

18+

49 СОВЕТОВ ДЛЯ ОФИГЕННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ДАНИЛА
РОДИОНОВ**



Данила Дмитриевич Родионов

49 советов для

офигенной дисциплины

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48478296

ISBN 9785005061041

Аннотация

Это «пинок» в новую жизнь, без лени, без всякого кала, САМОдисциплина – это вещь, которая ВОСКРЕСИТ твою радость к этой жизни. Стоит просто быть дисциплинированным, чтобы зарабатывать миллионы и кататься на яхтах, нюхая мел. Запомни, мой баранчик, САМОдисциплина. Книга содержит нецензурную брань.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ. ЧТО ЗА ЧЕРТА ТЫ СЕЙЧАС ЧИТАЕШЬ?	5
ГЛАВА I	9
Совет 1: Помни о сне	9
Совет 2: Не ешь дерьмо	12
Совет 3: Спорт, мать его	14
Совет 4: Перестань быть тупым – умней!	16
Совет 5: Следи за своим временем	19
Совет 6: Не еби биоритмы	21
Совет 7: Хреначь планы из говна и палок	23
НО все в твоих руках	26
Совет 8: Бей лень со всей силы	27
Совет 9: Не трахай внимание	28
Совет 10: Не спеши, СУКА	30
ГЛАВА II	32
Совет 11: Подружись с заразой	32
Совет 12: Вставь в жопу батарейку	33
Конец ознакомительного фрагмента.	35

49 советов для офигенной дисциплины

**Данила Дмитриевич
Родионов**

© Данила Дмитриевич Родионов, 2019

ISBN 978-5-0050-6104-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРЕДИСЛОВИЕ. ЧТО ЗА ЧЕРТА ТЫ СЕЙЧАС ЧИТАЕШЬ?

Я не добрый автор, я буду тебя, ленивую тварь, заставлять действовать, не буду с тобой играть и рассказывать какие-то истории, максимум конкретики, я не буду тянуть кота за яйца или размазывать говна по ступе.

Твоя задача поднимать свою ленивую жопу когда я скажу

Мне уже хорошо от того, что ты решил ознакомиться

Что ж за книга такая у тебя в руках, да и что за чёрт её написал? (хотя это может и вовсе не интересовать)

Давай по порядку: ты глупый баранчик, который решил поменять свою жизнь и привнести чего-то нового, иначе ты бы не читал эту книгу

А ещё у тебя не хватает дисциплины и воли меняться самому, новые знания ты откладываешь на потом, действовать не начинаешь. Возможно, ты очень давно планируешь начать заниматься спортом, либо открыть своё дело. Могу сказать, что ты ленивая тварь и где-то в жизни у тебя есть шило, поэтому ты пытаешься ХОТЬ ЧТО-ТО делать. Я лишь могу догадываться

Давай так: если хоть в чём-то ты похож на моё описание, тогда эта книга будет тебе полезна и ты будешь дальше её читать. Иначе иди к чёрту, у тебя идеальная жизнь, тебе нехер меняться

Я всего лишь помощник тем, кто хочет это сделать
НО кто же я такой?

Я автор методики по развитию сверхдисциплины, ментор и наставник людей, которые хотят поменять свою жизнь, начать делать что-то новое. Я помогаю именно через развитие самодисциплины, ибо прочее САМОРАЗВИТИЕ – это дерьмо собачье

Подробнее о моём творчестве можешь ознакомиться в моём блоге инстаграм reformatoor. Да, с двумя О

Я грёбанный реформатор, пытаюсь хоть как-то поменять свою жизнь и твою, дорогой мой читатель

Не буду никого благодарить, идите нахер, давай уже начнём меняться и прокачиваться, иначе на кой фиг ты читаешь эту книгу

Что ты найдёшь в этой книге:

- Как повысить свою продуктивность
- Как побороть лень

- Как настроить свой график
- Как планировать жизнь
- Как развить сверхдисциплину
- Как наладить свое питание для улучшения показателей

во всех аспектах жизни

– Как стать монстром развития и совершенствования себя любимого

- Реальные советы по улучшению показателей в спорте
- Как повысить лидерские качества
- Как успешно влиять на людей

Было бы интересно это узнать, да?

