

Александр Трубенков
Успешный сценарий
ЖИЗНИ

Книга
для молодых
и амбициозных



Mister  Успех
Серия книг

Александр Трубенков

Успешный сценарий жизни

«Издательские решения»

Трубенков А.

Успешный сценарий жизни / А. Трубенков — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-4498-9897-5

Вы можете потратить десятки лет для неравной битвы со всеми граблями мира, пытаясь исполнить свои мечты, и в итоге заблудиться. Но есть способ лучше: прочитать первую книгу человека, который уже прошёл через тернии к звёздам. Никакой воды и ненужных отступлений. Всё чётко и по существу. Правильный сценарий кратчайшего пути к успеху от автора, философа с академическим образованием, бизнес-психолога и создателя собственной школы станет счастливым билетом в жизнь вашей мечты. Не проморгайте его!

ISBN 978-5-4498-9897-5

© Трубенков А.
© Издательские решения

Содержание

Благодарности и отзывы	7
Введение	17
Глава 1	18
Задание	20
Глава 2	21
Научились ли мы мечтать?	22
Что мешает нам мечтать?	23
Что может лишить человека способности мечтать	24
Важно	25
Куда пропадают детские мечты?	26
Мечта – это путь любви по дороге к счастью	27
Как мечты помогают в жизни?	28
Задание	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Успешный сценарий жизни

Александр Трубенков

© Александр Трубенков, 2020

ISBN 978-5-4498-9897-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



*Моим родителям
Светлане Ильиничне
и Юрию Александровичу
Трубенковым посвящается*

Благодарности и отзывы

Я благодарю всех, кто помогал мне с выходом этой книги, без вас книга не получилась бы такой!

Спасибо огромное моим друзьям и знакомым Витторио Соверина, Алексею Дубовику, Артуру Омарову, Ярославу Байбородову, Константину Матвееву, Елене Казанцевой, Юрию Протасову, Семену Соловьеву, Алие Сираевой, Павлу Эрзяйкину. Они стали первыми читателями, чьи отзывы на книгу были мне очень полезны, они поддерживали и вдохновляли меня.

Я безмерно благодарен Евгении Скакун, которая помогала мне в создании этой книги, старалась сделать ее все лучше и лучше, Елене Зориной за помощь в корректуре книги, художнику Алексею Грабилину за прекрасные иллюстрации и обложку к книге. Спасибо Егору Москвину за озвучивание аудиоверсии книги.

Я очень признателен своим сотрудникам, которые поддерживали меня в написании этой книги, особенные слова благодарности Алисе Гайниловой, помогавшей мне и ставшей первым добрым критиком этой книги.

Спасибо большое издательскому сервису Ridero за помощь в выпуске этой книги.

Огромное спасибо всем, кто поддержал меня в этом увлекательном начинании, без вас эта книга не получилась бы такой!



Юрий Прилуков
@yuriy_prilukov

*Российский пловец, заслуженный мастер спорта России.
Шестикратный чемпион мира, 14-кратный чемпион Европы.*

«Хорошая, добрая книга!

Не стоит думать, что все будет, как со сборкой шкафа из “Икеи”! Инструкция хороша, но она не заменяет желания и смелости сделать первый шаг, а за ним еще 1 000 и 100 000 шагов.

Спорт даёт возможность с самого раннего детства прожить весь цикл, описанный в книге: от мечты к мастерству, профессионализму и успеху, а иногда даже суперуспеху.

Дальше сход с орбиты, плотные слои атмосферы и приводнение в Индийском океане. И на протяжении всего этого пути самые сложные и тяжелые моменты — моменты потери мечты и цели!»



Семен Соловьев
@vinoteka_soloveva

ВИНОТЕКА
Соловьева

Совладелец нескольких винотек, онлайн-магазинов, криэйтор проектов, первый сомелье Екатеринбурга, осуществивший свою мечту вызывать в сердцах людей теплые чувства.

«Я и наша команда создали место, где осуществимы эти мечты, — Винотека Соловьева! Наше кредо — искренняя преданность делу и своим клиентам. Что может быть важнее человеческой благодарности, благодарности за классно сделанную работу!

