

МАСЛЕННИКОВА ИРИНА

Для женщин,
стремящихся
к счастью

БУДЬ
СЧАСТЛИВОЙ!

Ирина Масленникова

Будь счастливой!

«Автор»

2020

Масленникова И. С.

Будь счастливой! / И. С. Масленникова — «Автор», 2020

ISBN 978-5-532-96245-3

Книга "Будь счастливой!" - это своего рода компас для молодой женщины. Как стать самостоятельным человеком, как понять, чего ты хочешь на самом деле, как строить отношения, как достигать своих целей и обрести счастье - краткий перечень тем, затрагиваемых в книге. Книга наполнена упражнениями, которые помогают лучше узнать себя, преодолеть страхи, проработать негативные установки и составить план своей идеальной жизни. Автор прошел множество обучений у ведущих специалистов в области развития личности и делится опытом семейной жизни длиной в 15 лет.

ISBN 978-5-532-96245-3

© Масленникова И. С., 2020

© Автор, 2020

Содержание

Почему мы там, где мы есть?	7
План жизни	8
Твоя история. Кто ты, откуда и куда идешь?	10
Страхи	12
Убеждения	14
Время – главный ресурс	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Ирина Масленникова

Будь счастливой!

(для женщин стремящихся к счастью)

Достигай целей – получай все, что ты хочешь

– Ты же сама себе противоречишь.

– Мэри, я женщина. Я могу противоречить себе сколько угодно.

Сериал Аббатство Даунтон

Посвящается моим дочерям Софи и Милане, а также всем девочкам в мире!

Слова благодарности: я безмерно благодарна своему отцу, Усынину Сергею Александровичу, и маме, Аксеновой Айгуль Жунусовне, за их воспитание, бесконечную любовь и терпение. Отдельное спасибо моему мужу, Масленникову Сергею Владимировичу, за конструктивную критику и дальнейшее воспитание. Воспитание – это истинное проявление любви.

Сердце женщины похоже на сердце океана: неизведанное, загадочное и манящее. Причем загадочное оно, в первую очередь, для самой женщины. Отсюда и возникают многие проблемы в её жизни. Она не знает, чего хочет на самом деле. Мужчины бьются тысячелетия подряд, чтобы разгадать, чего же хочет на самом деле женщина? А ответ так и не могут найти, потому что очень часто сама женщина не знает, чего она хочет и что сделает ее счастливой. Мы мыслим чувствами и эмоциями, которые иногда сами не можем понять. Сейчас мы мечтаем об одном, но, получив желаемое, увлекаемся чем-то другим. Женщины – загадки не только для мужчин, но и в какой-то мере для самих себя.

Эта книга написана, чтобы помочь вам обрести счастье, дорогие женщины! Прочитав её, вы научитесь разбираться в своих желаниях, а это, в свою очередь, поможет вам справляться с препятствиями, возникающими на вашем пути. Научитесь ставить правильные цели и, конечно же, достигать их. Лучше узнаете самих себя и обретёте силу. Я надеюсь, что новые знания, которые вы подчерпнете, помогут вам жить в этом мире с легкостью и любовью, а главное – обрести уверенность в завтрашнем дне. Итак, вы готовы окунуться в самый интригующий мир, самый интересный мир – мир своего сердца?

Точно также, как и страны нашего мира, люди бывают бедные и богатые, сильные и слабые, подчиняющиеся другим странам, более сильным, или сами диктующие свои условия другим государствам. И самое счастливое государство, как и человек, по-настоящему счастлив, когда имеет четкие и признанные всеми границы, независимые, самодостаточные, в праве выбирать самостоятельно векторы внешнего взаимодействия и развития. На страницах этой книги вы найдете качества по-настоящему счастливой женщины. Я надеюсь, прочитав их и воплотив в жизнь – вы почувствуете самое настоящее счастье, найдете ответы на волнующие вас вопросы и научитесь преодолевать трудности.

Книга состоит из глав, название которых определяют тему главы. Можно сразу переходить к чтению интересующей вас темы. В конце каждой главы есть выводы. Они помогут систематизировать знания, полученные из главы. Вы можете читать только выводы – тогда прочтение всей книги займет у вас 10 минут. Эта книга как калейдоскоп из интересной жизни женщины, которая любит пробовать все новое, интересуется миром и самой собой.

