

18+

Брендон Смит

ГОВОРИТЬ ПО—  
АНГЛИЙСКИ  
ЗА 72 ЧАСА

Сэкономь годы обучения и более  
600 000 рублей на репетиторах!

**Брендон Смит**  
**Говорить по-английски за**  
**72 часа. Сэкономь годы**  
**обучения и более 600**  
**000 рублей на репетиторах!**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42130388](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42130388)  
ISBN 9785449654397*

**Аннотация**

Эта книга не о том, что Вам надо экономить. Эта книга о том, как Вам иметь столько денег, чтобы не пришлось экономить никогда. Говорить по английски за 72 часа – это системный тренинг. Это книга, в которой очень мало информации и много действий. Ваших действий. Эта книга окупит себя в первый же день, с первых же активных действий. А всё, что дальше, – только ваша заслуга. Получите дополнительно несколько миллионов и забудьте о том, что такое экономия! Книга содержит нецензурную брань.

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	10
Мотивация – твоё всё	11
ПОЧЕМУ ЗНАНИЯ НЕ УСВАИВАЮТСЯ	11
ГРУППЫ ВСЕГДА ДЕЛЯТСЯ	11
НА ЛЮДЕЙ	
ПЕРВЫМ МАТЕРИАЛ ДАЕТСЯ ЛЕГКО	11
ВТОРАЯ ГРУППА – ТЕМ КОМУ	12
ТЯЖЕЛО	
ПРОСТОЙ СЕКРЕТ	14
НЕ УЧИТЕ	16
ОШИБАЙТЕСЬ	17
УЛЫБАЙТЕСЬ	20
ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ СОБЕСЕДНИКОМ	23
НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ	24
Выучите несколько основных фраз	25
ОСНОВНЫЕ ФРАЗЫ ПОМОГУТ ВАМ	25
В ОБЩЕНИИ НА АНГЛИЙСКОМ	
ПОВТОРЯЙТЕ НЕУСТААННО	27
Задействуйте знакомых	28
ПОДКЛЮЧАЙТЕ К ОБУЧЕНИЮ	28
ЗНАКОМЫХ	
РАССЛАБЬТЕСЬ И ШУТИТЕ	30
ГОВОРИТЕ КОРЯВО	32

RESPECT	34
ПРАВИТЬСЯ	35
ЧТО ТЫ ЛЮБИШЬ?	36
MONEY	37
АНТИПЕРФЕКЦИОНИЗМ	38
РАБОТА С НЕУДАЧАМИ	39
Обучаемость	40
ПОГРУЖАЙСЯ В ПРОЦЕСС	41
НЕ СТРЕМИСЬ ОТТОЧИТЬ ВСЁ СРАЗУ	42
КОНЦЕНТРИРУЙСЯ!	43
ЧУЖИЕ ЦЕЛИ	44
Мотивация на 100%	47
Дневник успеха	57
ПРАКТИКА. ВЫПОЛНЯЙ ЗАДАНИЯ И ДЕЛАЙ ПОМЕТКИ!	57
ДЕНЬ _____	58
ДЕНЬ _____	59
ДЕНЬ _____	60
ДЕНЬ _____	61
ДЕНЬ _____	62
ДЕНЬ _____	63
ДЕНЬ _____	64
ДЕНЬ _____	65
ДЕНЬ _____	66
ДЕНЬ _____	67
ДЕНЬ _____	68

ДЕНЬ _____	69
ДЕНЬ _____	70
ДЕНЬ _____	71
ДЕНЬ _____	72
ДЕНЬ _____	73
ДЕНЬ _____	74
ДЕНЬ _____	75
ДЕНЬ _____	76
ДЕНЬ _____	77
ДЕНЬ _____	78
ДЕНЬ _____	79
ДЕНЬ _____	80
ДЕНЬ _____	81
ДЕНЬ _____	82
ДЕНЬ _____	83
ДЕНЬ _____	84
ДЕНЬ _____	85
ДЕНЬ _____	86
ДЕНЬ _____	87
ДЕНЬ _____	88
ДЕНЬ _____	89
ДЕНЬ _____	90
ДЕНЬ _____	91
ДЕНЬ _____	92
ДЕНЬ _____	93
ДЕНЬ _____	94

