

12+

Андрей Кравцов

точка Б



МАГИЯ ЦЕЛЕЙ

точка А



Андрей Кравцов

Магия целей

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66845270

ISBN 9785005573902

Аннотация

Каждый человек пытается управлять своей жизнью с помощью целей и желаний. Ежедневно мы надеемся, что откроется портал возможностей и нас вынесет на полосу удачи, где нашим желаниям суждено сбыться, но с течением времени мы замечаем, что жизнь развивается не по тому сценарию, который мы планировали. Можно ли научиться управлять обстоятельствами так, чтобы наши цели и желания исполнялись сами собой и именно так, как хотим мы? Ответ вы найдете на страницах этой книги.

Содержание

Инструкция к книге	6
Про цели по существу	11
Счастье ли это?	24
До Луны и обратно	33
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Магия целей

Андрей Кравцов

«Судьбой мы называем все то, за что не хотим нести ответственность».

Садхгуру

«Не ждите „подходящего момента“, его никогда не будет. Начинать там, где стоите, и работайте с теми инструментами, которые есть в вашем распоряжении, – по мере продвижения обнаружатся и лучшие».

Наполеон Хилл

«Знаний недостаточно, ты должен применять их. Желания недостаточно, ты должен делать».

Брюс Ли

Контакты автора

Почта: akravtsovbiz@gmail.com

vk.com: [@kravtsov_biz](https://vk.com/@kravtsov_biz)

Иллюстрации подготовлены Еленой Линьковой

Иллюстратор Елена Линькова

© Андрей Кравцов, 2025

© Елена Линькова, иллюстрации, 2025

ISBN 978-5-0055-7390-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Инструкция к книге

Известно два основных лагеря: первые утверждают, что главное – процесс и удовольствие, другие – что важнее цель и результат. Истина, как всегда, где-то *над*.

Я сам, будучи достигатором, часто ловлю себя на том, что теряю вкус к происходящим событиям, когда излишне включаюсь в гонку за результатом. А тем временем жизнь идет, и у нас нет доступных инструментов, чтобы поставить ее на паузу, пока мы реализуем все свои задумки, поэтому приходится искать способ совмещать.

В какой-то мере книга – моя рефлексия на тему, как прожить жизнь качественно и при этом воплощать свои цели и желания как бы между делом. Надо сказать, что у меня неплохо получается, взять хотя бы эту книгу.

Можно было бы поговорить о моих материальных приобретениях, но трясти медалями не имеет смысла, потому что кого-то это демотивирует, у других вызовет смех, а третьим вообще не важно, ЧТО у меня есть, главное, чтобы метода работала, и это, кстати, правильно.

Чтобы понять, откуда ноги растут и как у меня появился опыт и знания, чтобы вот так взять и написать книгу, да еще и про такую неоднозначную тему, как достижение целей, в следующей паре абзацев я кратко расскажу о себе.

Мне повезло с моим стартом: в 2004—2005 годах я попал

в крупную компанию и получил там бесценный опыт работы с топ-менеджерами и руководителями новых бизнес-подразделений как ментор и бизнес-аналитик. Несмотря на то, что я был еще 20-летним юношей, мне доверили ответственный участок компании, и пришлось учиться прямо в бою. В этот период я научился четко ставить цель и разбираться со своими собственными ценностями и желаниями.

Дальше были собственные проекты, были неудачи, были успехи, но то, что с того времени присутствовало постоянно это моя деятельность в качестве бизнес-ментора. Благодаря этому, я многому научился. Помогая людям достигать их результатов, я набирал все больше стратегий успеха, как в зеркале видел внутренние сопротивления людей и менялся сам.

С течением времени у меня появился навык формулировать цели на уровне намерения и это привело к тому, что материализация стала происходить без моего вовлечения. Это выглядит так, что я просто желаю чего-то и обстоятельства складываются таким образом, что желаемое само собой появляется в моей жизни.

Тем не менее некоторые цели можно и нужно делать самому. Если я хочу вылепить чашку из глины, меня не устроит само появление чашки в моей жизни, ведь я хочу получить опыт лепки, а не опыт приобретения чашки.