Книга подходит для тех, с кем не поделилось мудрыми советами более старшее, опытное поколение (мамы, бабушки, тети). Не подсказало, как следует себя вести, чтобы все складывалось в жизни как нельзя лучше. Это книга поможет избежать многих женских ошибок и наполнить ваше сердце любовью. Я надеюсь, что с ее помощью вы научитесь мечтать, ставить высо-

кие цели и реализовывать свои желания. Узнавайте себя, свою историю, меняйтесь и испытайте настоящее счастье и свободу! Достигайте свои цели – и получайте все, что только захотите.

Почему мы там, где мы есть?

Обвинять кого угодно в чем угодно – впустую тратить время. Сколько бы промахов вы ни насчитали у ближнего и в чем бы его ни обвинили – вас это не изменит.

Уэйн Дайер.

Скорее всего вас что-то не устраивает в своей жизни – раз вас заинтересовала эта книга. Представьте на минутку, что все в этом мире именно так, как должно быть. Все реалии сегодняшнего дня – это результат ваших действий или бездействий. Ваши мысли, слова и поступки привели вас в сегодняшний день. Все события в вашей жизни, ваше отношение к себе, ваш доход, ваш образ жизни – все это – ваш собственный результат. Довольны ли вы им? Довольны вашей работой? Вашей семьей? Довольны ли вы сами собой? Если вам сложно ответить на эти вопросы – сделайте следующее упражнение. Оно называется "Колесо баланса". Это основное упражнение в коучинге. Коучинг – это метод тренинга, в процессе которого человек достигает профессиональных или личных целей. Упражнение "Колесо баланса" помогает человеку выявить его неудовлетворенность жизнью, поставить оценку сегодняшнему положению вещей и определить какие сферы жизни не совсем устраивают человека.

Упражнение: возьмите лист бумаги и нарисуйте большой круг. Разделите круг на сектора. Каждый сектор пронумеруйте по шкале от 0 до 10, где 0 – очень плохо и 10 – отлично. У вас должно получиться 8 секторов (можете сделать больше, все индивидуально). Назовите сектора: здоровье и спорт, семья и личная жизнь, карьера и самореализация, деньги и финансы, развитие, яркость жизни, друзья, комфорт. Секторов может быть больше. можно добавить все, что для вас важно, например, путешествия, отношения с другими людьми (коммуникация), творчество, духовность и т.д. Подпишите сектора, поставьте оценку каждому сектору от 0 до 10, затем соедините все точки ваших оценок. (Рисунок можно найти в интернете по запросу – "Колесо баланса") У вас получится колесо. Посмотрите на него. Какое оно? Ровное или нет, посмотрите, оценки каких секторов вас не устраивают. И работайте над ними в первую очередь, чтобы выровнять баланс жизни. Например, если вы поставили низкую оценку сектору дружба, то внесите в свое расписание – чаще встречаться с друзьями, если сектору здоровье – пройдите обследование, высыпайтесь, ведите здоровый образ жизни, пересмотрите свое питание и займитесь духовными практиками.

И помните, все, что происходит в вашей жизни вам необходимо, для вашего развития, для того чтобы вы становились лучше, красивее и мудрее. Жизнь нас все время чему-то учит. Любые события происходят не просто так. Если вы всем довольны и абсолютно счастливы – я вас поздравляю, наслаждайтесь жизнью. Но если вам что-то не нравится – проанализируйте что вы сделали и что вы не сделали, чтобы оказаться там, где вы сейчас. Возьмите ответственность за свою жизнь. Перестаньте обвинять окружающих: родителей, супруга или правительство. Осознайте, что вы получаете ровно то, что заслуживаете. У вас проблемы с деньгами – значит вы плохо ими распоряжаетесь, непонимание с супругом – вы не умеете общаться, не довольны политикой страны – это тоже ваш осознанный выбор: займитесь общественной деятельностью или смените гражданство – это ваше право и только ваше решение или бездействие.

Выводы:

- 1 – Если вы не довольны сегодняшней жизнью – задумайтесь о своих мыслях, словах и поступках.
- 2 – Оцените свою жизнь с помощью упражнения "Колесо баланса".
- 3 – Возьмите ответственность за свою жизнь на себя. Прекратите кого-либо обвинять.
- 4 – Примите решение и действуйте.

План жизни

Не позволяй своим мечтам быть просто мечтами.

И даже то, что быть не может, однажды тоже может быть...

Все будет не так, как мы решим. Все будет тогда, когда мы решимся.

Омар Хайям.

Для чего нам нужен план? План – это как карта местности, как навигатор. С картой или навигатором вы быстрее доберетесь до пункта назначения своих желаний и устремлений, совершите по пути меньше ошибок и будете чувствовать себя увереннее. Чтобы составить план жизни, вам предстоит сначала определиться с тем, чего вы хотите от жизни, определить ваши цели и желания.