ДЕНЬ _____	95
ДЕНЬ _____	96
ДЕНЬ _____	97
ДЕНЬ _____	98
ДЕНЬ _____	99
ДЕНЬ _____	100
ДЕНЬ _____	101
ДЕНЬ _____	102
ДЕНЬ _____	103
ДЕНЬ _____	104
ДЕНЬ _____	105
ДЕНЬ _____	106
ДЕНЬ _____	107
ДЕНЬ _____	108
ДЕНЬ _____	109
ДЕНЬ _____	110
ДЕНЬ _____	111
ДЕНЬ _____	112
ДЕНЬ _____	113
ДЕНЬ _____	114
ДЕНЬ _____	115
ДЕНЬ _____	116
ДЕНЬ _____	117
ДЕНЬ _____	118
ДЕНЬ _____	119
ДЕНЬ _____	120

ДЕНЬ _____	121
ДЕНЬ _____	122
ДЕНЬ _____	123
ДЕНЬ _____	124
ДЕНЬ _____	125
ДЕНЬ _____	126
ДЕНЬ _____	127
ДЕНЬ _____	128
ДЕНЬ _____	129
ДЕНЬ _____	130
ДЕНЬ _____	131
ДЕНЬ _____	132
ДЕНЬ _____	133
ДЕНЬ _____	134
ДЕНЬ _____	135
ДЕНЬ _____	136
ДЕНЬ _____	137
ДЕНЬ _____	138
ДЕНЬ _____	139
ДЕНЬ _____	140
ДЕНЬ _____	141
ДЕНЬ _____	142
ДЕНЬ _____	143
ДЕНЬ _____	144
ДЕНЬ _____	145
ДЕНЬ _____	146

ДЕНЬ \_\_\_\_\_

147

ДЕНЬ \_\_\_\_\_

148

ДЕНЬ \_\_\_\_\_

149

ДЕНЬ \_\_\_\_\_

150

Конец ознакомительного фрагмента.

151

**Говорить по-  
английски за 72 часа  
Сэкономь годы обучения  
и более 600 000 рублей  
на репетиторах!**

**Брендон Смит**

© Брендон Смит, 2019

ISBN 978-5-4496-5439-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# ВВЕДЕНИЕ

Мне постоянно задают один и тот же вопрос: можно ли выучить английский язык за 72 часа? Как эксперт с многолетним опытом, отвечаю: можно.

Все зависит от мотивации. От преподавателя. От методики обучения.

Именно поэтому в своей академии английского языка: я всегда использую самые современные и высокотехнологичные методики для того, чтобы обучение английскому языку доставило удовольствие и было под силу каждому.

# **Мотивация – твоё всё**

## **ПОЧЕМУ ЗНАНИЯ НЕ УСВАИВАЮТСЯ**

### **ГРУППЫ ВСЕГДА ДЕЛЯТСЯ НА ЛЮДЕЙ**

которым легко выучить английский и которым тяжело выучить английский.

Разница при этом: огромная.

### **ПЕРВЫМ МАТЕРИАЛ ДАЕТСЯ ЛЕГКО**

Они воодушевлены и легко справляются со стрессом.

А при обучении англ. языком стресс неизбежен.

И тем не менее – они за пару дней что называется могут понятийно общаться с любым носителем языка.

## **ВТОРАЯ ГРУППА – ТЕМ КОМУ ТЯЖЕЛО**

Учить английский.

Справляться со стрессом.

Идти домой.

Тяжело – жить. А умирать – дорого;)  
Есть и такие.

И их большинство.

Это хорошие люди.

Просто английский «не пошел»

Казалось бы – что такого: у кого то хорошо пошел а у кого  
то не пошел вообще.

И ладно бы.

Но группы отличает большая особенность:

Первым дается легко не просто так.

Вторым не дается легко не просто так.

Я достиг своих успехов в изучении английского языка буквально за пару часов.

Язык... он буквально прилип ко мне.

Я не говорю про словарный запас.

Я говорю про 13 слов из словарного запаса, которых достаточно, чтобы объясниться с любым человеком на любую тему.

Сейчас естественно мои знания распространяются за пределы 13 слов по английскому языку.

Я знаю гораздо больше.

И вас этому научу.

Менее чем за 72 часа.

# ПРОСТОЙ СЕКРЕТ

Разделение на усвояемость

Очень легко учат те, кому английский нужен для поездки.

*Для работы.*

Для денег.

И никак не учится английский у тех кому надо «просто так»

«чтобы был»

Такие люди даже если зазубрили язык за несколько месяцев – он у них вылетит из головы за одну неделю.

Потому что незачем.

Он им не нужен.

Первое что я говорю всем кто хочет учить английский и **ВЫУЧИТЬ ЕГО ЛЕГКО.**

Решите, зачем он вам нужен.