Отлично, друг, моя задача – лишь помочь тебе в твоих начинаниях. Я даю информацию, чтобы достичь успеха. Ты должен выполнять

Если ты в жопе, то сможешь выбраться из неё, начав брать лучшее из этой книги

Возможно, в чём-то тебе будет больно и неприятно, а в чём-то будет интересно и очень полезно

Возможно, у тебя появится желание пропустить мимо ушей некоторые советы, вовсе забить на них

Однако помни: человек самодисциплинированный всегда будет иметь огромное преимущество перед человеком, кото-

рый вообще не имеет дисциплины

Советы для получения максимума от этой книги:

- Завести отдельный блокнот/тетрадь
- Выполнять все задания по советам
- Делать пометки и выписывать самое интересное
- Каждый день записывать успехи по советам, изложенным в этой книге

Приятного тебе чтения, дорогой баранчик :)

ГЛАВА I

Вкручиваем личную эффективность на максимум

Ну ты для начала задайся вопросом: «Нафига мне эффективность?», ведь просто становиться сверхчеловеком, не зная зачем, очень говняная тактика

И лучше я тебе это скажу тут, на берегу, перед дальним плаванием под названием «Самоулучшение»

Сядь на попу ровно и подумай, для чего ты вообще решил читать эту книгу

Что ты хочешь?

Если для интереса – пользы будет ноль

Хотя ты сможешь выцепить что-то интересное, но всё же лучше тщательно обдумать

И так, начнём

Совет 1: Помни о сне

Ты ведь в курсе насколько важен сон и бла-бла-бла. Вся эта чепуха, которая лезет из тв, интернета или может ещё откуда-то

Ты ведь уже определил цель своего чтения этой книги
Если нет, то закрой прямо сейчас и займись этим

НО если ты уже всё определил, то скажу тебе что СОН – ОСНОВА ПРОДУКТИВНОСТИ

То, как ты будешь спать – влияет на все аспекты твоей жизни

Если ты ещё молод, горяч, в твоих жилах течёт энергетик и ты можешь не спать до 3 ночи, а потом в 7 утра идти на учёбу или работу, то знай, ты скорее всего помрешь как мой прадед, не дойдя до дома, упав под забором

Вспоминай о сне хоть иногда, спи хорошо

Какие-то переписки с друзьями, поздняя работа не стоит того

КАК СПАТЬ ХОРОШО?

Каждый день ложись в определённое время, вставай тоже

Начни потихоньку находить тот час, в который ты мог бы заснуть

Если ты будешь ложиться вечером и вставать утром, то станешь в пару раз счастливее как минимум, а как максимум – перевернёшь свою жизнь с ног на голову

Практическое упражнение:

Выбери для себя нормальное время для засыпания
Допустим, я каждый день ложусь в 22:00, а встаю в 4:00
Скорее всего ты сразу так не сможешь

В течении 3—4 дней отследи время отхода ко сну
Например:

во вторник лег в 21:45

в среду в 23:07

в четверг в 22:31

в пятницу в 22:40

Среднее тут будет 22:20—22:40

Поэтому начни ложиться в этом промежутке

И не наебывай себя фразами:

«Я совсем не устал, посижу чуток»

или «Посмотрю парочку видео перед сном»

Это, как я называю, «ГОВНЯНАЯ ЭНЕРГИЯ» просится наружу и пожирает тебя

Она приведёт только к ужасной жизни и куче дерьма в ней

Совет 2: Не ешь дерьмо

Все просто, будешь пичкать свой желудок всякой дрянью и дерьмом – желудок скажет: «ИДИ НАХЕР, Я ЭТО НЕ БУДУ ПЕРЕВАРИВАТЬ», и все к чертям остановится, ну и ты снова помрёшь

Ничего прикольного, верно?

– Да, но я ведь не хаваю дерьмо

Окей, ты ешь за 3 часа до сна?

Если да, то эта еда превращается в подгнившую кашу у тебя в кишечнике

Чипсы – хуипсы и всякая ОТРАВА тоже заставляет умолять о пощаде твой организм

Она насыщает рецепторы и ебет твой желудок

Перестань кушать помои, мой друг

Всё очень примитивно

Хочешь больше успевать, больше делать – нормально питайся

КАК НОРМАЛЬНО ПИТАТЬСЯ?