Если у вас возникают трудности в определении своих желаний – сделайте следующее упражнение: представьте, что у вас в руках волшебная палочка, и она может исполнить любые ваши желания. Запишите эти желания. Следующие вопросы помогут составить ваш собственный план жизни:

Если бы у вас было неограниченное время и неограниченная сумма денег – чем бы вы занимались?

Где бы вы хотели жить?

С кем?

Хотели бы вы иметь детей? Сколько?

Как бы вы хотели выглядеть?

Чем заниматься?

Если брать во внимание всю вашу жизнь, то... закончите предложение.

Упражнение: напишите свои 3 заветных желания.

Подумайте, чего вам не хватает для осуществления ваших желаний? Какие у вас препятствия?

Напишите 3 навыка, которым вам необходимо научиться, чтобы достичь ваших целей. Запишите их.

Если вам необходима поддержка в осуществлении ваших планов, напишите мне. Я с удовольствием вам помогу. Мой инстаграм @irishmood. Присылайте свои истории о том, как изменилась ваша жизнь после прочтения книги.

Упражнение: напишите список: "100 желаний, которые вы хотите исполнить в своей жизни". Можно поставить условия еще жестче – напишите свой некролог. Что бы вы хотели, чтобы написали на вашей гробовой доске, после вашей смерти?

Когда вы ответите на все эти вопросы, у вас появятся опорные пункты, вы напишите свои основные цели. Я вас поздравляю, у вас появились цели в жизни!

Теперь дело за малым – все это осуществить.

Живите настоящим, но думайте о будущем. Напишите свой план жизни.

Выводы:

1 – Учитесь всему и всегда. Все, кто встречаются на вашем пути – это ваши учителя. Любая сложная ситуация – это ваш урок, усвойте его и двигайтесь дальше.

2 – Сверяйте свой компас с планом жизни. Думайте о том, что будет потом: через 1 год, 5 лет, 10 или 20 лет? Правильной дорогой вы идете? Нравится вам это или нет, думайте о последствиях своих действий. Представьте свою жизнь через 20 лет, если вы ничего не поменяете в жизни.

3 – Запоминайте лучшие моменты своей жизни. Делайте фотографии и снимайте видео.

4 – Найдите свое призвание. Воплощайте свои мечты. У вас может и не будет другого шанса прожить свою жизнь заново.

5 – Напишите списки: "мои 3 заветных желания", "100 желаний, которые я хочу осуществить в моей жизни".

6 – Подумайте над тем, как вы будете зарабатывать деньги? Нравится ли вам то, что вы делаете?

7 – Опишите один идеальный день своей жизни очень подробно. На страницу А4 или в записках телефона. Сохраните его. Вы удивитесь что через какое-то время вы будете жить той жизнью, которую спланировали.

8 – Представьте себя через 5 лет. Что вы делаете? Кто рядом с вами? Что нужно сделать сегодня, чтобы достичь своих целей?

Твоя история. Кто ты, откуда и куда идешь?

Не знать истории – значит всегда быть ребенком

Цицерон

Меняй листья, но сохраняй корни.

Эльчин Сафарли

Как сложно разобраться в своих истинных желаниях, своих мечтах, сложно понять, чего ты хочешь на самом деле, если ты не знаешь своей истории. Не знаешь, кем были твои родители, бабушки и дедушки, прабабушки и прадедушки. В современном мире мало кто интересуется своим прошлым, знает все о своих дедах и прадедах, а вот у казахов – у народа, который очень почитает старших, с особым трепетом и уважением относится к своим родителям, бабушкам и дедушкам – считается важным передать знания о своих предках будущему поколению вплоть до 7-го колена. Знать свою историю – это уважать себя. Семья для казахов – это самое главное и важное в жизни. Родители, дети, родственники – высшая ценность и сила. И как правило, у них очень крепкие и счастливые семьи.

Узнайте как можно больше про свой род. Расспросите всех, кто что-либо знает о ваших родственниках, наведите справки. Вы станете лучше понимать себя. Моя любовь к лошадям, например, досталась мне от моего деда Александра, который во время войны подвозил на лошадях снаряды. Он умел обращаться с лошадьми, ухаживать за ними и, наверное, сильно их любил. Когда я была маленькой, то часто гостила у бабушки в деревне, и моим самым любимым местом для игр, конечно же, была конюшня. Лошадей уже не было, но снаряжение и всякие принадлежности висели очень аккуратно. Я засиживалась там часами. Моя маниакальная любовь к порядку также досталась от него. У него было все всегда подписано, везде идеальный порядок. Я вот тоже не успокоюсь и не лягу спать, пока не разложу все вещи по местам, закрою все шкафчики, наведу в них порядок, составлю все возможные списки.