Для потешества – хорошо.

Чтобы объясняться с невестой или женихом иностранцем – прекрасно.

Чтобы поднять статус – это никуда не годится.

**Надо практическое применение.**

А то кто то скажет:

ну... английский... с ним можно зарабатывать больше.

Не факт. Знаю множество людей кто совсем не говорит по английски.

# НЕ УЧИТЕ

Не учите английский язык просто так.

Не учите английский язык потому что учит Вася.

Не учите его ради будущего.

Не учите чтобы научить детей.

Не учите чтобы научить кого то.

**Секрет успешного изучения что учить надо когда есть ваш «шкурный» интерес.**

# ОШИБАЙТЕСЬ

**Ошибайся.**

Наши люди боятся ошибиться в произношении.

Боятся что их не поймут.

Что будет акцент.

А он будет.

У вас будет акцент.

Плохой. Суровый русский акцент.

Моя рекомендация всем – ошибайтесь.

Чтобы выучить язык быстро – ошибайтесь.

Много. Часто.

И вообще по собственному опыту скажу – учить с мыслью... о

й... у меня будет неидельный язык – не лучшая идея.

Лучшая идея – задаться вопросом – а смогу ли я выучить язык так, чтобы англичан тошнило.

Тошнило ФИЗИЧЕСКИ.

Как только они слышат свой язык моим ртом – как бы так чтобы стошнило.

И я уверяю.

Задавайся ты таким вопросом – тормоза пропадут.

Будет учить весело.

Нет, коверкать слова конечно не надо.

Но надо учить весело.

С огоньком.

Так чтобы ржать внутри.

Понимаешь?

Большинство мужиков в институте учат язык как будто им кладут яйца на наковальню.

И сейчас кто то ударит молотком.

Больно.

Этого вот не надо.

Учите быстро.

Учите весело.

И ошибайтесь как можно чаще.

Любите свои ошибки.

Когда ребенок учится ходить – он падает.

И это хорошо.

Сейчас вы будете учиться ходить на английском. Так падайте же!

Не бойтесь.

Падайте.

**И вставляйте.**

**И снова падайте.** Ничего такого. Все нормально.

# УЛЫБАЙТЕСЬ

Улыбайтесь.

Улыбайся всегда.

Людям это нравится.

В английском языке тебе простят все что угодно и почти кто угодно.

Если ты будешь улыбаься.

Человек который искренне улыбається и говорит HELLO (хеллоу) привет.

С открыми жестами рук и взглядом с улыбкой в глазах будет гораздо приятнее биоробота.

Который выучил грамматику и приехал из Советской социалистической России.

Гнобить проклятых пиндосов.

Не надо этого.

А вообще – тебе совет:

Улыбайся.

Всегда.

Даже по русски.

Общаясь.

Даже когда тебе наступили в метро на ногу.

Перед вами извиняются а вы – «ничего страшного» – и улыбку.

Давите улыбку.

Улыбка на миллион и участие в жизни человека.

Даже пиндоса – важнее прекрасной орфографии.

ХЭЛЛОУ! И пипец какая улыбка – это от тебя будет ценнее чем сухая грамматика.

И них там немного более сухощаво все. Нет участия.  
Но если человек улыбается. То все хорошо.

Стереотипы:

В советской России – улыбка – значит – украл, либо что то продал.

Значит, торгаш – вор.

Там – значит успешный, социальный человек.

Вы – свой если улыбаетесь. Везде.

# ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ СОБЕСЕДНИКОМ

How do you do (хау ду ю ду) – как твои дела?

Это очень важная фраза.

Она показывает что вы – свой.

Она показывает, что вам интересно как поживает ваш собеседник и просто что вы из своего круга.

ХАУ-ДУ-Ю-ДУ показывает вашу «нормальность»

# НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ

Жестикулируйте.  
не стесняйтесь.

Жестикулируйте и улыбайтесь. Не стесняйтесь. Вам все покажут и расскажут.

Даже если вы ничего не знаете в английском – простое HELP ME PLEASE (ХЭЛП МИ ПЛИЗ) помогите мне пожалуйста.

Может очень сильно вас выручить.

Еще очень хорошая фраза I don\*t speak english (ай дон т спик инглиш) я не говорю по английски

она прекрасно все объясняет, а в купе с вашей улыбкой – дает мощный эффект.