Приходя примерно к 27 годам жизни, человек, как правило, перестает нуждаться в литературе, которую не может применить реально к себе. Это физиология. Приходит время осмысления, построения новых долгосрочных планов, практических инструкций и приобретения опыта. Цель книги Александра Трубенкова, с которым мы знакомы уже около 20 лет, — максимально компактно и понятно донести до читателей в наше “метавремя”, каким именно образом сделать жизнь свою и окружающих лучше. Здесь вы найдете пояснение значения таких основополагающих вещей, помогающих разобраться в себе и смысле своего существования, как мечта, цели, регулярная сверка с компасом, дефрагментация задач (step by step), помощники, инструменты, “черные лебеди” (в существовании которых убедился в 2020 году весь мир), время, краткосрочность жизни, удовлетворение от достигнутого и что делать дальше. Очень своевременная книга. Емко и по существу».



Витторио Соверина
@sove.it



Шеф-повар, управляющий рестораном Dolce Vita. Приехал из Италии в 2001 году и стал одним из самых известных шеф-поваров столицы Урала. Участник и неоднократный победитель итальянских чемпионатов по ралли. Марафонец. Автор удивительной книги о своей профессиональной жизни «Questa mia Dolce Vita».

«Книга очень интересна, доступна и в то же время абсолютно не банальна. Мне очень нравятся книги, которые выходят за классические русские рамки, в ней, как в кулинарной книге, все “взвешено до грамма” (позволю себе использовать такой кулинарный жаргон).

Мы знакомы с Александром уже более 20 лет, и всегда было взаимное человеческое уважение. Я всегда старался удивить его своими блюдами, когда он приходил ко мне в ресторан, а он каждый раз удивлял меня своими новыми проектами. Все проекты, которые задумывал, он реализовал — это очень важный показатель для меня.

В этой книге очень много ситуаций, близких для меня и моего менталитета. Я согласен с тем, что все должны отталкиваться от своей мечты. В моей культуре мечта — это очень важно. Детские мечты — самые честные и прозрачные. В моей культуре, а я итальянец, сохранить такую возможность — мечтать как ребенок, когда ты взрослый, — это большой секрет успеха мужчины.

Учиться для меня — это создавать свой план и пытаться допускать как можно меньше ошибок. Для меня таким примером являются спортсмены. Только если у спортсменов цель — это победить соперников, то для меня — это создание условий, чтобы увеличить свои возможности. Я люблю спорт, где объявляет, кто лучше или хуже, — именно СЕКУНДОМЕР. А когда ты достигаешь финиша на марафоне, у тебя болит все, но в то же время внутри тебя такое удовольствие, которое воспитывает тебя и помогает тебе стать еще СИЛЬНЕЕ.

Очень полезная книга, для талантливой молодежи, готовой изменить культуру, которая держится и крепится на стереотипах, где нет места для творчества. Она для творческих людей — они видят все, чего не видят остальные! Очень полезная книга!»



Ярослав Байбородов
@yaroslav_bayborodov

Заведующий хирургическим отделением. Кандидат медицинских наук, врач высшей категории. Доцент кафедры офтальмологии СЗГМУ им. И. И. Мечникова. Член Европейского общества ретинальных специалистов EURETINA. Член Европейского общества витреоретинальных хирургов EVRS. Член всемирной ассоциации исследователей зрения и глаза ARVO. Офтальмохирург. Социальный онтопсихолог.

«Читается на одном дыхании!»

От начала и до конца ощущается движение мечты от потенциала к актуализации. В этом движении определяется стабильность целостного видения, усмотрение первого и последнего.

Прозрачное, в своей глубине, руководство к точному безошибочному действию!»



Константин Матвеев
@duo.bistro



Бизнесмен, основатель Duo Bistro, автор Duo Coffee и один из авторов Duo Pizza.

«Я слышал много поразительных историй о поисках души, своего предназначения, о тернистости пути, тяготах и невзгодах и, конечно, о сокровенной радости встречи с собой.

Я стал замечать, что во многих историях в определенный момент жизни многим (по моим наблюдениям, порядка 50 процентам) встречался некий Мистер У, который как бы сподвигал их в этом пути.

Бизнесмены были всех мастей и родов занятий: металлисты, рестораторы, производители продуктов питания, преподаватели, да я всех и не перечислю, но везде этот загадочный Мистер У. И каково же было мое удивление, когда я узнал, что этот загадочный Мистер У просто среди нас!