Родителей со стороны мамы я не видела никогда, но мама рассказывала, что это были очень добрые люди и любовь к детям и людям вообще, доброта и мягкость – это от них. Узнайте побольше информации о своем роде – так вы узнаете лучше себя. Сила и память ваших генов непостижима. Я узнала, откуда у меня любовь к лошадям и порядку, например.

Подумайте, что бы вы хотели совершить в своей жизни. Ваше взросление и становление личностью сопряжено со множеством запретов и долженствованием, правилами – в таких условиях сложно сосредоточиться на своих истинных желаниях. Но все равно мечтайте. У меня есть отличный способ выкроить время для своих мечтаний. Работу, которая не нравится, можно выполнить быстро-быстро, как будто вы куда-то торопитесь. Выполните сначала все, что сделать необходимо – затем приступайте к своим мечтам. Когда я была подростком, я однажды нарисовала красивый дом палочкой на земле, рядом гаражи для себя и для мужа. Когда муж построил гаражи рядом друг с другом, я вспомнила тот самый рисунок. Это непостижимо! Разрешите себе мечтать.

Не забывайте свою историю даже тогда, когда будете строить свою новую семью. Ваш род – ваша сила. Даже если вам кажется, что вам не повезло с родителями, попробуйте поблагодарить их просто за то, что они подарили вам жизнь. Они сделали все, что могли исходя из того положения вещей, в которых они находились. И даже в самых сложных людях можно найти что-то хорошее, если поискать. Ваши родители – это и помощь, и поддержка, и бесконечный источник любви, который будет придавать вам силы в трудные минуты. Очень важно помнить о своих родных, помогать, не забывать. Это ваша история и ваша сила, поддержка. Вы всегда будете маленькой девочкой для своей мамы, тети, бабушки. Это великолепное чувство.

Родители. Отношения с родителями у всех складываются по-разному. Но они очень важны в жизни каждого человека. В семье закладываются ваши ценности. Мама и папа – это пример взаимоотношений между мужчиной и женщиной. Вы в своей жизни будете стремиться либо к таким же взаимоотношениям или полностью противоположным. В любом случае, ваше отношение к родителям показывает, как вы научились строить отношения с окружающими вас людьми. Если у вас не ладятся отношения с вашим папой – вам будет сложно выстраивать отношения с мужчинами, а если с мамой – то со всем остальным миром. Ваша жизнь точно станет лучше и легче, если вы попытаетесь найти подход к своим родителям, проработаете обиды и будете испытывать только благодарность к ним, за то, что они подарили вам жизнь.

Выводы:

1. Узнайте все о своем роде.
2. Выясните, что вы любите по-настоящему и что важно именно для вас. Напишите список. Подумайте почему это для вас важно?
3. Мечтайте. Нет никаких ограничений. Просто нарисуйте или напишите, то чего вы хотите. Как будто все возможно. Отпустите мечту. Может, она сбудется, а, может быть, и нет. Без претензий, без настойчивости, просто пожелайте.
4. Помните о родителях, бабушках и дедушках, близких родственниках. Это ваши корни и сила.
5. Постарайтесь наладить отношения со своими родителями. Проработай обиды, претензии к ним. Помните, что они вас любят, и на тот момент времени они делали все, что только могли исходя из своих возможностей.

Страхи

На свете нет ничего невозможного – дело только в том, хватит ли у тебя храбрости.

Джоан Роулинг

Все испытывают страх в тот миг, когда могут изменить свою судьбу.

Дойдя до конца, люди смеются над страхами в самом начале.

Пауло Коэльо

Ничего не нужно бояться. Когда то давно, лет в 18 у меня было много страхов, но я их не осознавала. Мне казалось, что это не страхи, это просто здоровая осторожность. Но страх очень сложно выявить, потому что он сильно замешан на внутренних установках, порой навязанных обществом или родителями, или друзьями. Только сейчас я понимаю, что упустила огромное количество возможностей именно из-за своих страхов и ограничивающих установок. Это все очень мешает реализации вас как личности, мешает обретать независимость, самостоятельность, профессию мечты, мешает создавать идеальные отношения, мешает строить жизнь как мечту. Но если мы посмотрим на интересных, счастливых и успешных людей – это всегда смелые люди, которые преодолели свои страхи, которые слушали свое сердце. Они просто следовали своей мечте и много- много трудились.