После прочтения этой книги, возможно, и у вас начнутся такие вот чудеса, вместе с тем я хочу предупредить, что у каждого может быть свой путь. Я знаю точно, что тот, кто

гонится за халявой, редко получает бонусы от жизни, а тот, кто готов увлечься и потрудиться, получит всё.

Эта книга не набор готовых рецептов. Каждый из вас уникален, и я предлагаю вам заняться самоисследованием, начав с работы по моим темам, и продолжить самостоятельное плавание, открывая свои стратегии и техники. Ответственно заявляю, что я попробовал каждую технику в книге и каждая принесла результаты. Вы можете добавлять свои вариации, если чувствуете внутреннюю потребность в этом.

Книга написана как продолжение тренинга, который я создал и который, возможно, некоторые из вас проходили. И для максимальной пользы рекомендую книгу читать как тренинг – прочитали главу, сделали упражнение, написали вывод.

Любой тренинг или книгу можно воспринимать либо как развлечение, либо как обучение. Чтобы у вас осталось меньше шансов на развлечение и больше на обучение, я постарался не развивать слишком сильно описательную часть, которая в каждой главе предшествует упражнениям. В моей книге я показываю элементы методики, которую я применяю уже более 15 лет с получением постоянных результатов. Это не значит, что я являюсь ее автором на 100%, некоторые упражнения или идеи я позаимствовал у своих наставников и менторов, а затем адаптировал под себя и людей, которые обращались ко мне в разное время за консультацией и поддержкой. Отнеситесь к этой копилке практических знаний

максимально внимательно, применяйте описанные техники незамедлительно и обдумывайте полученные результаты.

Перед тем как начинать читать очередную главу из книги, подготовьтесь к работе.

Что значит подготовиться к работе:

- уединитесь, чтобы никто не беспокоил вас;
- предупредите домашних, чтобы вас не отвлекали;
- приготовьте листок с ручкой;
- посвятите эти 15—30 минут работы полностью только себе.

Рекомендую при чтении книги работать по следующим правилам:

1. Если вы начали читать главу – вы читаете ее до конца.
2. Все задания вы выполняете сразу после прочтения главы, не надо вечером читать, а утром делать задания, так это не работает.
3. С едой и напитками вход на «занятие» запрещен! Если вам хочется выпить кофе с круассаном или чай с малиной, то сначала вы заканчиваете пищевой ритуал и только потом начинаете читать.
4. После каждой главы делитесь вашими идеями и осознаниями в социальных сетях, мне на электронку или человеку, с которым вы одновременно начали читать книгу (да так то-

же можно).

5. После прочтения книги ответьте на все заданные вопросы и запланируйте через месяц вернуться к ней снова, т. к. первое прочтение бывает наполнено эмоциями от новой информации, а второе уже носит более практический характер.

6. Выберите себе упражнения для регулярной практики.

Приятного вам путешествия по страницам книги!

Про цели по существу

Планирование переносит будущее в настоящее и позволяет вам что-нибудь сделать с ним сейчас.

Алан Лакейн

Существует довольно много методик, по которым разные специалисты рекомендуют ставить цели, чтобы сделать их достижение максимально возможным. Я тоже изложу свою версию в этой книге, однако важнее то, что цели в принципе надо выписывать на бумагу, а не держать в голове.

Во-первых, держать много целей в голове довольно сложно, во-вторых, вы можете периодически забывать какие-то из них, и даже когда они реализованы, не знать об этом, а ведь согласитесь, иногда приятно порадоваться своим успехам. Поэтому основной элемент в работе с целями – их надо записывать; хотите – от руки, хотите – в компьютере или в заметках в телефоне, главное – достать их из головы.

Еще один интересный момент, бывают самоисполняющиеся цели – ты только записал, а она вдруг сбывается. Дело отчасти и в том, что, когда мы освобождаем место в голове, у нас появляется дополнительная энергия, которую ранее мы использовали для удержания целей в памяти. А даже небольшое количество свободной энергии может творить чудеса! Об этом я еще расскажу.