Вы держите в руках книгу Мистера У, человека, который привел к успеху многих, многих и многих людей. Привел буквально “за руку”, все, что осталось вам, — это протянуть свою руку и открыть разум тем простым и одновременно глубоким истинам, изложенным здесь. Богатство никогда не приходит случайно, а учитель появляется лишь тогда, когда готов ученик. Вы на правильном пути, но этот путь нужно пройти умело, и в помощь вам эта книга.

И спасибо тебе, Мистер У, за мои успехи и уроки, полученные от тебя!»



Павел Эрзяйкин
@erzpavel

Бизнес-тренер, ведущий ряда авторских уникальных тренингов по бизнесу и развитию. VIP-консультант, путешественник, автор книг.

«Хорошая, добрая книга, хотя многим потребуются мужество и сила воли, чтобы ее прочесть и особенно выполнить задания, которые для вас подготовил автор. Успеха вам и силы!»



Елена Казанцева

Бизнес-тренер, психолог, арт-терапевт. Более 20 лет занимается преподаванием и консультированием в области психологии бизнеса. В 50 лет создала первую Школу искусств для взрослых людей, и за 5 лет она трансформировалась в Академию психологии, бизнеса и творчества APTE (www.center-arte.ru). За это время состоялись успешные постановки в формате мюзиклов, съемка фильмов, проведены выставки картин, в том числе в Италии, подготовлено более 200 специалистов в области арт-терапии и реализовано более 50 бизнес-проектов в различных странах. Елена уверена, что в творчестве таится огромный ресурс для развития человеческого потенциала в любой сфере деятельности. Автор романа «Ветер перемен» (2016 г.).

«Когда Александр предложил познакомиться с его книгой, мне стало очень любопытно. Я наблюдаю за развитием Александра более 15 лет, и мне всегда импонировал его подход к жизни. Его последовательность в вопросах бизнеса, смелость в открытии новых направлений деятельности, успешность, его вкус и чувство эстетики во всем. Поэтому я с удовольствием приняла это приглашение и погрузилась. И хотя это сложно назвать книгой по бизнесу в том формате, как это принято, но связь книги и жизни автора там точно есть. А это очень важно и ценно — когда человек идет по жизни, добивается результатов, а после описывает, как это у него получилось!»

Еще эта небольшая брошюра (надеюсь, что это только начало!) порождает вдохновение, какую-то спокойную внутреннюю уверенность, что все возможно, важна лишь верность себе и последовательность действий.

Очень, на мой взгляд, она будет полезна молодым!!!»



Алия Сираева
@designstudioac



Основатель студии AC Design Studio. Главная задача студии: «Уловить внутренний мир заказчика и совместно создать такое пространство, где функционален каждый элемент, каждая деталь созвучна с его внутренним миром. Пространство, которое структурирует к удовольствию и успеху».

«Единственное, о чем я жалею: что у меня не было этой книги, когда мне было 11-12 лет. И у молодых людей, прочитавших эту книгу, есть невероятная возможность — с самого начала своего пути создать себя, построить свою жизнь лучшим образом!!!

Многое написанное схоже с моей жизнью, с моим самосозданием. В детстве мне хотелось встретить учителя, ориентир, куда идти, на что обращать внимание, понимать, почему так, а не вот так. Путь к самому себе без учителя долгий и сложный. А самое ценное — это время. Быть счастливым как можно быстрее намного интереснее, чем никогда».



Алексей Дубовик
@dubovik_aleksey

Автор уникального метода классической мужской стрижки Cutonetouch, призер (2-е место) чемпионата мира по парикмахерскому искусству 2017 г., призер (7-е место) чемпионата России 1997 г., призер (2-е место) чемпионата России 2004 г., официальный тренер сборной России мужских мастеров с 2018 г. Создал в 2016 г. школу мужских стрижек DubClub, в которой обучает парикмахерскому искусству молодых. Готовит мастеров к выступлению на международных соревнованиях. В своей VIP-студии Aleksey Dubovik каждый день совершенствуется в мастерстве.

«Прочитал вашу книгу залпом! Читатель из меня тот еще.))) Читаю обычно долго и вдумчиво, по многу раз перечитываю и пытаюсь прожить изложение. Но от вашего повествования захватило дух! Я даже опомниться не успел, как начал мечтать! И теперь у меня есть новая мечта! Я суперзанятый специалист и за этой своей непрерывной разменной последовательностью перестал замечать перемены, происходящие вокруг! В общем, Книга — «АГОНЬ»! Зайдет всем! Обязательно куплю кучу экземпляров и подарю близким, и в первую очередь своей тринадцатилетней дочери Дарье Алексеевне».