Ничего не бойтесь, и жизнь приведет вас в такой мир, о котором вы даже не мечтали. Проверено мной. Чем больше я открываюсь миру, чем больше я отпускаю свои страхи – тем интереснее и счастливее становится моя жизнь.

Страхи нас ограничивают. Они мешают развиваться. Они сковывают наши действия. Они мешают жить полной жизнью. Можно жить и бояться, упуская возможности – а можно жить, бояться, но все равно действовать. Просто проявлять осторожность. Выбирать вам.

Некоторые страхи полезны: инстинкт самосохранения – наверное, самое важное. Хотите прожить долго – избегайте опасностей. Только в разумных пределах. Там где страшно, но отсутствует прямая угроза жизни, а страх лишь в вашем воображении – наверное, стоит его игнорировать. Не нужно разгуливать поздно ночью одной в опасном районе города. Но вот отказываться от повышения на работе, от переезда в большой город, бояться начинать новое дело – это несерьезно.

Если страхи вам мешают жить счастливой жизнью – нужно от них избавляться.

Страхи – это нормально. Все люди чего-либо боятся, но в разных пределах. Совсем избавиться от всех страхов, наверное невозможно, да и не нужно. Но отказываться от своей мечты из-за страхов – это глупо. Нужно научиться бояться и делать вопреки всему.

Упражнение:

Напишите на листе бумаги в одну колонку ваши мечты и цели, то, чего бы вы хотели достичь или иметь. В другую колонку, напротив каждого желания напишите, почему это не может произойти. Написали? Все, что вы написали в другую колонку – это всего лишь ваши страхи. Страх неудачи, предрассудки. Просто попробуйте что-то сделать несмотря на ваши страхи. Напишите 3 шага на пути реализации каждого желания и выполните их. Напишите 3 действия, которые можно предпринять, если ваши страхи оправдаются.

Некоторые страхи появляются еще в детстве и могут сопровождать человека всю жизнь. Избавиться от них можно путем замещения неприятной ситуации. Например, если вы панически боитесь собак – посетите какой-либо питомник с добродушными собаками и проведите с ними столько времени, сколько потребуется, чтобы ваш страх прошел. Можно поиграть с ними, а можно и завести своего собственного щенка.

В течении жизни могут появляться новые страхи. Страх бедности, страх за детей, страх перелетов. У каждого они свои.

Как избавиться от страха?

1 – Придумывать план Б, В и т. д. Придумайте, что вы будете делать если оправдается какой-то страх.

2 – Попробовать решить проблему, когда ее еще нет. Например, боитесь увольнения – найдите новую работу, хотя бы пройдите собеседование и убедитесь, что вы быстро найдете новую должность. Боитесь зависеть от одного источника дохода – найдите дополнительные источники. Боитесь за будущее детей – дайте им лучшее образование, на которое вы способны, и научите правильно обращаться с деньгами, приучите к труду, воспитывайте хороших людей, откладывайте деньги на их будущее. Переживаете за свое здоровье – купите страховку, ведите здоровый образ жизни, занимайтесь спортом.

3 – Проверяйте. Удостоверяйтесь в безопасности. Ищите дополнительную информацию. Если боитесь полетов на самолете – прочитайте про аэродинамику, ищите больше информации.

5 – Страх возникает от незнания. Наводите справки. Спросите у людей, которые разбираются в этом деле.

6 – Суеверия – это тоже страхи. Откажитесь от них совсем. Перешла вам черная кошка дорогу, и все весь день вы ждете неудачи и боитесь, что произойдет что-то неприятное. Главное – вы боитесь, ждете неудачу, опасность. Есть вполне взрослые люди, да что говорить, есть пожилые люди, которые верят во всякую чепуху. Нельзя возвращаться домой, когда что-то забыл, нельзя выбрасывать мусор после заката, нельзя наступать на крышку колодца, нельзя говорить о своем счастье – столько много нельзя.

А какие суеверные спортсмены! Я слышала, что у них существуют целые ритуалы перед ответственным матчем, и если они что-то сделали не так – пропадает весь настрой на игру.

А сколько людей, у которых существует счастливые кепка, майка, штаны, сумка – потеряв которые, люди (даже взрослые люди!) впадают в панику.