Прежде чем перейти к методике работы, договоримся, что цели – это не только про деньги. Зачастую мы начинаем писать сразу материальные цели – купить дом/квартиру, приобрести машину, новый смартфон, поехать в отпуск и тому подобные. Безусловно, эти цели классные и важные, в то же время вещи добавляют в нашу жизнь всего лишь бытовой комфорт, но напрямую не сделают нас гарантированно счастливыми. Как точно заметил один мой друг и наставник, «богатым просто удобно быть». Лучше и не придумаешь! Иметь квартиру, машину, дом – это удобно, а вот качество чувств и ощущений – это исключительно ваша способность этим всем наслаждаться!

Не многие из тех, кто читает эту книгу, родились в хорошо обеспеченной семье и ни в чем не нуждались. У каждого из вас своя история. Я вот только сейчас понимаю, как трудно было моим родителям, когда они вставали в четыре утра, чтобы пойти пешком на дачу за 5 км от нашего дома, чтобы подоить коз и выполнить ежедневные дела по домашнему хозяйству, а потом вернуться и пойти на работу. И все для того, чтобы как-то свести концы с концами и чтобы нам было что поесть. Они переживали, у них были свои тревоги, надежды и проблемы. Ну и вообще много разных моментов было. Но знаете, что я помню из детства?

Какое это было волшебство! Все детство – это волшебство, в силу того, что мы имеем смутное представление, что такое много или мало денег, мы целиком погружены в этот

мир. И только потом, гораздо позже вместо *познания* мира, мы научаемся его *оценивать*.

Я хочу показать вам вариант реализации целей, когда мы не оцениваем себя или мир в зависимости от того, имеется у нас что-то или нет, а когда мы познаем мир *с помощью* воплощения своих целей и желаний.

Со временем вы наверняка придумаете свой собственный уникальный способ легко реализовывать цели, при этом изредка возвращайтесь к началу этой главы, чтобы напомнить себе, что цели – это про ПОЗНАНИЕ мира, а не про его оценку.

Если на вас нахлынули детские воспоминания и вы сейчас погрузились в эмоции, дайте себе время, не спешите. После того, как вы насытитесь этим моментом, можно продолжать чтение.

Как правильно прицелиться?

Первое правило – не воспринимайте свои цели и желания как нечто постоянное. Их всегда будет много. И пусть! Наша задача – не обуздать свои желания или выбрать что-то одно, наша задача – позволить им быть!

Что делать

Пишем список целей.

Люди бесконечно уникальны и поэтому делятся всего на два типа: первые – хотят сделать по системе, вторые – как получится, так сказать, по велению сердца.

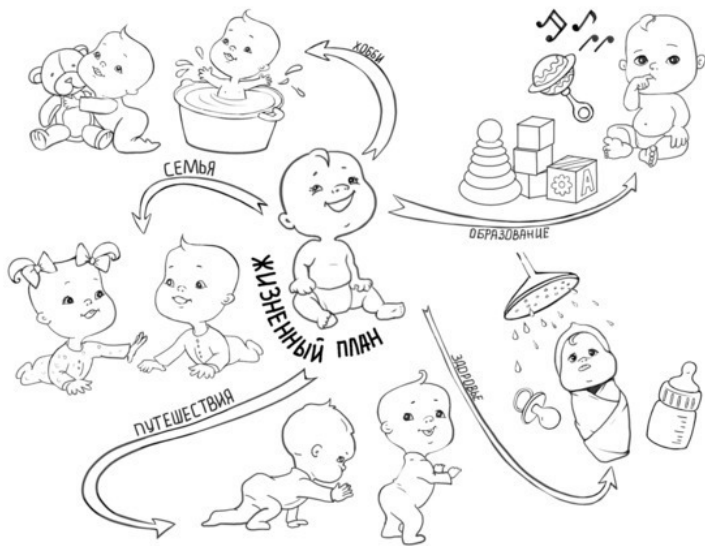
В зависимости от вашего типа рассмотрим варианты, как составить свой список целей.

