЬ-ВНЕДРЯТЬ и ещё раз ВНЕДРЯТЬ**. Только так придёте к желанной цели.

«Между задницей и кроватью ни один доллар не проскользнёт».

Стив Джобс

– Сама по себе информация не работает, необходимо выполнять упражнения. Только в этом случае получите желаемый результат.

– Подготовьте тетрадь и ручку для конспектирования, чтобы во время чтения пометать важные моменты и фиксировать открытия, которые будут происходить во время чтения данной книги.

– Найдите задание для внедрения, изучите его и закройте книгу. Пойдите и сделайте это. Только так сможете получить очень быстрый результат.

– **НЕ ВЕРЬТЕ НИ ОДНОМУ МОЕМУ СЛОВУ**. Про-

сто проверьте всё на практике и остановитесь на том, что у вас сработало и вам понравилось. Только в таком случае информация принесёт вам много ценного.

– Сначала просто пролистайте книгу и пометьте те моменты, которые вас зацепили. Затем немного остановитесь и прочитайте, после, когда будете читать, лучше усвоите информацию, написанную в книге.

P.S. Если возникнет желание связаться со мной и задать вопросы, можете написать личное сообщение ВКонтакте: <https://vk.com/id274560355>

Мое обращение в данной книге на «ты», чтобы эту информацию каждый мог применить к себе.

черная полоса, она может стать взлетной площадкой



Зимой 2018/2019 года я активно начал инвестировать и углубляться в данное направление. Только мой опыт был довольно грустным. Но я намерен им поделиться, чтобы ты, дорогой мой читатель, смог избежать подобных ошибок, которые я допустил и прогорел финансово.

Первый совет. Если вам звонит какая-то инвестиционная компания, то в 95% это мошенники. Они только желают извлечь у вас деньги, и не больше. Такие умеют очень красиво вешать лапшу на уши, как все классно будет и так далее.

Вас заманивают красивыми сказками, обещают потрясающий результат и якобы собираются предоставить подтверждение, что это действительно выгодно.

Меня тоже завлекли в эти сети, и я предварительно внес определенную сумму и начал самостоятельно торговать. Пока это делал без посредников, мой капитал рос достаточно успешно и быстро. Так как я задавал очень много вопросов, брокеры давали рекомендации и обратную связь по всем моим открытым позициям.

Прошло некоторое время, и брокер стал настаивать, чтобы я открыл очень рискованную сделку. Меня это сразу насторожило, уж очень складно он рассказывал истории о том, какая прибыль меня ждет. Спустя 4 часа данная сделка сожгла весь капитал.

После этого опять мне названивали и рассказывали, что такой исход практически невозможен, он бывает 1 раз на 1000 случаев.

Они убедили меня, и я опять внес деньги. Продолжение у этой истории оказалось точь-в-точь таким, как в первый раз. Пока я постепенно самостоятельно инвестировал, капитал рос. Но вдруг мне снова начал названивать брокер, мол, скоро должны быть очень важные новости и надо на такую-то

сумму открыть сделку. Вновь я поверил сладким обещаниям и опять лишился всего капитала.

Некоторое время спустя мне знакомые порекомендовали платформу для инвестиций. И вот что произошло. Я взял кредит для инвестирования, и меня очень успешно вели несколько месяцев к потере денег. Причем за это время у меня не возникло ни одного подозрения. После брокер настоял на том, чтобы я вывел всю сумму, так как это необходимо по регламенту компании. А во время этого процесса деньги пропали. Якобы компания их вывела, хотя до моего счета они так и не дошли.

За весь этот период я потерял около 35000 евро, что является достаточно приличной суммой. Я банкротировал, выгорел эмоционально после всех этих потерь и отправился в Норвегию на заработки.

Уолт Дисней,

художник-мультипликатор



ИСТОРИЯ ПРОВАЛА:

Был уволен из газеты за отсутствие фантазии. Его первая фирма стала банкротом.

ИСТОРИЯ УСПЕХА:

Придумал Микки Мауса, создал The Walt Disney Company. Обладатель 32 «Оскаров».

БАНКРОТ ПОЗВОЛЯЕТ НА ВЕЩИ ВЗГЛЯНУТЬ ПО-ДРУГОМУ

ЧТО Я ПОЛУЧИЛ БЛАГОДАРЯ ДАННОМУ ОПЫТУ

Во-первых, сильно окреп эмоционально.