Живите без суеверия и страхов. Они живут только в ваших головах. Попробуйте, можно жить и без них. И это очень удобно. Можно выносить мусор тогда, когда вам захочется, а не терпеть запах в квартире от соленой рыбы до утра. Можно бесконечное число раз возвращаться домой за кепкой, ключами от машины, кремом для рук и не беспокоится о том, что что-то пойдет сегодняшним днем не по плану. Я тоже выросла на всех этих суевериях и по началу проверяла – а что будет если я буду передавать что-то через порог, возвращаться домой за забытой вещью, игнорировать черных кошек и т. д. – ничего не происходило. День проходил просто замечательно. Проверено мной много раз, прежде, чем я отказалась от суеверия.

Выводы:

1 – Не верьте в суеверия. Это полная ерунда.

2 – Исбавляйтесь от страхов. От всех сразу или по одному в неделю.

3 – Не верьте слепо в гороскопы, предсказания и всякую чепуху. Ваше будущее зависит только от ваших действий или бездействий. И то и другое вы можете сами выбирать.

4 – Храбрые люди тоже боятся, но они действуют вопреки страху.

5 – Когда дует ветер перемен, ставь не стены, а паруса. Восточная мудрость.

Тема страхов – это очень большая и трудная тема. Чтобы справиться со страхами самостоятельно, нужна не только ваша решимость, но и дополнительная информация. Я советую прочитать дополнительную литературу по этой теме, поищите в интернете. Мне помогла книга: "Свобода от страха" О. Быкова, можно прочесть и другие книги, попросить помощи у профессионального психолога. Иногда в жизни происходят удивительные события, которые помогают нам преодолеть даже самые большие страхи.

Убеждения

В одно окно смотрели двое. Один увидел дождь и грязь.

Другой – листвы зелёной вязь, весну и небо голубое.

В одно окно смотрели двое.

Омар хаям

Жизнь -трагедия для тех, кто живет чувствами, и комедия для тех, кто живет умом.

Жан Де Лабрюйер

Убеждения – это наша картина мира. То как мы его видим. Мир вокруг нас подстраивается под нашу картину мира, под наше настроение. Если вы захотите видеть все плохое – вы это обязательно увидите. А если будете искать что-то хорошее в каждом дне, событии – так у вас и сложится вся жизнь. Я абсолютный мечтатель, и все, о чем я мечтала, – сбылось. Просто некоторые люди боятся мечтать. У них в головах какие-то ограничения на мечты, даже в отношении других людей. Они могут говорить: мы так жить никогда не будем, так что не нужно и мечтать об этом. Все в ваших руках. Поймите – это ограничение только в вашей голове. Или парень может подумать: эта девушка не для меня, даже и не буду пытаться с ней познакомиться. Это их установки и убеждения и, как правило, так они и проживают свою жизнь. Отлично иллюстрирует эту ситуацию эксперимент с лягушками: маленьких лягушат сажают в банку со стеклянной крышкой, лягушата привыкают прыгать только до определенной высоты, через некоторое время крышку убирают, но лягушата не выпрыгивают из банки, потому что привыкли прыгать невысоко и даже не пытаются из нее выбраться, хотя это стало возможно. Этот феномен называется "стеклянный потолок". Иногда люди придумывают сами себе такие же стеклянные потолки, или, может, родители навязывают им свои установки, и, даже повзрослев, такие люди не разрешают себе мечтать, не верят в себя и свои силы. Они могут думать, что если бы они жили в другой стране, или же были бы в другом возрасте, или еще что-нибудь – то можно было бы попробовать. Но истина только в том, что вы сами себе ставите цели. И все, что вы можете придумать, может стать реальностью. Безусловно не сразу и с вашим трудом, но вы можете прыгнуть так высоко, как только можете себе вообразить. Конечно не сразу, на это могут уйти годы упорного труда, но результат всегда стоит того. Не стоит ждать успеха сразу, вы же не ждете, что, посадив маленький росточек деревца, будете уже через год будете наслаждаться его плодами. Большинство людей, которые сильно чего-то хотели достичь и прилагали к этому усилия, не смотря ни на что, в конечном итоге, достигали своих целей.

Я приведу ниже некоторые установки успешных людей. Чтобы вы смогли сравнить их с вашим мировоззрением и подумать, а, может, ваши внутренние установки мешают вам достигать целей и воплощать мечты в реальность?