# Выучите несколько основных фраз

## ОСНОВНЫЕ ФРАЗЫ ПОМОГУТ ВАМ В ОБЩЕНИИ НА АНГЛИЙСКОМ

Выучите несколько основных фраз.

И употребляйте их хорошо.

Одной из таких фраз я очень рекомендую «I don t speak english» (ай дон т спиик инглиш) что означает я не говорю по английски.

Таким образом вы всегда можете показать собеседнику ваш невысокий уровень владения языком.

yes (ес) да

no (ноу) нет

hello – хэллоу – привет.

good buy – (гуд бай) – пока

I live in Moscow (ай лив ин москоу) я живу в москве

I – я

live -жить

in – в

Moscow – москва

What is your name? (Вот ис ё нэйм) как тебя зовут – до-  
словно как твоё имя. What (вот) – что

Is – (ис) есть

your (ё) твоё – ваше

name (нэйм) имя

# ПОВТОРЯЙТЕ НЕУСТАННО

Повторяйте это постоянно.

Напишите на стенах в помещении где вы живете слова по английски так чтобы они были у вас на виду.

Как это сделать:

взять бумагу формата А4 и на ней на этой бумаге крупно черным фломастером прихуячьте слова:

a table (э тэйбл) стол

a cup (э кап) чашка

список слов для прихуячивания я прилагаю в конце книги с авторской транскрипцией...

возьмите клей карандаш либо клей ПВА

и прихуячьте этим клеем

те слова что вы написали на бумаге.

Сделайте это как сможете.

Теперь каждый раз когда видите то или иное слово – говорите его вслух.

# Задействуйте знакомых

## ПОДКЛЮЧАЙТЕ

# К ОБУЧЕНИЮ ЗНАКОМЫХ

Повторяйте это постоянно.

Напишите на стенах в помещении где вы живете слова по английски так чтобы они были у вас на виду.

Как это сделать:

взять бумагу формата А4 и на ней на этой бумаге крупно черным фломастером прихуячьте слова:

a table (э тэйбл) стол

a cup (э кап) чашка

список слов для прихуячивания я прилагаю в конце книги с авторской транскрипцией...

возьмите клей карандаш либо клей ПВА

и прихуячьте этим клеем

те слова что вы написали на бумаге.

Сделайте это как сможете.

Теперь каждый раз когда видите то или иное слово – говорите его вслух.

# РАССЛАБЬТЕСЬ И ШУТИТЕ

Изучая английский расслабьтесь и шутите.

Даже если вам предстоят самые напряженные переговоры – знайте.

Хуже вас говорили, говорят и будет говорить сотни высокопоставленных лиц нашей страны.

Поэтому ничего если вы где то что то плохо усвоите.

Hello (хэллоу) привет

hi! (хай) привет

how do you do (хау ду ю ду) как твои дела?

i'm fine. Thank you. (Ай м файн. Сэнк ю) Я хорошо. Спасибо.

**Выучите этот диалог. Он иногда спасает жизни.**

Главное – шутите.

Чаще. И улыбайтесь.

Есть такое выражение – быть позитивным изнутри.

Не надо быть букой.

Изучение английского хорошо дается в самые молодые годы.

Вернитесь в свое прошлое.

Лет в 7 – 8.

И изучайте английский так как будто вы в первом классе школы.

# ГОВОРИТЕ КОРЯВО

За корявый английский вас никто не убьет.

Всем кто у меня учился я говорю – коверкайте их язык.  
Говорите весьма коряво.

Ничего с ними от этого не произойдет а вы научитесь.

И тем не менее, есть еще одна рекомендация.

Чаще слушайте что вам говорят.

За умного сойдете.

Кстати, не только инглиша касается.

Сколько раз я видел умнейшего на вид человека – всего такого солидного – в галстуке. Седина и начинающаяся лысина.

В общем, достойный.

И тут открывает рот.

А изо рта – колхоз.

Такие выражения – что аццкий сатана не придумал бы ху-

же!

Просто жечь!

Молчание иногда делает вам большую услугу.

**Ok? (окей) окей?**

**Right! (райт) правильно.**

# RESPECT

Уважительно относитесь к американцам и англичанам и к их королям и королевам и принцам и президентам.

Они с этой фигни реально с ума сходят если приезжий не уважает их власть.

Они могут хаять власть.

Но если это сделаете вы – вас не поймут.

Ok? (окей) окей?

Right (райт) правильно!

# НРАВИТЬСЯ

I like ice-cream

(ай лайк айс крим)

мне нравится мороженое

Очень важно научиться говорить о том что вам нравится.