Для начала не истязать организм всякими красителями и химией (надеюсь сам понимаешь о чём я)

Начни питаться хоть чем-то здоровым

Порадуй свой организм фруктовым салатом или чем-то ещё более охуительным

Сделай смузи, а вечером скушай чтонибудь лёгкое
И НЕТ

Я не пропагандирую веганство, сыроедение и прочую ху-есть

Любишь мясо – хавай масо

Всё просто, НО иногда немного думай о том, как перенесёт твой организм свиной стейк, который ты решил доесть в 2 часа ночи, ибо проснулся от голода

Желудок спит, а тут в него пихают жирную свинью. Он упадёт в панику и обосрётся нахер

А если уж так, то спать нормально ты не сможешь
Тут стоит вспомнить первый совет

Практическое упражнение:

Не насилуй свой пищеварительный завод
Перед сном кушай лёгкое, а лучше за 2—3 часа до сна

Утречком выпей 1—2 стакана воды, чтобы сказать желудку: «Вставай родненький, кушать будем»

ОН, в отличии от тебя, спит ещё как минимум час после пробуждения

Перед тяжёлой работой не нажирайся

А утром кушай каши и прочие медленные углеводы

ОНИ ёбнут в тебя энергию на целый день

Совет 3: Спорт, мать его

Сейчас не о сексуальном теле, это тебе вовсе в жизни не пригодится

Тут я вдолблю тебе мысль о кайфовости спорта для общего состояния

Если ты хочешь быть продуктивным (а ты этого хочешь если это читаешь), то прямо сегодня начни напрягать своё тело тренировками

— А нахер мне это?

В здоровом теле — здоровый дух, надеюсь ты слышал эту поговорку

Спорт развивает твою волю, прокачивает дисциплину, улучшает всякие обмены веществ в организме, благодаря че-

му ты сможешь хуярить в разы больше

— Господи, это ведь и так понятно и примитивно, почему ты это мне объясняешь?

А когда ты, кусок жира, в последний раз поднимал свою жопу и делал что-то полезное **ДЛЯ ТЕЛА?**

Если ты профессиональный спортсмен или в таком духе, то этот совет тебе не нужен, ты и без меня всё это знаешь

А вот если ты ленивое говно, которое не может найти время для себя и постоянно находит отмазки, то тогда заткни рот и слушай

В своё время, когда я решил вставать в 3—4 утра и ежедневно бегать по 10—20 км, для меня было как нехер делать встать так рано и побежать, а потом целый день ещё пахать на стройке

ОТ себя могу добавить особую пользу статических упражнений

Если ежедневно вставать в планку и прокачивать время «стояния», то можно прокачать и свою силу воли

Дерзай!

Практическое упражнение:

Прямо сейчас отбрось книгу и встань в планку
Если в метро или автобусе, то ПОХУЙ, сегодня вечером
ты уже забудешь об этом

Но если там, где ты, реально не удобно, ставь напоминалку
прямо сейчас

Поставил?

Окей, теперь построй свой максимум

Запиши это

И так в течении недели прибавляй к этому времени по 5
—10 секунд

Это уже на 10—20% прокачает твою самодисциплину

А так же составь примерный график тренировок на ежедневную основу

Совет 4: Перестань быть тупым – умней!

Тут вроде всё примитивно просто, но как же много баранов топчут улицы

Их сотни, и к кому не подойди, он считает себя достаточно разумным челом

А может и ты в числе этого стада

Во всяком случае, тупой баран ты, либо сверхчеловек,
правду вряд ли узнаешь

Ибо тупой считает себя умным, а умный – тупым

Теперь хватит говно по ступе размазывать, давай ближе
к делу

Чтобы не быть ТУПЫМ БАРАНОМ, нужно становиться
умнее

КАК?

Ну для начала слушать советы. Если ты был паинькой, то
уже начал что-то применять

А в обратном случае, ты просто просераешь своё время,
а так делают именно бараны

Слушай друг, ты ведь определил цель прочтения книги?
Надеюсь, что да

Метод Айвазовского: Фотографическая память

В любом удобном месте посмотри на объект в течении 3 –
5 сек

Максимально запомни пейзаж или какую-нибудь фигню,
на которую пялишься

Затем закрой глаза и вспомни образ максимально подроб-

но, задавай себе вопросы, которые относятся к объекту, если это сумочка женщины в автобусе, то какая была молния или застёжка на ней

Затем открой на мгновение глаза и закрой, чтобы еще более сильно детализировать объект

Развитие фотографической памяти особенно полезно художникам

Метод Наполеона III: Запоминание людей

Племянш великого Наполеона всегда выстёбывался своим умением круто запоминать лица людей