«Система»

Для этого варианта сгодится популярное и практически уже общеизвестное Колесо баланса, а также любые разновидности майнд-карт, мудбордов и похожих инструментов с непонятными англоязычными названиями. Каким из инструментов вы захотите воспользоваться – дело личное, главное – метод.

Действия, которые надо сделать:

1. Выписать области жизни (пример: здоровье, отношения/семья, дети, деньги, карьера, деньги, развитие, отдых, творчество/хобби, благотворительность и т. п.).
2. По каждой области написать 5—10 целей.
3. Просмотреть список еще раз, при необходимости внести правки и закончить.



«По велению сердца»

Берете ручку и бумагу и пишете список по принципу «первое, что приходит в голову», начиная от незначительных целей и желаний типа «выпить кофе» и до желаний вселенских масштабов «хочу, чтобы все стали счастливыми».

Вариант, для тех, кто любит «все по фэншюю»

Приобретаете красивый блокнот за 5000 (может, рублей, может, долларов, решать вам), перьевую ручку за 10—30 ты-

сяч, одевайтесь в лучшее белье. Утром, когда солнце красиво освещает городские строения или вековые сосны возле вашего дома, едете в самый лучший ресторан выпить чашечку кофе, затем снимаете номер люкс в роскошной гостинице с балконом и красивым видом, удобно устраиваетесь, включаете вдохновляющую музыку и начинаете писать список.

Важное примечание. Если вы решили пойти по варианту «фэншуй», то вы сейчас откладываете книгу и сначала организуете себе вот это все и только потом продолжаете.

Важное примечание №2. На качество списка целей и на их реализацию это, по большому счету, никак не влияет, но если уж душа требует праздника, то надо себе позволить.

Выполнили?

Если нет, то сейчас же остановитесь и дальше не читайте.

Механизм действия нашей психики устроен, образно говоря, как работа желудка. Представьте, что будет, если мы завтрак, обед и ужин попытаемся съесть за один раз, да еще и без перерывов. Как в рекламе получится – «диарея, изжога, вздутие»... Поэтому «кушаем» книгу по кусочкам и продолжаем только после того, как «переварили» (выполнили) предыдущий блок информации. Поверьте, книга никуда не убежит, и то, с какой скоростью вы ее прочитаете,

не повлияет на конечный результат, точнее, если прочитаете чисто для галочки, то и ожидать можно немного.



Фильтр

Взглянем на написанные цели. Точнее, подумаем о том, *кто* эти цели ставит. У каждого из нас есть имя, пол, социальный статус и определенное окружение. Также мы испытываем влияние внешней среды на формирование наших вкусов, привычек и предпочтений – это родители, друзья, коллеги, телевизор, социальные сети, реклама. В принципе, внешняя среда во многом поспособствовала созданию нашей *личности*. И многие цели хочет как раз *личность*. Однако, кро-

ме личности, у нас есть *сущность*, наша *суть*. *Что-то или кто-то*, кем каждый из нас является в реальности. И если мы игнорируем желания своей сущности, то:

- мы не можем получить удовлетворение от исполнения желаний личности;
- желания и цели личности реализуются через трудности.

Чтобы этого не происходило, поработаем с целями на двух планах. Для удобства работы и разделения целей нарисуйте условно фигуру своей личности слева на листочке и рядом нарисуйте условную фигуру своей сущности.



У личности все желания как будто выхвачены из контек-

ста, словно СТОП-КАДР – большинство этих целей и желаний можно представить в виде картинок.

Посмотрите на свой список и подчеркните такие цели. Сделали? Отлично!

Следующий этап – усилим эти цели. *Цели бывают эмоциональные и рациональные.*

Цель «квартира в Москве» может быть рациональной, это удобно и круто, но с точки зрения эмоций вам может больше нравиться «Дом в Подмосковье или в Испании».

Отличие эмоциональных целей от рациональных в том, что вы чувствуете энергию, когда думаете о них, и про них можно сказать «хочу» от всего сердца.