Во-вторых, увидел Норвегию.

В-третьих, значительно расширился мой финансовый термостат, я начал замечать огромное количество возможностей, которые меня окружают и которых до этого не видел.

В-четвертых, я наметил цель: чем реально буду заниматься и какое направление развивать – и приобрел уверенность, что смогу ее достигнуть.

В-пятых, значительно расширилось мое мировоззрение.

Все это произошло, только благодаря такому неприятному опыту.

Так что, если в вашей жизни наступает черная полоса, она может стать взлетной площадкой, как это оказалось в моем случае. Благодаря скверной истории, я приобрел гораздо больше, чем если бы ее не случилось. А. Соболевский

Как избежать подобного рода мошенников.

Не соглашайтесь инвестировать, если вы об этой компании ничего не знаете и вам просто позвонили с предложением. Откуда эти люди узнают номер вашего телефона? До-

статочно один раз зарегистрироваться в проекте аферистов, и ваш номер очень быстро разлетится по всему интернету. Вам будут названивать все кому не лень. Мошенники базу номеров продают за копейки, а вы являетесь потенциальной жертвой для выманивания денег.

Лучше найдите знакомого, кто лично занимается инвестированием. Попросите, чтобы он на ваших глазах вывел средства. Если нет таких знакомых, то можно найти группы по инвестициям, в которых советуют надежные платформы. В таком случае лучше связаться с теми, кто рекомендует, позвониться с ними и попросить показать на экране в реальном времени счета, на которые были совершены выводы.

Второй совет. Если решили инвестировать, то вкладывайте сумму, которую не жалко будет потерять.

Третий совет. Сначала изучите, что это такое – инвестиции. Посетите курсы или ознакомьтесь с учебными материалами по данному направлению.

Сейчас я самостоятельно инвестирую, и последние 7 месяцев у меня в среднем ежемесячно происходит около 20% прироста. Так как я сам углубляюсь в тему инвестиций, изучаю стратегии, методы, вариации и способы анализа.

Самый богатый китаец. Биография Джека Ма



Основатель и председатель совета директоров Alibaba Джек Ма – самый богатый человек в Китае. Возглавляемая им компания в прошлом году провела крупнейшее IPO в истории. Состояние Ма оценивается в \$25 млрд, ему принадлежит доля в 7,8% акций в Alibaba и приблизительно

50% акций в платежной системе Alipay. Биография Ма – это история «из грязи в князи». **Он вырос в бедной семье в китайской провинции, дважды проваливал экзамены в институт и долго не мог устроиться на работу (ему отказали даже в KFC), а затем достиг успеха, основав интернет-компанию Alibaba.** Rusbase публикует биографию Джека Ма.

Джек Ма (настоящее имя – Ма Юнь) родился 15 октября 1964 года в городе Ханчжоу в юго-восточном Китае. Кроме него, в семье были еще двое детей – старший брат и младшая сестра. Их детство пришлось на время изоляции КНР от Запада. Родители были бедняками.

Ма был тощим ребенком и в школе часто ввязывался в драки. «Я не боялся противников, даже если они были больше меня», – вспоминает он в книге Лю Шина и Марты Эйвери «Алибаба». Как и у других мальчишек, у Ма были свои увлечения. Он любил ловить сверчков и устраивать бои между ними. А по их стрекотанию он даже мог определить вид и размер сверчка.

Без денег и связей у Ма был лишь один способ выбиться в люди – получить образование. После школы он решил поступать в институт, но дважды проваливал экзамены. После упорной подготовки он, наконец, смог поступить в Педаго-

гический институт Ханчжоу. В 1988 году он получил диплом и начал искать работу.

Ему отказывали в устройстве на работу больше десяти раз, ему отказали даже в KFC, пока он не получил должность преподавателя английского языка. Ма оказался прирожденным педагогом и полюбил эту работу, несмотря на то что в местном университете он зарабатывал всего 12 долларов в месяц.

Первые два начинания Ма не принесли успеха.

«Мы делали это, потому что были молоды и никогда не сдавались», – рассказывал Ма на одном из собраний сотрудников. Чувство юмора никогда не покидало его.

Первичное размещение с оценкой компании в \$169 млрд стало крупнейшим предложением в истории Нью-Йоркской фондовой биржи. Это сделало Ма самым богатым человеком в Китае с состоянием в \$25 млрд. В штаб-квартире Alibaba в Ханчжоу по этому случаю устроили грандиозное торжество для сотрудников. Один из них в ходе празднования даже сделал своей девушке предложение.