Когда он знакомился с новым человеком, он повторял его имя как минимум 3 раза, затем когда тот не видел, записывал имя

А с более важными людьми прям усердился, чтоб запомнить их

Также он связывал уникальные черты образа с именем
Допустим, человек с именем Пончо, был бы жирным как пончик

Это уже сейчас тебе поможет развивать память, а за памятью ты будешь прокачивать свой интеллект

А также, лучше всего каждый день находи время для чтения и изучения чего-то нового

Это метод портовых шлюх «Развивай свой кругозор»

Только тут ты будешь «УМНЕТЬ»

Практическое упражнение:

Попробуй 2—3 раза использовать метод Айвазовского, если увидишь сдвиги, либо вообще понравится, то продолжай

А вот с методом Наполеона вообще жуть

Этот метод не только память будет развивать, но и также ты будешь запоминать людей, а это просто офигенно

Вот вспомни ситуацию, когда ты забывал как зовут человека, ну или когда тебя называли не твоим именем

Самое приятное слово для человека это его имя

По поводу чтения, если ты не баран, сам поймешь, что стоит изучать новое

Совет 5: Следи за своим временем

Лично я просто ненавижу НЕ пунктуальных людей, тех, которые опаздывают и крадут твоё время

Это отдельный тип эгоистов, которые думают только о себе

Да, бывают и моменты когда что-то случайно вышло, но я о тех, которые делают это постоянно

Если не хочешь быть таким, то учись распоряжаться своим временем, сука, просто же!

Для начала распланируй все дела на сегодня и сколько времени ты планируешь на них просрать

Через некоторое время таких самоистязаний и постоянно-го трахания своего времени, ты перестанешь быть мудаком, которому посрать на время других людей

Как посоветовал Чарльз Шваб ученикам одного университета: «Ставьте на день 6 самых важных дел и не начинайте одно, пока не закончите другого»

Кстати, за этот совет ему заплатили херову тучу бабла, вот это я понимаю продавец воздуха

Практическое упражнение:

На сегодня или на завтра поставь себе список задач, которые ты должен выполнить в течении дня

Вот и все задание

Дальше сложнее, не ссы

Совет 6: Не еби биоритмы

Окей, тема вроде не мозготрахательная, поэтому тут немного

Если ты ебешь свой организм тем, что работаешь когда уже просто нет сил, либо спишь до тех пор пока голова распадаться не начинает, то продолжай в таком духе, и приведет это только к одному

Знаешь к чему?

К красивому гробику, лет так в 40

А решить этот вопрос проще некуда

Делай ТО, что хочешь

Если не выспался – поспи, хочешь есть – поешь, устал – отдохни

– А как? Я утром спать хочу, а мне на учебу пора

Кто тебе виноват что ты до поздна опять спать не ложился?

– Я всю ночь матешу делал

Так ты ведь, засранец, виноват, что не можешь нормально организовать свое время, ходишь там на 20 секций из-за чего времени ни на что не хватает

Хватит искать на кого вину свалить, бери ответственность за свою жизнь только на себя

Не задрачивай организм и не убивай, тогда и жизнь свою улучшить сможешь. Алкоголь и малая физическая активность тоже наносит удар по тебе, причем хорошенько так, с вертушки прям

Ты ведь молод, нужно все попробовать... лет до 30 а потом все – пенсионерская жизнь старого наркомана-алкоголика

Полагаю что жизнь более чем прекрасна, поэтому нет смысла сейчас ебать свой организм так, чтобы потом он просто отказывал тебе. Это херовая тактика, друг

А вот если ты уже что-то делаешь со своей жизнью, хоть как-то пытаешься ее улучшить, то огромное тебе уважение

Практическое упражнение:

Составь себе единый график сна, чтобы твой организм привык и начал жить в спокойствии и продуктивности

Перестань много времени тратить на пустые дела, пойми

ЗАЧЕМ нужно что-то менять в своей жизни

Совет 7: Хреначь планы из говна и палок

Каждый человек кует свое счастье сам, никто ему в этом не помеха, **НО** есть особый тип диванного говна

Это те люди, которые нихера не пытаюсь что-либо сделать, пиздят на кого угодно, обвиняя всех в своем неуспехе и провалах