1 – Я хороший, и все вокруг хорошие. Это правильная здоровая картина мира. Если вы чувствуете себя плохим человеком или, что мир слишком суров – срочно исправляться. Напишите себе список ценностей – то, что для вас очень важно в жизни. И пробуйте уделять этому большее время вашей жизни. Напишите план своей жизни, как бы вы хотели прожить свою жизнь. Напишите список «100 событий моей жизни». Напишите свои цели и действуйте! Напишите список качеств, которые вам нравятся и которыми вы бы хотели обладать сами. Все эти качества в себе можно развивать. Делайте добро, отвечайте добром даже на зло, станьте добрее, и мир вокруг вас станет тоже добрым. Попробуйте довериться миру. Если у вас возникнут трудности – можете написать мне в инстаграм @irishmood.

2 – Я не виню себя. Прощаю себя и научилась быть снисходительной к другим.

3 – Я не перекладываю ответственность за собственное счастье на других людей: родителей, мужа, правительство. Ваше счастье зависит только от вас и вашего настроения, и от ваших действий или бездействий.

4 – Действия = успех. Даже если вам будет казаться, что у вас сплошные неудачи – это всего лишь опыт, полезный. Вы чему-то научились. В следующий раз вы примите правильное решение.

5 – Успешные люди ценят свое время и не тратят его зря. На пустые разговоры, например. Они умеют говорить – нет, всему что их отвлекает от достижения цели.

7 – Успешные люди умеют держать свое слово. Они не дают пустых обещаний. Выполняют свои договоренности. Таких людей уважают. Очень легко поддаваться слабости и не сдерживать обещания, но тот человек, который серьезно относится к своим словам, всегда будет уважаем.

8 – Успешные люди пунктуальны, легкие, веселые и добрые.

9 – Не бывает плохой погоды, бывает плохая одежда. Шведская поговорка. Подстраивайтесь под обстоятельства.

Время – главный ресурс

... Счастливые считают время минутами, тогда как для несчастных оно тянется месяцами.

Купер. Ф.

Отношение ко времени – может быть разным. Кто-то не знает, чем себя занять, и все время опаздывает. А кто-то приходит всегда вовремя, ценит свое время и время других людей. Для кого-то время течет незаметно, а кто-то буквально чувствует, как проходит каждая минута. Такие люди ответят вам всегда, который час с точностью до минуты, у них всегда есть с собой часы. Деньги, буквально, притягиваются к таким людям. Выражение: время – деньги – можно понимать буквально. Если вы не следите за временем – оно не будет работать на вас. В этой главе я приведу способы подружиться со временем для тех, кто его не замечает.

1. Замеры. Замеряем, на что мы тратим время каждый день в течении недели (месяца). (Специальные программы для смартфонов или на бумаге записываем самостоятельно). Можно использовать таймер. Проснулись и ставим таймер - сколько мы тратим время на пробуждение, зарядку и завтрак.

2. Выписываем свои обязанности с привязкой ко времени. Кто? Когда? Во сколько? Продолжительность? Пишем все наши обязательства: работа, школа, встречи, отчеты и так далее. Вносим в ежедневник. (Скачиваем удобный планировщик дел или пользуемся ежедневником на телефоне, установленном по умолчанию).

3. Обозначаем свои цели. Пишем их с дед-лайном (крайний срок сдачи). Если есть сложности с постановкой целей – необходимо отталкиваться от ценностей. Что для действительно важно? Чего Вы хотите больше всего? Какие у Вас планы на жизнь? Опишите свой план на 1, 5, 10 лет вперед. Писать цели лучше всего сначала на месяц. Чего вы хотите достичь в этом месяце. Не перегружайте и не обманывайте себя, напишите всего 3 цели. Именно столько вы можете держать в фокусе и, скорее всего, реализуете, если будете работать над ними каждый день. Например, мои цели на август: 1- дописать книгу, 2 – подготовить детей к школе и саду, 3 – найти квартиру для покупки. Затем, пишем какие задачи нужно выполнить по неделям и дням, чтобы достичь этих целей. И выполнять эти задачи каждый день. Например: 1 – уделять время написанию книги по 2 часа каждый день, 2 – купить канцелярские принадлежности, перебрать, перестирать школьную форму, докупить если нужно несколько комплектов. Подготовить и купить обувь. 3 – смотреть предложения на рынке недвижимости, смотреть квартиры в нужном районе.

4. Уделяйте планированию времени. Напишите свои цели на 10 лет, на 5 лет, на 1 год, составьте список задач на каждый месяц в году, неделю, день. Обязательно вносим в него время на отдых, время на дорогу и резервное время (форс-мажор). Пишем развернутые планы на текущий год. Все, что вы хотите сделать в этом году. Можно писать сразу 50 или 100 целей на год. Вы удивитесь, но вы успеете сделать почти половину данного списка! Те цели, которые остались, я пишу на следующий год или вообще пересматриваю их целесообразность.