Согласно корпоративной легенде, название «Алибаба» Ма придумал, сидя в кофейне в Сан-Франциско. В извест-

ной арабской сказке «Али-Баба и сорок разбойников» волшебное слово могло открывать вход в пещеру с сокровищами. Компания Джека Ма тоже по-своему помогает малому и среднему бизнесу по всему миру обрести благосостояние. Полную биографию можете прочитать по ссылке. Источник: <https://rb.ru/story/story-ma/>

Зона комфорта



О зоне комфорта издано большое количество книг и материалов. Для тебя, скорее всего, не секрет, что зона комфорта – повседневная рутина. Действия, которые ты выполняешь постоянно: просмотр телевизора, распитие пива, просиживание на диване, просмотр новостей и игра в шахматы.

Для другого человека зоной комфорта может быть активная деятельность, например, занятия спортом, посещение каких-то мероприятий или нахождение в кругу друзей.

Выбор занятия зависит от установленных человеком границ, его стремлений, будущих достижений, выработанной ясности, мотивации и стимулов.

Важно понимать, что зона комфорта создаётся постоянным повторением определённых действий.

Комфортными являются для нас те, что мы привыкли по-

стоянно повторять в одно и то же время. Также будет комфортно употреблять определённую пищу, посещать мероприятия, семинары, тренинги, одни и те же спектакли и кинотеатры.

Это естественная вещь. Такая деятельность комфортна. Всё то, что мы снова и снова повторяем изо дня в день в определённое время или в определённой ситуации, будет естественно. Мы будем это хорошо воспринимать.

Дальше поговорим о состоянии автопилота.

Зачем человек делает то, что он делает? Например, если у него есть цели и стремления, то он точно не будет смотреть телевизор. Он будет выполнять какие-то действия для реализации своей цели и желаний. Если он бизнесмен, то будет, скорее всего, работать над своим делом, строить семью или улучшать отношения.

При отсутствии мотивации и цели остаётся только смотреть телевизор, слушать новости, пить пиво вечерами и жить по принципу «работа-дом».

Неужели ты родился, чтобы провести так свою жизнь? «Работа – дом»? Затем смерть? Задайте себе вопрос: «Я хочу так жить»?

Артур Соболевский бесплатный подарок «Тотальный тайм-менеджмент, как делать меньше, но при этом успевать

в два раза больше <http://artsob.ru/vremia>»

Состояние «автопилота»



По поводу зоны комфорта ни у кого не возникает вопросов, но могут возникнуть проблемы с состоянием «автопилота». Как это происходит?

«Действие минус мышление».

Реакция, поступки, действия минус мышление. Когда мы делаем что-либо «на автопилоте», мы практически не задумываемся над действиями, эмоциями и реакциями, которые предпринимаем и делаем в определённый момент.

Скажем, вождение автомобиля. Если ты уже водишь автомобиль, то наверняка замечал, что с началом обучения процесс доставлял дискомфорт, страх и, возможно, какие-то

необычные ощущения. Нужно было думать, что и когда необходимо нажать, когда выжать сцепление, какую передачу включить и о других действиях. Это ситуация, когда ты начинал водить автомобиль.

Давайте представим ситуацию через 5 лет за рулём. Что происходит? Ты вообще не задумываешься, когда необходимо выжимать сцепление, какую скорость включать и на какой передаче. Ты просто выработал эти действия, автоматически их включая одно за другим в необходимой последовательности.

Ты обучен вести себя определённым образом: принимать пищу правой рукой или левой рукой (если левша) с помощью вилки или ложки, просыпаться и ложиться спать в определённое время. Возникает обязанность к действиям.

Ты привык поступать таким образом. Возможно ты даже не задумывался, что есть другие способы. Можно по-другому себя вести, реагировать иначе; воспринимать различные ситуации и критику под другим углом. Твоя нынешняя реакция – полученный урок в прошлом для восприятия той или иной ситуации. Как это обучение произошло?

Вспомним наших родителей. Мы видели, как они реагируют на определённые ситуации. Что происходило? Мы подсознательно перенимали их поведение. Когда происходила похожая ситуация, мы начинали вести себя так, как у нас за-

ложено в подсознании.