В рациональных целях энергии меньше, и про них можно сказать «надо».

Просмотрите еще раз список, который вы написали, и напротив каждой цели поставьте отметку «Э» или «Р»

Отлично!

Переведем рациональные цели в эмоциональные.

Берем любую цель, скажем, ту же «квартира в Москве», и переводим ее в эмоциональную. К примеру, «лофт в Москве» или «квартира на Таганке» или какой-то район, от которого у вас эмоции радости зашкаливают. Но толь-

ко по-настоящему: если вы не знаете где, не надо искать в интернете подсказки, посидите, подумайте, прислушайтесь к своим эмоциям.

Пробуем и трансформируем рациональность в эмоции. Сделайте это прямо сейчас.

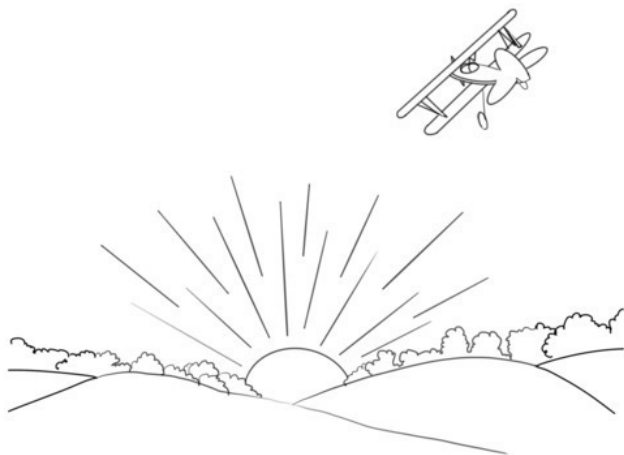
В идеале – у вас 100% эмоциональных целей, при первом взгляде на которые у вас начинается эмоциональное возбуждение и радостное предвкушение. Как только закончили этот блок, двигаемся далее.

Переходим к целям и желаниям *сущности*. Эти цели и желания труднее представить в виде картинки, хотя и возможно. Зато их очень легко почувствовать телом. Они обычно про то, чтобы получить какой-то опыт. Когда вы думаете об этих целях, вы даже способны почувствовать физически на 100%, как вы будете себя ощущать, когда они реализуются. Например, «хочу получить опыт проведения вебинара на 5000 человек». Это, конечно, можно представить в виде картинки, но для сущности картинка не так важна, как для личности. Важны сами ощущения, новый опыт – *эффект от познания*.

Другой пример: «хочу получить опыт, когда я 2—3 месяца подряд каждый день практикую йогу». С одной стороны, можно поставить цель «сесть в полный лотос», с другой – для сущности достижение СТОП-КАДРА не имеет значения, ей нужен непосредственный опыт. Поэтому, когда вы *сущност-*

ные цели переводите в *личностные*, они начинают сыпаться и рушиться.

Отложите книгу и дополните ваши списки целей новыми. Для удобства используйте вопрос «Какой опыт я хочу получить?».



Про горизонты планирования

Я раньше ставил цели на год, и в какой-то момент я понял, что излишне оптимистичен. По моим наблюдениям, реальный срок реализации целей, поставленных на год, – это примерно три года. Поэтому с недавних пор я расширил максимальный горизонт планирования до трех лет.

Что значит максимальный горизонт планирования? Это значит, что я делю цели на несколько интервалов:

- 3 месяца
- 6 месяцев
- 1 год
- 3 года

Если я хочу заняться изучением китайского языка, мне нет необходимости ждать 3 года, я знаю, как реализовать эту цель, и она не требует сильно много ресурсов. А вот скинуть 20 кг или приобрести что-то с ценой в 10 раз больше ежемесячного дохода требует уже других ресурсов. А если вы ставите цель из разряда чуда, то лучше закладывать года три. За это время вы и сами созреть успеете, и создадите буфер, чтобы изменить внешние условия.

Так или иначе, срок важен и для цели, и для психики. Пропишите сроки в списке. При желании дополните список новыми целями. Обновлять список, кстати, рекомендую регулярно, можно спонтанно.