Будь то мороженое, гамбургер или еще что то.

Конструкция i like... незаменима для этого. Используйте ее как можно чаще.

# ЧТО ТЫ ЛЮБИШЬ?

What do you like, (вот ду ю лайк)

Что тебе нравится что ты любишь?

Это также одно из наиболее важных предложений оно очень часто встречается в обороте.

Спрашивай у людей что им нравится, чем они живут.

Любой обыватель любит когда им интересуются.

Ты ведь это уже знаешь, не так ли?

All right.

Let's go! (лет с гоу) пойдём!

# MONEY

Money (мани) деньги

Выучи это слово потому как оно часто будет тебе встречаться.

Впрочем, ты поймешь о чем идет речь.

# АНТИПЕРФЕКЦИОНИЗМ

Делайте как хуже. Не старайтесь учить идеально! Это вас погубит!

Ничто не сбивает с толку так же сильно, как стремление к совершенству. Нахуй совершенство! Делайте кое-как!

Делайте чтобы было отвратительно!

Делайте чтобы вам самому было отвратительно от того, что вы сделали!

Насрите на результат огромную кучу говна и получайте удовольствие от процесса!

Вы увидите что действуя именно таким образом, звезды сами будут падать вам на руки. Фигурально выражаясь.

Срите на результат. Просто делайте. Преследуя желание получить удовольствие. Жизнь слишком коротка чтобы ебать себе мозг всякой хуйней!

# РАБОТА С НЕУДАЧАМИ

Очень многие обращают внимание на свои неудачи. Буквально зацикливаются на них. Вот у меня такая то хуйня не получилась. Да и хуй бы с ней! Другая получится.

Понимаешь, когда ты прекратишь ебать себе мозг перфекционизмом, типа стремление к совершенству – у тебя не будет такого – что «какая-то хуйня не получилась». Когда ты стремишься к хуйне – у тебя один хуй какая то хуйня да получится!

А когда у тебя не получится какая то хуйня – то тут 2 варианта.

Либо хуйня не получилась (и хуй бы с ней), либо получилась совсем нехуйня! А это повод для радости!

Сорри за мой французский, но другими словами (без хуйни) мне пришлось бы написать целых 10 книг, чтобы объяснить очевидные вещи.

# Обучаемость

Всё что отличает быструю обучаемость от медленной – это системность. Тебе совершенно не нужно делать все что я описывал тут по 20 часов в день. Когда речь идет о системности тебе будет более чем достаточно уделять процессу не более 20 минут.

# ПОГРУЖАЙСЯ В ПРОЦЕСС

Это -совершенно новые знания для тебя. На 100% новые. Чтобы отточить любой навык требуется повторение. Частое и с удовольствием. Применяй новые знания постоянно, оттачивай их везде, где только придется.

# НЕ СТРЕМИСЬ ОТТОЧИТЬ ВСЁ СРАЗУ

Не надо пытаться всё познать сразу. Нахрен. Отточи несколько наиболее часто употребляемых действий:

Как известно, Эллочка людоедочка могла изъясняться всего 30 фразами.

Боксер Моххамед Али отправил в нокаут всех своих соперников одним идеально отточенным и превосходным по силе ударом!

У нас же – что ни неудачник – то библиотека знаний. Он знает всё. Он цитирует всё. но нихрена не может.

Нахрен библиотеку!

Купите флэшку. Пусть там эта инфа будет. Много места не займет. Нахрена голову использовать так бездарно? Чтобы захлямлять её всяким мусором?

Голова – чтобы есть. Пить и говорить. Блевать – иногда. Но не для информации, фрустрации, стресса!

# КОНЦЕНТРИРУЙСЯ!

Ты знаешь, что отличает мужчину от женщины и успешного человека от идиота, болвана и оболтуса?

Концентрация. На одном, единственном и самом важном действии. Выучить например, необходимо, ай лав ю. Все учи. Ай лав ю.

Выбери что то одно, а остальное – отложи, забудь.

Мотивация уходит в ту же самую секунду как человек забывает себя всякой хуйней, когда у него сотня дел и забот, а ему еще довешивают добрые друзья и знакомые.

# ЧУЖИЕ ЦЕЛИ

То что гарантированно заберет у тебя всяческое желание что либо делать – это чужие цели. Не позволяй тебе вкручивать хуй в уши!

Учи английский язык только когда очень надо!