Мы перенимаем модель поведения у родителей, друзей, учителей, близких, знакомых, родственников и у всех тех, с кем проводим время и за чьим поведением наблюдаем.

Возникает обязанность к определённым действиям.

Какие бывают виды состояния «автопилота»?



– **Эмоции** – реакция на определённые вещи каким-то образом.

– **Поведение** – наши поступки и действия, которые мы периодически совершаем.

– **Реакция** – ответные действия на различные ситуации, проблемы, критику и неудачи. Наша реакция снова и снова повторяется из раза в раз.

– **Рабочий ритм.** Мы в определённое время принимаем пищу, работаем, выполняем какие – то дела в какой-то последовательности. Всё это мы делаем на «автопилоте». Изначально, когда обучаемся, мы получаем образ нашей дальнейшей модели поведения. Благодаря практике, опыту и навыкам, у нас формируется рабочий ритм.

– **Беседа.** С определёнными людьми мы общаемся на какие-то темы в определённом ритме, с некоторой частотой и жестикულიацией. Мы всё делаем в одном и том же состоянии. Это, наверное, будет неожиданно, но если ты станешь наблюдать за этим всем осознанно, то будет видно, что множество действий повторяется раз за разом.

– **Манера одежды.** Ты одеваешься определённым образом. Выбираешь стиль, обувь, одежду; подбираешь наряд под мероприятие, праздник или какую-либо ситуацию. Например, если ты строитель, то не будешь ходить в деловом костюме на работу. Костюм мы выбираем, скажем, на свадьбу или день рождения. Это тоже «состояние автопилота», когда мы привыкаем одеваться определённым образом.

– **Различные ритуалы.** У некоторых людей есть утренние ритуалы: медитация, ведение дневника или долгий сон. Всё вышеперечисленное – состояние «автопилота». Мы снова и снова ведём себя определённым образом.

– **Занятия спортом.** Для кого-то нормально физически упражняться раз в месяц, кто-то вообще этого не делает, ну, а некоторые – каждый день и по несколько раз. Это естественно для каждого человека. Люди не представляют, как может быть по-другому.

– **Вечеринки.** Ты ведёшь себя определённым образом. Ты можешь быть скованным и вдали от друзей или вести себя

активно, общаться, заводить новые связи, обращать на себя внимание. Это поведенческие факторы, которые будут повторяться тем или иным образом в зависимости от твоего типа личности.

– ***Ходьба.*** Здесь речь идёт о скорости и осанке, положении спины, подбородка и рук.

– ***Общение.*** Коммуникация с друзьями, родителями, женой, детьми и другими людьми происходит определённым образом.

– ***Вожделение автомобиля.*** Об этом говорили ранее.

– ***Употребление пищи.*** Люди выбирают определённую еду, в зависимости от желаний. Всё это из-за того, что мы себя сами приучаем к определённой пище. Новая еда вызывает дискомфорт. Мы чувствуем не тот вкус, к которому привыкли.

– ***Ссоры и конфликты.*** Состояние вырабатывается при нахождении на «автопилоте». Мы определённым образом реагируем на конфликты. У нас есть раздражители, которые снова и снова реагируют определённым образом.

– ***Негатив или позитив.*** Это тоже состояние «автопилота». Мы привыкли вести себя таким образом.

Всё вышеперечисленное выполняется неосознанно. Это так и должно быть. Всё это естественно.

Если за всем этим наблюдать осознанно, то можно заме-

тить много ситуаций и моментов, которые мы снова и снова выполняем определённым образом. Все это приводит к определённому результату.

Нельзя делать то же самое и желать другого результата.

Если результаты тебя не устраивают, начни осознанно наблюдать за своим поведением, реакцией и действиями. После наблюдения ты сможешь переосмыслить собственные действия и, возможно, поменять свою модель поведения.

Состояние «автопилота» — это защита от опасности. Всё новое и необычное представляет опасность для мозга. Он стремится защититься, поэтому ему всё удобно делать в состоянии «автопилота». Такой образ действия расходует меньше энергии.

Задание

- Начни осознанно наблюдать за собой.
- Определи поведенческие факторы, которые ты повторяешь снова и снова.
- Что тебя не устраивает? Составь список всех своих действий и поступков, которые тебя не удовлетворяют.
- Внедряй каждый день что-то новое в своё поведение.