* * *

Как изменилось ваше представление о целях?

Что вы поняли для себя?

Как это отличается от того, что вы раньше делали?

Какое соотношение целей хочу/надо?

Возьмите одно предложение из данной главы и поразмышляйте над ним.

Счастье ли это?

*Прошедшее – забыто. Грядущее – закрыто.
Настоящее – даровано. Поэтому его и зовут
настоящим.
М/ф «Кунг-фу Панда»*

Слышали когда-нибудь про эффект отложенной жизни? Вкратце, это когда мы думаем «вот появится у меня ... (подставляете любое желание), и тогда заживу на всю катушку, буду радоваться жизни, вставать по утрам всегда довольный и правильно питаться». А когда объект нашего желание каким-то чудом появляется в нашей жизни, то почему-то наслаждаться мы не спешим и ставим очередное условие в будущем. И так до старости. А там, если повезет, после того как амбиции поутихнут, то, может, и осознаем утрату...

Амбиции – для слабаков, прочитал я где-то в сети. И вот, пожалуй, да, соглашусь на все сто. Знаете почему? Чтобы наслаждаться настоящим моментом, полностью быть в него погруженным, нужна внутренняя сила.

«Ну приехали, – скажете вы, – зачем тогда в прошлом блоке цели писали?!»

А я отвечу: «А когда я говорил, что цели не нужны?»

Я лишь хочу обратить ваше внимание на тот факт, что

если мы не научимся радоваться тому, что имеем, и наслаждаться им, то любые самые яркие достижения и чудеса пройдут мимо нас. Или мы мимо них. Они даже произойдут с нами и цели реализуются, но почувствовать вкус победы и радости не получится. А тогда зачем все это, если не для радости?

Теперь, когда цели поставлены, можно начать путь к их реализации. И первым этапом у нас будет следующая практика.

Упражнение «Что потом»

Как вы уже поняли, бумагу и ручку далеко убирать не стоит.

Итак, представьте, что все цели исполнены, все задачи решены, целиком и полностью, и даже те, которые вы поставили после, и те, которые после-после, вообще все цели в жизни реализованы. Вы можете позволить себе *жить без целей*, вам не надо никуда торопиться, куда-то бежать, что-то покупать и обеспечивать будущее себе, детям, внукам, правнукам, вы уже похудели, сели на шпагат, добились признания...

Пофантазируйте – вы проснулись и вот ваш первый день, когда вы *полностью свободны от целевых действий*. Опишите ваш идеальный день без целей. Что вы делаете, как вы это делаете. Важно! Не привязывайтесь к ресурсам, не надо

писать, типа, я покупаю себе путешествие туда-то или я иду за покупками в ЦУМ. У вас уже все есть, ничего не нужно покупать и куда-либо ехать.

Рекомендую, конечно, с точки зрения оптимиста это делать. Наконец-то я могу пожить для себя и творить абсолютно все что угодно!

Может, вам захочется пойти на пробежку, может, заварить себе кофе в турке, сделать завтрак для того, кто рядом с вами, а может, будете спать до 12 дня и потом пойдете на прогулку или встречу с приятными вам людьми. Наслаждайтесь! У вас нет никаких обязанностей и обязательств! Это ваш день *без целей!*

После выполнения упражнения отметьте свои внутренние ощущения, а также обратите внимание на те идеи, которые пришли вам в голову, возможно, некоторые из них можно без труда выполнить уже сегодня-завтра. Сделайте это, не откладывая!

Возвращаясь с помощью этого упражнения в жизнь, мы в том числе сможем лучше и энергичнее действовать в сторону наших желаний и целей. Многие вещи, которые мы откладываем до лучших времен, можно сделать уже сегодня и получить большую порцию энергии и радости.

Зафиксируйте результаты и повторяйте это упражнение регулярно, чтобы находить новые ресурсы для себя.

Второй этап – тренажер радости и обладания.

Немного текста, и дам вам еще пару упражнений.