Когда тебе говорит жена, друг, просят о какой то хуйне – подвезти, купить продукты в магазине, постирать носки, убрать в комнате, да что угодно просят, что тебе вот сейчас вообще делать нахер не хочется – просто не делай.

Придумай 2 железных отмазки на все случаи жизни.

Я говорю, например, что забыл. Прости.

Жена попросила сходить в магазин. А мне он – ну не вперся. К тому же – это – не моя цель. Поэтому я отключил телефон и уехал к другу на дачу в баню!

Через 3 дня возвращаюсь.

– Ты где был?

– У Алекса в бане!

– А куда ты вышел?

– КОГДА???

– Ну в пятницу! К шлюхам?

– К Алексу в баню!

– Она за 100 км!

– На такси доехал! А что за вопросы то? Ты говори прямо, что не так?

– В магазин кто должен был сходить?

– Ой забыл, прости! Сходить?

– Нет, уж!

Это конечно, дебилизм последней инстанции, такое разыгрывать и с женой мы расстались:)

Всё – к лучшему!

Не позволяй другим людям вкручивать хуй себе в уши!

Живи интересно! Действуй!

# Мотивация на 100%

Как просто замотивировать себя на 100% успех?

Пойте американские песни и смотрите английские комедийные передачи!

Без перевода. Вначале вы будете думать что это хрень, но смотрите дальше и вы увидите что вы понимаете английский язык!

Вы знаете как учат приезжие язык в америке.? Они 16 часов в день общаются по работе а дома у них радио и телевизор орет.

Вы сможете выучить язык только систематично повторяя его! Так включите же ютуб и повторяйте!

Жить в современном мире непросто. Бесконечные стрессы, бешеный ритм, проблемы

с коммуникацией, постоянная нехватка времени, средств, нелюбимая

работа, завистливые коллеги, не очень умный и деспотичный начальник.

Дома-нелюбимый супруг, который требует к себе особенного отношения, и еще куча разных

проблем. И проблемы эти не уменьшаются, а с каждым днем растут

и множатся, как снежный ком. Уже кажется, что эту лавину не остановить.

Стремительно, внезапно она тебя сносит с жизненного пути, последствия становятся катастрофическими.

Возникают проблемы со здоровьем, явная безвыходность ситуации заводит в тупик. Кажется, что

белая полоса уже не наступит никогда. Мы постоянно бежим куда-то и этот бесконечный бег по кругу

доводит нас до изнеможения. Почему так происходит? Почему мы носимся, стараемся все успеть, работаем,

а результат этой работы-хроническая усталость и эмоциональное выгорание? Но ведь есть люди, которые

получают удовольствие, моральное и материальное вознаграждение от своей деятельности. В чем секрет?

Все очень просто, надо ставить себе задачи, мечтать и идти к достижению цели, никуда не сворачивая.

Легко сказать, а как это сделать? Куда деться от нашей любимой лени, мы сто причин найдем

и объясним, что это невозможно, трудно, а потом и тихонечко сольемся. Опять бег по кругу, опять нытье,

ничего не получается, все ужасно, и вообще пошло оно все... Эти эмоции,

проявляют себя общей апатией, теряется желание что-ли-

бо делать, не верится, что  
изменения возможны.

Но, друзья, выход есть! Слышали такое волшебное слово-  
мотивация?

Мотивация-это понятие из психологии,  
внутреннее или внешнее побуждение к действию ради до-  
стижения поставленной задачи.

Чтобы обрести гармонию, душевный покой и стать успеш-  
ным, надо научиться себя мотивировать.

А чтобы замотивировать себя на успех, нужно знать  
несколько простых упражнений.

К примеру, возьмем самое простое.

Цель; хочу похудеть к лету. Ок, отлично, действуйте. Что  
делать для этого?

Фитнес, пробежки, диета. Ладно- фитнес. Чтобы не за-  
бросить занятие, купите абонемент на весь год сразу,

быть может тогда не будете искать отмазки. Можно также  
ставить себе в пример людей

с отличной фигурой, заключить пари с кем-то, что добье-  
тесь желаемого. Моя знакомая, например, сама себя

смотивировала. Самомотивация-это отличный способ для  
достижения поставленной задачи.

Она использовала метод «кнута и пряника», т.е. и хвали-  
ла,

и наказывала сама себя. Выбирала и хорошие слова, а мог-  
ла и так себя взбодрить, что «уши вяли».

Итог-похудела на 7кг, довольна, что смогла преодолеть себя и добиться желаемой цели.