Артур Соболевский бесплатный подарок «Тотальный тайм-менеджмент, как делать меньше, но при этом успевать в два раза больше <http://artsob.ru/vremia>»

Как найти любимое дело?

Упражнение «Три круга»



Ты задавался таким вопросом? Если нет, то сейчас самое время.

Лично для меня, любимое дело – бег, съёмка видео, обучение и консультация людей, решение кроссвордов и многое другое, чем я могу заниматься долгое время. Я получаю прилив сил и энергии, выполняя все эти действия.

Тебе важно ответить на вопросы: «Чего ты хочешь»? «Что тебе нравится делать»? «Чего ты не хочешь»? Составь списки.

Важно также понять для себя две вещи: к чему ты стремишься и что тебя отталкивает?

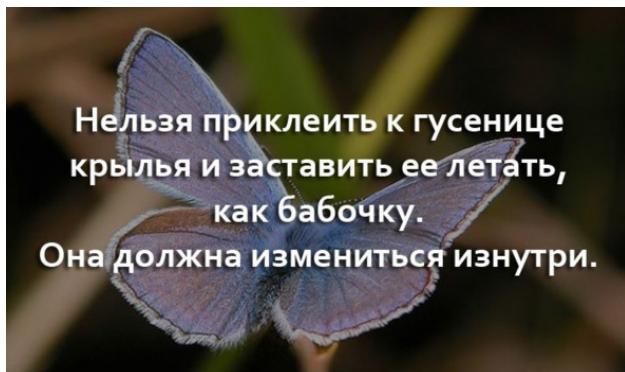
Будет достаточно большое количество практических ре-

комендаций, которые помогут понять, какое дело для тебя любимое. Но иногда бывает сложно разобраться. В основном это происходит, когда мы не умеем что-то делать или нам плохо объясняют. Бывает такое, что занятие не предназначено для нас. Это наша слабая сторона. Когда мы не хотим выполнять со всем желанием какое-либо действие.

Легко бывает в 3 случаях:

- *Это наша сильная сторона.*
- *Слишком простое задание.*
- *Многочисленное повторение. Мы просто привыкли что-то постоянно выполнять, и такие вещи постепенно становятся лёгкими.*

Практические задания



Задание 1 (Ответы на вопросы)

– Составь список всего, что тебе нравится делать, что умеешь делать. Около 20 пунктов.

Ежедневно води дневник. Что в нём писать? Ответай на вопросы

2.1.Какие виды деятельности тебя притягивают? Какие отталкивают? Опиши внутренние ощущения.

2.2.При каком занятии у тебя повышается уровень активности? (повышается желание, улучшается настроение, растёт чувство радости и силы заряда).

2.3.Какие действия отнимают твою силу и энергию? При каких занятиях у тебя происходит спад энергии, потеря сил и мотивации?

2.4.В каких областях ты быстро обучаешься? Что схватываешь на лету? В какой сфере быстро развиваешься?

Задумайся, может быть, твой ответ на вышеуказанные вопросы и есть твоя сильная сторона?

2.5.Какие проблески мастерства у тебя проявляются? Что ты делаешь быстрее и лучше, чем другие?

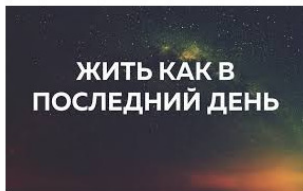
Вы вроде бы одного и того же уровня, но работу ты вы-

полняешь гораздо лучше и быстрее, чем другие. Какая это работа? Что тебе нужно делать?

2.6. Когда за последние 3 месяца у тебя был лучший день в бизнесе, хобби или на работе? Что ты тогда делал? Почему наслаждался тем моментом? Как у тебя это тогда получилось?

Отвечая на эти вопросы ежедневно, ты буквально через неделю увидишь, что большинство сталкивается на определённых сильных сторонах. Что даёт тебе прилив сил и энергии, вдохновляет тебя? Чем ты смог бы заниматься круглосуточно? Ответы на эти вопросы постепенно начнут проявлять картину твоего любимого дела.

Задание 2 (День настал)



Представь свой последний день. Ты лежишь в кровати и умираешь, прожив долгую и наполненную смыслом жизнь. Оглядываясь назад, ты с удовлетворением вспоминаешь, что жизнь прошла не зря. Чем ты занимался всю жизнь? Чем можно гордиться? Когда ты испытывал удовольствие? Ответь на эти вопросы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.