Юрий Протасов
@yuranapoli



Основатель ателье Yura Napoli. Именно здесь используют техники лучших итальянских мастеров. Одежда марки Yura Napoli отличается прекрасным неаполитанским кроем, высочайшим качеством тканей и изысканным стилем. Миссия компании: «Помочь произвести первое впечатление, второго шанса не будет».

«Прочел залпом и задумался. Простые истины — казалось бы, бери и делай. Но в жизни так много барьеров, которые своими мыслями построил ты сам. Важно вовремя осознать это и двигаться к своей цели, не бояться ошибаться. В этой книге все описано очень доступно, как план действий с иллюстрациями: бери и делай. Я никогда не задумывался, о чем мечтал в детстве. Первый раз я спросил себя об этом в один из кризисных моментов. Я понял, что сделал все, о чем мечтал в детстве, в полном объеме. А что же дальше? Хороший инструмент для тех, у кого вся жизнь еще впереди, когда еще помнишь то, о чем мечтал и что тебя вдохновляло. Бери и делай. Все получится, даже не сомневайся. Для себя подчеркнул, что никогда не поздно. Поднять планку и снять себя с тормоза можно в любом возрасте. Главное — всегда сверяться с тем, о чем мечтал и где находишься сейчас. Мечты — это то, чего хочет твоя душа, действия — это признак, что душа и разум идут в ногу. Планировать свою жизнь важно, чтобы не оказаться у финишной линии и не впасть в ступор: “а что дальше?”. Жизнь коротка, а цели бесконечны. Как просто: ставь и ставь новые цели и иди к ним».



Артур Омаров
s-l-b.ru



Основатель бренда SIBERIAN LUXURY BAR. Источник вдохновения компании — времена имперской России, та эпоха, когда изысканность кухни и качество используемых продуктов, прославленных русской аристократией, достигли беспрецедентного уровня. Качество продукции SIBERIAN LUXURY BAR по достоинству ценят частные клиенты, рестораны и гастрономические бутики по всему миру.

«Книга мне понравилась, очень легкая и функциональная. Очень жаль, что у меня не было возможности прочитать такую книжку 15, 17, а то и 20 лет назад... Но, к счастью, у меня была возможность сотрудничать с автором этой книги, работать и учиться. Что касается длительности планирования, на перспективу, мне это не очень свойственно и для меня этот подход был интересен и полезен. Я даже сам подумал: “А какая у меня на самом деле мечта?” Я думал)), что многое знаю и во многом разбираюсь)), но посреди всех этих раздумий я забыл про свою мечту, про цель марафона под названием “жизнь”!

И не чья-то там жизнь, а моя, конкретная, ограниченная временем, имеющая цель, возможности, удовольствия, перспективы, — Жизнь!

Я рекомендую прочитать эту книгу каждому молодому человеку, будь то юноша или девушка, которые хотят сделать в этой жизни что-то хорошее... И не просто прочитать, а начать делать! Делать с умом и такой энергией, будто бы каждый день — последний в нашей жизни!»

Введение

Дорогой читатель, в этой книге я хочу поделиться с вами опытом, который получил за 30 лет своей предпринимательской жизни. Путь был непростой: сначала я был предпринимателем, который едва зарабатывал себе на жизнь, потом наемным сотрудником, менеджером, партнером. В конце концов построил свое предприятие, оно превратилось в большую компанию, работающую в разных сферах, таких как недвижимость, общепит, сельское хозяйство, металлургия.

Познание бизнеса происходило практически, все нужно было проверять на собственном предприятии. С опытом пришло понимание, что работает, а что нет. Я увидел закономерности успеха, понял, что влияет на результат, какой выбор приводит к выигрышу, Успеху.

Все это я описал в моей первой книге. Она открывает серию «Мистер Успех», в которой я буду делиться своими бизнес-секретами и удачными решениями, помогающими мне восстанавливаться и получать удовольствие от жизни.