Конкретно в России таких херова туча, большинство из них – наследники советской эпохи, когда жопа людей была в руках государства, а они должны были двигаться по строгому маршруту

Школа – ВУЗ – Работа – Пенсия

Сейчас родители продолжают вкладывать в своих детей мысли о подобном маршруте жизни

Вот и все планирование. Я бы сказал что это вовсе не планирование, а пердеж в воду. Хотя нет – от пердежа хоть пузыри будут, а тут вовсе ничего

Если ты хочешь начать хоть что-то делать, то во-первых перестань обвинять других, возьми себя в руки и начинай

делать

А во-вторых, начинай хоть чуть-чуть планировать свою жизнь, то есть «строить планы», но если ты еще молод, то перед тобой охереть какая большая и сложная жизнь. Поэтому планы ты сможешь построить из говна и палок

Эта метафора тут потому, что со временем ты будешь строить все более и более надежные планы, а «говно и палки» очень посредственный материал. Им пользуются молодые люди, которые со временем будут менять свой взгляд на жизнь из-за получаемого опыта

В самом начале, перед чтением, ты поставил себе цель, а конкретнее ответил на вопрос «НАХЕРА МНЕ ЭТА КНИГА?», а планирование – это то, как ты будешь ДОСТИГАТЬ этой цели, читать по 30 минут в день, либо по странице в неделю

Если ты не сломаешься как соломка где-то в середине пути, то у тебя будет огромное преимущество, ибо около 70% эту книгу не дочитают и что-то взять из нее не смогут. Это как раз пример данного говна

Кто-то, прочитав ее, скажет: «применю это позже», это уже тип неудачников, 99% из которых нифига так и не делают

И да, не пытайся причислить себя к этому 1%

НО все в твоих руках

Если ты возьмешь хоть что-то из книги – это круто, И ТЫ будешь в разы выше всего остального дерьма

Продолжай двигаться в том же ритме, ставь цель, определяй «НАХЕРА МНЕ ЭТО ДЕЛАТЬ» потом пытайся составить план, по достижению этой цели

Не думай в стиле “ Я НЕ ХОЧУ ЖИТЬ ПО ПЛАНУ, Я ВЫБИРАЮ СВОБОДУ»

Дело в том, что твоя жизнь, В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ, будет распланирована, но если продолжишь думать о «свободе», то обязательно придет дядя и решит распланировать твою жизнь за тебя

Пока не поздно, начни планировать свои действия

Свобода – это когда ты понимаешь, куда пойдешь и что будешь делать независимо от кого-то

Практическое упражнение:

Поставь себе несколько целей на ближайшие 2—3 месяца. Определись чего ты хотел бы достичь в области здоровья, личностного и финансового роста

Допустим я хочу запустить свой бизнес, но для этого мне нужны новые знания, а чтобы получить знания мне нужно наладить здоровье, ведь у меня не хватает сил, чтобы вкладывать что-то в голову

Построй себе планы, по достижению этих целей
Сейчас они не должны быть сверхкрутыми, просто минимальными

Совет 8: Бей лень со всей силы

У тебя ведь тоже есть эта шлюшка, которая отравляет твою жизнь, ты хочешь ее бросить, но никак не можешь это сделать, а потому что она привязана к тебе

Позже я тебе открою еще один секрет, а сейчас ты должен научиться послать ее нахер, когда это требуется

У тебя должно быть обязательное и сильное «ПОЧЕМУ». Я задаю себе вопрос: «А нахера я должен сейчас поднять свою жопу и пойти учить английский»

Ответ прост: «потому что я хочу переехать за границу»

Тот кто сможет отыскать свое «ПОЧЕМУ», сможет послать лень на сколько угодно и куда угодно

Пошли ее к чертям, заставляй себя встать и начать делать, так поступают СВЕРХлюди, а люди типа диванного говна, продолжают лежать и ничего не делать

НО КОНЕЧНО

От лени никуда не денешься, об этом чуточку позже
А сейчас **НАЧИНАЙ ХЕРАЧИТЬ**

Практическое упражнение:

Закрой книгу, возьми блокнот либо запиши в телефоне то, что тебе нужно сделать, затем выбери из этого то, что уже можешь сделать прямо сейчас, начинай

.

Совет 9: Не трахай внимание

Ты не терминатор, прости, но это так

Меня поражают люди, которые работают в кафе или где-то еще

КАК ЭТО ВОЗМОЖНО?