Цели – это про будущее, а жизнь – про то, что происходит здесь и сейчас. Чувствуете подвох? Реализовать что-то можно *только здесь и сейчас*. Поэтому, чтобы цели начали исполняться, следует переместить себя из будущего в настоящее. Мы уже сделали шаг в эту сторону в предыдущем упражнении, попробуем развить эту тему.

Нередко наши желания означают, что в моменте нам чего-то не хватает, и получается, мы живем в состоянии дефицита. Когда человек испытывает дефицит, вместе с ним появляется и нездоровое стремление потреблять – новые вещи, новые впечатления, новые отношения. Тем самым мы обесцениваем то, что имеем СЕЙЧАС, и УБЕГАЕМ из настоящего в будущее, где все как будто лучше, чем сейчас. Но со временем будущее превращается в настоящее, и ничего не меняется: мы так же смотрим с надеждой в завтра и ждем, что завтра что-то будет лучше, чем сегодня.

Мышление дефицита создает условия, когда мы ставим неадекватные цели и не получаем желаемый результат. Потому что это не наши истинные природные желания, а первое, что мы схватили, так как «очень проголодались» и уже все равно что.

Мы попробуем шаг за шагом открыть энергию для новых достижений, уйдем от мышления дефицита и выстроим базу, при которой не мы стремимся к целям, а они к нам. Но все

по порядку. Переходим от краткой теории к практике. Наша задача – вернуться в настоящее и научиться его ценить, наполняться им.

Упражнение «Ценность»

Возьмите листок бумаги и ручку и напишите, что за последние 6—12 месяцев произошло хорошего и, может быть, даже волшебного в конкретных сферах вашей жизни. Еще раз сферы: здоровье, деньги, карьера, отношения, семья, дети, родители, секс, обучение и развитие, хобби, благотворительность и другие.

Работаем так: пишете заголовок, например «Здоровье», и под ним записываете от 5 до 10 событий или ваших действий за 6—12 месяцев, которые улучшили эту сферу вашей жизни. Можно назвать это «Мои достижения в здоровье».

После того, как вы написали свои достижения в одной сфере, переходите к следующей. Если в процессе вы вспомнили достижения из предыдущей области, возьмите листок и допишите. Не надо читать дальше, а потом делать. Делайте прямо в моменте. Ведь сегодня и сейчас у вас есть уникальная возможность нырнуть в настоящее и, возможно, тут найти то, что так давно искали (чувствую себя продавцом из телемагазина). Пишите не только достижения, но и ваши приобретения и подарки вам.

По окончании возьмите листок и перечитайте еще раз все,

что записали. Почувствуйте *обладание* тем, что уже имеете, и *благодарность* за это. Выразите свою признательность всем людям, которые поучаствовали в этих достижениях, вселенной, Богу (если вы верующий), всему миру. Важно *проговорить вслух*. Это ключевое действие. Не тот список, что вы написали, а то состояние, которые вы можете прожить, читая этот список. Состояние *обладания и благодарности*.

Сфокусируйтесь на нем, потренируйте его в течение дня. Посмотрите на окружающий мир с позиции «ЧТО у вас есть» и почувствуйте это. Возможно, вам захочется дописать еще что-нибудь.

Упражнение «Я-причина»

Встаньте перед зеркалом и выразите благодарность себе от всей души и признайтесь себе в любви.

Я не шучу.

Если не знаете, с чего начать, я подскажу слова, а там уже сами справитесь.

«Я благодарю тебя за то, что ты есть! Я благодарю тебя, что вопреки всему ты стоишь сейчас здесь, со мной и открыт счастьем и радостью! Я благодарю тебя за твою силу, за твою поддержку, за твою стойкость и за то, что мы имеем.

Я тебя люблю!»

Соответственно, добавляйте сюда все, что захотите, – за то, что бегаешь по 30 минут каждый день, за то, что потребовала прибавку к зарплате, за то, что отстояла свои интересы и тому подобное.

Развитие этих двух упражнений – ежедневно записывать в дневник благодарности за прошедший день.