В этой книге вы узнаете, как оптимальным путем добиться своих целей, как сделать свою жизнь эффективной. Моя книга о том, как мечты влияют на нашу жизнь и что нужно делать, чтобы их воплотить. Я рассказываю, как из вереницы побед выстроить большой успех, как развить свои таланты, получить от жизни по максимуму и дать другим такую прекрасную возможность!

После прочтения этой книги у вас будет отличный инструмент, который позволит избежать ошибок в планировании собственной жизни, сэкономит уйму времени, сил и средств. **ГАРАНТИРУЮ!**

Александр Трубенков

Глава 1

О ЧЕМ МЫ МЕЧТАЕМ В ДЕТСТВЕ?



Мечтать свойственно любому из нас, причем особенно ярко это проявляется в раннем детстве, когда воображение еще не сковано рамками действительности. В детстве мечты могут быть самыми смелыми и рискованными, можно хотеть стать космонавтом, отважным путешественником, исследователем, танцором. Именно через детские мечты проглядывает наше предназначение, то, для чего мы рождаемся в этот мир, ведь каждый из нас – существо уникальное. Так о чем же мечтают дети? По наблюдениям психологов, наиболее популярные ответы детей от 5 до 9 лет по категориям выглядят следующим образом¹:

- здоровье и безопасность;
- успех, достижения;
- власть и доминирование.

Наверное, только дети могут мечтать по-настоящему, со всей искренностью и страстью. Некоторые из них ни с кем не делятся своими мечтами, а кто-то, наоборот, во всех подробностях рассказывает о своих заветных желаниях сверстникам и взрослым. Как заметила журналистка Наталия Ким, автор статьи «О чем мечтают наши дети» на сайте <http://www.psychologies.ru/2>, в детских мечтах встречаются отголоски сказок, фильмов, семейных реалий и теленовостей, чужого опыта и собственных ощущений. Один ребенок мечтает о крыльшках, как у феи, другому хочется «научиться рисовать мультфильмы» – есть ли существенная разница между этими желаниями? Да, есть – к такому выводу пришла юнгианский аналитик Анна Скавитина, на которую ссылается Наталия Ким в своей статье. Мы часто путаем мечты и фантазии. Крыльшки феи – это скорее фантазия, а вот научиться делать мульт-

фильмы – настоящая, «сбыточная» мечта. В ней есть цель и попытки к этой цели приблизиться, готовность действовать.

Конструктивные мечты возникают не сразу. Сначала фантазия и мечта – одно и то же, потому что маленький ребенок в своем воображении «по-настоящему» разговаривает в лесу с волшебником, понимает язык зверей, летает. По мнению детского психолога Марины Бебик, дети «проживают» свои фантазии, они могут стать королями, принцами, феями, играть одновременно разные роли и для них это реальность. С точки зрения педагога и психолога Эды Ле Шан, неспособность провести грань между фантазией и реальностью сохраняется у ребенка до 7—8 лет, но и потом работа воображения помогает ему осознать и принять свои чувства, пережить периоды лишений, научиться действовать в реальности. Современные дети большую часть времени очень активны, и им необходимо восполнять свои духовные ресурсы за счет фантазии, кроме того, фантазия – необходимое условие освобождения от постоянного контроля и вмешательства взрослых. Мечты помогают ребенку лучше понять себя, выбрать правильное направление движения.

«Мечтая, дети развивают воображение и учатся действовать, узнают границы возможного и нащупывают то, что им действительно нравится. Именно поэтому так важно относиться к их мечтам всерьез, уметь слышать детей, разговаривать с ними о том, что их вдохновляет», – пишет Наталия Ким.

Детские мечты могут быть странными, но это всегда область свободы, не поддающаяся контролю взрослых. Родителям нужно знать, о чем мечтает их ребенок, чтобы лучше понять его, укрепить взаимное доверие. И еще очень важно, чтобы мечты сбывались! Хотя бы некоторые. Мы не всегда можем купить ребенку дорогую игрушку, у нас не получится научить его языку животных. Но нам под силу, например, пригласить на детский праздник фею. Такой позитивный опыт очень важен.

Глава 2

КАК МЕЧТЫ ВЛИЯЮТ НА НАШУ ЖИЗНЬ?



Научились ли мы мечтать?