Ставим более глобальную цель; хочу прожить до 100 лет. Для этого настраивайте себя на здоровый образ жизни, физкультуру и спорт, правильное питание. позитив, добро, любовь.

Подбадривайте себя, хвалите, ведь вы хотите этого не только для себя, но и для своих близких, чтобы помогать им и себе прожить долго и счастливо. Позитивный настрой -это залог успеха.

Я знаю парня, который решил закончить школу с золотой медалью. Он сам себя мотивировал тем, что хотел, чтобы мама им гордилась. Учился он не так уж хорошо, но в 6 классе поставил себе такую задачу и добился.

Он не зубрил, просто систематически занимался, подходил творчески и с удовольствием к учебе. В итоге золотую медаль получил, все счастливы. Мотивация сработала на отлично.

Как говорят, найди работу по душе и никогда не будешь работать. А мы привыкли к своей старой работе, хотя постоянно ноим и жалуемся, как она нас замотала. Бывает и работа не плохая, но ты стоишь на одном уровне, тишь да гладь. В этом случае главное

вырвать себя из зоны комфорта и начать менять свою жизнь.

Часто мы боимся не столько работы, сколько её поиска и её начала.

Поэтому, следует обратить сложное действие в простое.

Можно самому себе сделать вызов: «А слабо тебе найти более достойную работу?» Или: «А может надо что-то более сложное и интересное начать делать?! И когда эта цель будет достигнута, вы непременно получите моральное удовлетворение, сможете собой гордиться, что тоже немаловажно.

Необходимо уметь радоваться победам и праздновать их.

Позволяйте себе маленькие передышки, не надо себя загонять,

ведь "загнанных лошадей пристреливают, не правда ли?»

Всегда повышайте свой профессиональный уровень, тогда вы будете востребованы постоянно,

вас станут считать ценным работником и соответственно оценивать ваш труд.

Слушайте любимую музыку, которая будет настраивать вас на рабочий лад.

Эти упражнения для мотивации обязательно помогут вам добиваться успеха.

Очень хорошее упражнение для самомотивации-это мотивация «От» и «К»

«От» -представьте себе, что если вы ничего не поменяете в сегодняшней своей жизни,

вас так и будут преследовать депрессии, нужда и зеленая тоска. Хотите этого? Конечно нет.

Избавляйтесь от страхов и действуйте здесь и сейчас.

Мотивация «К» -в ярких красках представьте себе счастливую, безмятежную жизнь, а если картинка

вас восхищает и радует, то возникает огромное желание стремиться к осуществлению своей мечты.

Под лежащий камень вода не течет, поэтому нужно приложить усилия, и, в конце концов,

обязательно придете к успеху и благополучию.

Например, захотелось через 10 лет стать миллионером. Почему нет? Мысли материальны, а если вы еще

решите постоянно развиваться и вкладывать в это развитие средства,

ставить грандиозные цели и добиваться их осуществления.

Не возводить деньги в культ, а идти к намеченным целям.

Стараться иметь сразу несколько источников поступления средств.

Инвестироваться в новые проекты.

Получать удовольствие от своей деятельности.

Обязательно заниматься благотворительностью, всегда найдутся те,

кому сможете помочь только вы.

Надо уметь и любить трудиться.

Щедро делиться знаниями. Все это гарантировано приведет вас к намеченной цели.

Хорошо бы выработать в себе психологию успеха. Вера в собственные силы точно помогает стать успешным и независимым человеком.

Посмотрите на успешных людей. У них своя идеология успешности. Они не боятся исследовать неизведанное, не боятся проигрывать. Они так умеют себя мотивировать, что дай Бог каждому.

Самомотивация-это круто, ведь никто не знает на какие рычаги лучше надавить,

чтобы сдвинуть вас с места, кроме вас самих. Хочется сказать об определении своих собственных целей.

Когда знаешь, что делаешь то, что тебе нужно, чувствуешь себя очень здорово. Предлагаю вам срочно

начать осмысление своих собственных целей в жизни – и самых простых, и глобальных. Не откладывайте на

завтра то, что нужно было сделать еще вчера. Не обманывайте себя, ведь, как говорят десантники:

«Никто, кроме нас!» «Никто, кроме вас не сможет сделать вашу жизнь яркой и неповторимой.

Поэтому станьте сами хозяином своей собственной счаст-

ливой жизни! Еще очень важно никогда не терять чувство юмора. Поверьте, если весело и интересно, то и эффективно и ненапряжно, все будет спориться и продвигаться.