5. Следуем плану. Пытаемся соревноваться сами с собой ("я опережаю время"). Превращаем завершение задач в интересную игру. Ставим таймер. Улучшаем свое время. Ваш ежедневник станет самым лучшим вашим помощником. Развлекаемся и отдыхаем тогда, когда сделали все запланированные важные дела на день. Если не хватает мотивации, себя можно тренировать, как собаку. Поощрять себя за выполнения плана – кусочком шоколада, торта или покупкой новых парой туфель. Чудесная книга "Не рычите на собаку" Прайор Карен поможет вам выработать полезные привычки и увеличит вашу результативность.

Методики экономия времени:

1. Порядок. Наведите порядок везде: в сумочке, дома, в шкафу, в жизни. Перестаньте тратить свое время на поиски важных вещей и документов. К поездкам и важным мероприятиям лучше готовиться за неделю. Подготовить гардероб, документы, приведите дела в порядок.

2. Метод одного касания – когда вещь относите сразу на ее место, а не перекладываете с места на место. Каждой вещи свое место.

3. Выполнять задачи как можно быстрее, как при спешке, использовать таймер.

4. Делегирование. Просим о помощи платной или бесплатной.

5. Метод помидора. Работаем 25 минут, 5 минут перерыв, после 4 -х помидоров – 30 минут перерыв.

6. Переворачиваем метод Паррето 80/20. 80 % времени стремитесь тратить на важные дела и важных клиентов, 20% – на развлечения.

7. Отказ от пожирателей времени: пустые разговоры, бесконечные сериалы, уделяем меньше внимания инстаграму и чужим жизням вообще. Помните о ваших планах! На все остальное – 20% своего времени только тратим, тратим его с еще большим удовольствием!

8. Умеем говорить "нет" всему, что не важно и всему, что вас отвлекает. Когда ваши цели написаны, вы их четко сформулировали и идете к ним каждый день, вам будет легко отказывать всему, что вам мешает.

Выводы:

1. Цените свое время и время других людей – приходите всегда вовремя. Волшебные 15 минут – время, которое всегда у вас найдется и время, которое всегда вам пригодится. Приходите за 15 минут до назначенного времени. Если вам назначили встречу к 10.00, для вас это должно означать к 9.45. 15 минут еще волшебные потому, что за это время можно сделать очень много, если сосредоточиться на цели, убрать, все, что вас отвлекает. Подготовиться, настроиться на работу. На важную работу не жалко потратить и 2 пятнадцатиминутки, а заняться неприятной работой еще легче, если вы потратите на нее всего 15 минут. И помните, что по итогам многих экспериментов, мы тратим столько времени на выполнение какой-либо работы, сколько мы оставим на это время. Так пусть же это будет всего 15 минут!

2. Умейте говорить "нет" всему, что вас отвлекает.

3. Следите за временем. Часы и таймер – лучшие помощники в правильном управлении временем.

Действуйте!

Делай, что можешь, с тем, что имеешь, там, где ты есть.

Теодор Рузвельт

Если возможности твои ограничены, все равно действуй. ибо только через действие могут возрасти твои возможности.

Шри Ауробиндо

Можно сколько угодно читать книги, проходить тренинги, курсы, заканчивать университеты, но, если вы ничего не делаете, кроме пустых разговоров, – ваш результат будет равен нулю, если не минусу. Кому важны ваши знания, если вы не умеете применять их на практике?

Чтобы быстро двигаться к своей мечте, нужно прилагать усилия для ее воплощения каждый день. Если выделите 2 часа в день на важное дело – ваши успехи не заставят себя долго ждать. Но если вам тяжело выделять столько времени своему делу, выделяйте хотя бы 5 минут каждый день. Это называется система маленьких шагов. Всего 5 минут в день – это очень легко. Самое важное делать каждый день! За 5 минут в день вы сможете улучшить любую сферу своей жизни: здоровье, отношения, работу и т.д. Например, вы можете приседать только 5 минут в день. Не поверите, но уже через месяц вы заметите, что ваша фигура стала намного лучше, и вы чувствуете в себе силу. Ну, и, конечно, постепенно вы можете увеличивать время

для важного дела. Через 21 день это войдет у вас в привычку, и вы не узнаете себя. Вам будет нравиться, и вы будете достигать своих целей легко и быстро. Используйте систему поощрения для своего тела (поможет книга "Не рычите на собаку").

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.