Многие люди начинают мечтать в старшей группе детского сада, поскольку именно в этом возрасте формируется и развивается воображение. Детские мечты похожи на иллюзии, они могут не осуществиться, однако детей это не огорчает и не разочаровывает. Ведь взрослые склонны думать о будущем, а дети живут здесь и сейчас.

Что мешает нам мечтать?

Способность мечтать есть у всех. Однако по разным причинам человек может ее лишиться. Некоторые теряют это умение еще в детстве.

Что может лишить человека способности мечтать

— Авторитарный стиль воспитания. «Хватит витать в облаках!» «Мечта не прокормит тебя!» Такие высказывания могут превратить ребенка в замкнутого человека, который нацелен на удовлетворение примитивных потребностей и боится выйти из зоны комфорта.

— Гиперопека. Если ребенку с раннего детства мешают в проявлении самостоятельности, то он вырастет инфантильным и безответственным. Такие люди не умеют преобразовывать мечту в цель, их мечты остаются фантазиями и только.

— Повышенная практичность. Человек, заикленный на достижении только финансового благополучия, не способен мечтать. Он воспринимает мечту как нечто бесполезное.

— Особенности личности. Люди, подверженные тревожности или депрессиям, не склонны мечтать. Мечта – это проявление индивидуальности, а о какой индивидуальности можно рассуждать, если человек погряз в страданиях, чаще всего надуманных.

— Узкий кругозор. Низкий уровень образования также не способствует умению мечтать. Эрудированные люди понимают и, что немаловажно, принимают важность того, что мечта должна служить основой реальной цели.

— Комплекс неполноценности. Если человек не уверен в себе и своих возможностях, то он просто не задумывается о мечтах. У него есть множество более приземленных дум, которые не отпускают его ни днем, ни ночью. На мечты не остается времени.

— Эмоциональное выгорание. Уставшие люди думают лишь о том, как бы забросить опостылевшие обязанности и отдохнуть как следует. Если вы пережили травмирующие события, которые привели к формированию внутренних барьеров, то будьте готовы победить их. Позвольте себе развиваться и двигаться на пути самосовершенствования.

Важно

Не ставьте перед собой недостижимых целей. Если у вас есть большая мечта, то разбейте путь к ее достижению на множество маленьких задач и ежедневно делайте шаг ей навстречу. Таким образом, вы будете каждый день видеть результат своих трудов и уже не сможете остановиться.

Куда пропадают детские мечты?

Многие ли из нас, вырастая, помнят свои детские мечты и стремятся их исполнить? К сожалению, это удастся далеко не всем, скорее меньшинству. Согласно исследованию Джорджа Лэнда, создателя трансформационной теории, у 98% людей, средний возраст которых – 32 года, нежные ростки детских мечтаний погребены под каблуком взрослости.

«Забудь свои мечты и стань взрослее». Да, действительность нередко диктует свои правила. Многие из нас подчиняются им и выбирают не ту специальность, о которой просит душа, а ту, которая даст возможность больше заработать, живут не так, как хочется, а так, как принято, чтобы быть не хуже других. В результате абсолютное большинство людей не чувствуют удовлетворения от жизни, хотя у них вроде бы все есть. Но бывает и другое: человек исполнил свои мечты, добился всего, чего хотел, и ему становится скучно жить, потому что, как ему кажется, не к чему больше стремиться. В этой связи хочется вспомнить одну притчу.

Мечта – это путь любви по дороге к счастью

Однажды к царю Соломону пришел один человек и сказал, что чувствует себя несчастным, хотя у него все есть: лавка, приносящая доход, хорошая, любящая семья. Он уже не отличает рассвет от заката, каждый день похож на другой.

– А ты о чем-нибудь мечтаешь? – спросил его царь.

– Раньше мечтал. Сначала – освободиться от рабства, потом – стать успешным торговцем, затем – встретить красивую, добрую женщину. Теперь у меня все это есть, и не к чему больше стремиться.

Соломон же сказал ему:

– Человек, который живет без мечты, подобен рыбам в пруду. Они не отличают заката от рассвета, все дни их жизни одинаковы. Они не ведают счастья. Но, в отличие от рыб, ты сам себя запер в этом пруду. Ведь жизнь бессмысленна, если в ней нет благой мечты. Но если твоя жизнь наполнена смыслом, если ты знаешь, о чем мечтать и что хочешь получить от жизни, то каждый шаг будет приближать тебя к намеченной цели или отдалять от нее.