Есть еще такой такой метод самомотивации «Дамоклов меч». Вам надо, к примеру, продвинуться в изучении иностранного языка, а вы все откладываете на потом. В этом случае очень хорошо заключить пари с другом или родственником на то, что вы этого добьетесь, ну, скажем, за полгода. Вы любите проигрывать? Нет? Тогда действуйте!

Существует такая схема управления временем С. Кови. По этой схеме все дела делятся на срочные и несрочные, важные и неважные. С. Кови советует уделять особое внимание делам важным и несрочным и тогда жизнь неуклонно станет меняться к лучшему. Вот две небольшие цитаты:

«...решение несрочных, но важных вопросов – это ядро эффективного управления собой. В него попадают такие вопросы, как укрепление взаимоотношений с окружающими, составление личной формулы жизненного предназначения, долгосрочное планирование, профилактические мероприятия, подготовка, – словом, все те вещи, которые мы признаем необходимыми, но не перво-

степенными.»

«...можно сказать, что эффективный человек мыслит не проблемами, а благоприятными возможностями.

Он мыслит с перспективой. У него тоже случаются требующие срочного внимания кризисы и экстренные ситуации, но их число сравнительно невелико.»

Простой пример-работник выполняет не только свои должностные обязанности,

но и постоянно повышает свою квалификацию. Насколько он становится ценнее и увереннее в себе,

а это, в свою очередь, ведет к повышению производительности его труда.

Никогда не бойтесь ошибаться, ведь всем известно, что не ошибается только тот, кто ничего не делает.

Постарайтесь позитивно относиться к своим и чужим ошибкам и извлекать из них полезный опыт.

Учитывая промахи, вы научитесь мотивироваться на успех, стремиться к экспериментам

и нестандартному мышлению, что очень ценится в крупных компаниях. Креативьте на здоровье, это всегда вдохновляет на новые достижения.

Если вы перегружены делами и не знаете за что хвататься в первую очередь, представьте,

что ваша жизнь -это заброшенный сад. Вам жизненно необходимо превратить его в прекрасный садик.

День за днем вы его облагораживаете, пытаетесь, чтобы растения дополняли друг друга, образуя гармонию и красоту.

Также и с вашими проблемами будет все происходить по аналогии с садом, постепенно наведете порядок в своих делах.

Очень много упражнений на мотивацию, выбирайте их эффективность по себе, учитывайте особенности своей натуры. Читайте, изучайте способы и упражнения, выбирайте для себя лучшее. Добивайтесь задуманного, пусть ваши мечты сбываются.

Найдите именно свою мотивацию и начинайте движение. Это точно приведет к 100% успеху!

В гармонии с окружающим миром жизнь ваша станет бесконечно счастливой и наполненной волшебной энергией и чудесами. От правильной мотивации к успеху -один шаг.

# Дневник успеха

**ПРАКТИКА. ВЫПОЛНЯЙ  
ЗАДАНИЯ И ДЕЛАЙ ПОМЕТКИ!**

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

# ДЕНЬ \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

# ДЕНЬ \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

# ДЕНЬ \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

# ДЕНЬ \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

# ДЕНЬ \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

# ДЕНЬ \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

# ДЕНЬ \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

# ДЕНЬ \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

# ДЕНЬ \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

# ДЕНЬ \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

# ДЕНЬ \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

# ДЕНЬ \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

# ДЕНЬ \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

# ДЕНЬ \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

# ДЕНЬ \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

# ДЕНЬ \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

# ДЕНЬ \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

# ДЕНЬ \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

# ДЕНЬ \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

# ДЕНЬ \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

# ДЕНЬ \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

# ДЕНЬ \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

# ДЕНЬ \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

# ДЕНЬ \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

# ДЕНЬ \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

# ДЕНЬ \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

# ДЕНЬ \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

# ДЕНЬ \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

# ДЕНЬ \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

# ДЕНЬ \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

# ДЕНЬ \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

# ДЕНЬ \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

# ДЕНЬ \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

# ДЕНЬ \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

# ДЕНЬ \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

# ДЕНЬ \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

# ДЕНЬ \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

# ДЕНЬ \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

# ДЕНЬ \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача выучить частоупотребляемую фразу \_\_\_\_\_

Поставлена \_\_\_\_\_

Успеть до: \_\_\_\_\_

Потрачено времени \_\_\_\_\_

Напиши на что отвлекался \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ** \_\_\_\_\_

Задача      выучить      частоупотребляемую      фра-  
зу \_\_\_\_\_

# 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.