Всякие шумы и отвлекающие моменты очень нехорошо сказываются на продуктивности. Хотя не, **ХЕРОВО** сказыва-

ваются на продуктивности

Но если ты такой мазахист, то твое дело, но наладь дела вокруг себя, какой бы ты не был, в сраче и бардаке работать не может никто

А беспорядок, который некоторые так ласково называют «творческим», на самом деле очень жестко трахает твое внимание

НО это не единственный трахатель внимания, также его ебут всякие люди, окружение, которое отвлекает тебя от работы

Дома – семья, на работе – коллеги

Учись всех слать на три буквы и приступать к своей работе

Концентрируйся на главном, ставь себе цели на день и следуй им

Практическое упражнение:

Перед работой выпиши все, что тебе нужно. Поставь галочки, что все собрано и ты готов начать трудиться

Начни налаживать общую «духовную сферу» вокруг себя (к теме отношений мы еще вернемся)

Совет 10: Не спеши, СУКА

Мы часто недооцениваем то, как гробит нас спешка. Когда мы пытаемся все сделать быстро и четко, а получается говно какое-то

Не буду много рассердаться на счет этой темы, ты сам должен понять, что когда спешишь, ты делаешь дела говняно, причем всегда. Спешка – херово

Бывают моменты, когда у тебя дедлайн и ты должен устеть в срок. НО ведь именно ты просрал все время на выполнение задачи, и сейчас в спешке пытаешься попасть в дедлайн. Виновата только твоя ленивая жопа

Я тоже, бывает, делаю херню, причем достаточно часто, НО всегда стараюсь помнить о принципе «НЕ СПЕШИ, СУКА!!!»

КАК ОН РАБОТАЕТ?

Когда я понимаю, что хочу ускориться, чтобы скорее поставить галочку в блокноте, я стопарю себя специально

Я встаю с рабочего места и иду делаю чай, немного отды-

хаю, прихожу в себя и продолжаю делать дела уже более качественно

Чтобы не спешить, также стоит ставить себе приоритеты по делам. Это не очень трудно

Практическое упражнение:

Кратко выпиши дела по приоритетам, которые должен выполнить

Главное – закончить проект

Менее важное – посмотреть фильм

Всякий раз специально останавливай, стопори себя, если понимаешь что спешишь

ГЛАВА II

Как одержать победу над ленью

Алоха друг, вот мы и встретились в новой главе. Ну что, ты готов выебать эту суку -лень?

Пойдем в этот новый путь. Тут я дам тебе нестандартные советы как обращаться с этой сукой

Если ты думаешь что ты сразу станешь суперчеловеком без лени, то фиг там плавал, от прочтения ничего не изменится, тебе нужно **ДЕЙСТВОВАТЬ**

Совет 11: Подружись с заразой

Вот сейчас обрыв всех твоих шаблонов

Лень – часть тебя, от нее никуда не деться, как бы ты этого не хотел

Точно так же ты можешь ходить хмурым, но не сможешь избавиться себя от чувства радости, можно просто свести это к минимуму

Для начала стоит подружиться с ней, принять ее, скажи своей лени, что ты ее любишь и готов принять её

Херова туча проблем с ленью когда ты пытаешься её побороть, убить, но вскоре она тебя снова соблазняет и ты те-чешь, не можешь что-либо поделать

Пошаговый план про принятию лени:

1. Понять что лень часть тебя
2. Выделить раз в неделю день, когда ты целиком будешь посвящать себя лени
3. Договорись с ленью, что в этот день, ты будешь полностью делать все что скажет лень, а в остальные дни хозяин ты

Вот это весь чек-лист по дружбе с этой падлой

Практическое упражнение:

Прямо сегодня, в своем плане, выдели отдельное время для отдыха и того чтобы поленится

Выполни весь пошаговый план и кайфуй друг

Совет 12: Вставь в жопу батарейку

Лень либо от нежелания делать какую-то фигню, либо же от нехватки сил

Вот тут и стоит запихать себе энергию во все щели

Я не люблю просерать время на какую-то воду

Ты сам знаешь зачем энергия. Для того, чтобы выебать лень

Итак, как зарядиться:

1. Организуй свой режим. Если хотя бы будешь вставать в одно и то же время, уже станешь куда зарядание
2. С утра выпей стакан воды, а перед работой или учебой бахни крепкого зеленого чая с лимоном, нивхеренно заряжает

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.