– Значит, всякий раз, достигая одной цели, надо загадывать другую? Но у меня нет стольких желаний!

– А ты подумай! Куда приведет твоя цель? Пусть каждая исполненная мечта открывает новый горизонт для следующей. Только в поиске и постоянном росте ты сможешь обрести счастье. Таким образом, получается, что мечты нужны нам для того, чтобы мы находились в постоянном движении, никогда не останавливались на достигнутом, постоянно развивались, открывали что-то новое в себе и в мире, и в конечном итоге для того, чтобы нам было интересно жить и мы обрели свое счастье.

Как мечты помогают в жизни?

Мечты есть у каждого человека. В большинстве случаев это что-то далекое, то, что нельзя купить в ближайшем супермаркете или заказать по интернету. Каким же образом можно воплотить мечты в жизнь? Прежде всего, надо понять, действительно ли то, о чем вы грезите, именно ваша мечта. Ведь нас постоянно окружают близкие нам люди или просто знакомые, которые, не осознавая того, могут навязать нам свои желания. Например, ваша подруга купила новое платье, брат приобрел модный телефон. Вам тоже захотелось обновку или новый гаджет. Но на самом деле у вас есть платье намного красивее и лучше, чем у подруги, и ваш телефон отлично выполняет все необходимые функции. Исполнение таких пустых желаний не сделает вас счастливыми.

Когда сбывается настоящая мечта, это вызывает искренний восторг, радостную улыбку и чувство эйфории, ваша жизнь становится ярче и позитивнее. При этом очень важно наличие условий для исполнения мечты. Как правило, формулируя свою мечту, мы хотим всего и сразу. Например, если ехать в отпуск, то только к берегу океана, чтобы пить коктейли в новом соблазнительном купальнике, который подчеркивает вашу непременно идеальную фигуру. Но ведь это целая серия желаний, которые вряд ли исполнятся за один раз. Поэтому вам следует определиться, какая мечта самая сильная: побывать на берегу океана, купить новый купальник, скинуть пару лишних килограммов или просто побездельничать в отпуске. Научитесь не заикливаться на чем-то одном, слушать свой внутренний голос, определять приоритеты, и ваша жизнь заискрится счастливыми моментами.

Есть довольно распространенное заблуждение, что взрослому человеку нельзя мечтать. Как доказать, что мечта – это важно? Если знать эти пять истин, то будет все понятно.

1. Мечта – это образ реальности

Это не мечта, которая сбывается в настоящем, а видение будущего. Мозг способен генерировать идеи, и, если правильно все сделать, можно превратить мечту в реальность, нужно только приложить усилия. Мечта – это проект архитектора, а реальность – это дом, который построен благодаря проекту. Сначала архитектор рисует чертежи на бумаге, а потом строит дом. Так и мечта может превратиться в реальность.

2. Мечта делает людей энергичными

Человек, который хочет исполнить свою мечту, становится энергичным, и если он правильно направляет энергию, то мечта воплощается в реальность. Иначе это просто-напросто иллюзия.

3. Мечта порождает активность человека

Это еще одна функция мечты, ведь если человек хочет достичь какой-либо цели, он должен активно стараться. Необходимо не просто действовать, а ориентироваться на результат.

4. Благодаря мечте можно преодолеть любые преграды

У каждого человека при постановке цели и ее достижении возникают препятствия, которые нелегко преодолеть. Если человек стремится к исполнению мечты, то он будет добиваться цели, невзирая на преграды. Но если нет внутренней энергии, то человек опускает руки.

5. Мечта влияет на чудо

Благодаря мечте может совершиться чудо, то есть случится что-то за пределами возможностей. Бывает, нужно идти на риск, но, не рискуя, ничего стоящего добиться невозможно. Главное – мечтать и не позволять себе сдаваться. Мозг – это проект, а усилия и деятельность – реализация проекта.

На самом деле можно заново научиться мечтать даже будучи взрослым человеком, когда кажется, что все фантазии о будущем остались далеко в детстве. Приняв участие в авторском курсе «Успешный сценарий жизни», вы научитесь грамотно планировать свою жизнь, поймете ее ценность, добьетесь успеха и станете счастливым. Подробности можно узнать на trubenkovschool.ru.

Задание

Какие мечты повлияли на вашу жизнь или могут повлиять? Запишите.

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.