Продвинутый вариант

Когда вы в идеале освоили и регулярно практикуете благодарение и обладание, можно переходить к масштабированию. Как вам такая идея, что вообще все вещи и события, которые происходят, – это проявление тотальной заботы о вас мира?

Сидите сейчас на стуле? А где-то живет человек, который позаботился о том, чтобы придумать этот стул, другой – чтобы изготовить его, третий – чтобы привезти и поставить его в магазин.

Квартира или офис, где вы сейчас читаете эту книгу, построена строителями, которые позаботились о том, чтобы вам было удобно! (Где бы вы ее в принципе не читали, это место создано либо человеком, либо природой.)

Издатель этой книги, производитель бумаги, производитель краски для принтера – все они сделали это для вас! Да и сама книга – это моя забота о вас!

Оглянитесь вокруг, попробуйте увидеть заботу везде и благодарить за все. Впитайте эту тотальную любовь, хотя бы отчасти!

Ради эксперимента поблагодарите человека за что-то из вашего списка. Просто позвоните и поблагодарите голосом. Или если вы рядом, то посмотрите ему/ей в глаза и скажите слова благодарности.

Довольствуйся настоящим, но стремись к лучшему.

Сократ

* * *

Что из списка отложенных дел и радостей вы можете сделать уже сегодня?

Вы уже решили, когда вы это сделаете?

Почему не сейчас, не сегодня?

Как вы думаете, как откладывание удовольствия на потом влияет на ваши достижения?

Сколько раз вы испытывали чувство благодарности за месяц/год/за время прочтения этой главы?

Найдите 3—4 цитаты про благодарность, которые вам по-

нравятся, и запишите их себе в заметки.

До Луны и обратно

*Когда достигаешь цели, понимаешь, что путь
и был целью.*

Поль Валери

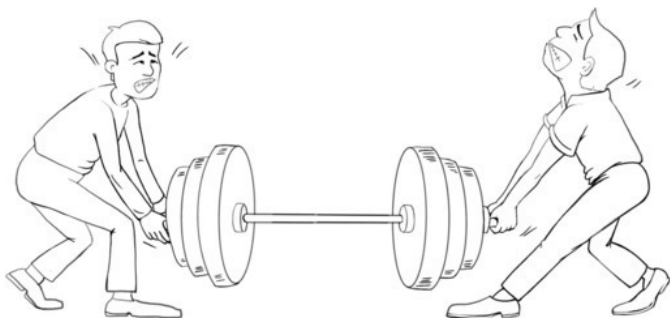
На днях в фитнес-клубе услышал диалог двух приятелей.

– Да он не профессиональный спортсмен вообще. Ты видел, как он штангу жал?!

– Угу.

– Да у меня Сашка, знакомый, в другом зале, такой же вес техничнее пожал. Как их вообще до соревнований допускают?!

Обсуждали они олимпийских спортсменов, участвующих в Олимпиаде в Токио.



Этот, по сути, почти монолог демонстрирует мышление очень многих людей, да что греха таить, и мое тоже. Всем нам нравится видеть финальный результат в том виде, в котором он идеально соответствует нашим ожиданиям. Чтобы все было красиво, четко и как по волшебству. Редко когда мы задумываемся о том пути, который пройден для получения данного результата. Более того, красивый результат в одних условиях в несколько раз труднее показать в других, под пристальным вниманием зрителей, давлением соперников или тренера, когда на тебя одна надежда.

Как только факт не соответствует нашему видению, мы автоматом бракуем его, обесцениваем путь его достижения, и, к сожалению, мы поступаем так не только по отношению к другим людям, но и к себе. Этому активно способствует медиасреда – телевидение и кино, где мы видим быст-

рую трансформацию героя в течение 30—60 минут и затем триумфальную победу над своими страхами, ограничениями и в итоге антигероем.

Вспоминается диалог героев в гениальном советском фильме «Человек с бульвара Капуцинов»:

– Джонни, в твоих фильмах люди целуются, а через минуту у них появляется бэйби. Мы с тобой столько уже целовались...

– Видишь ли, Диана, как тебе объяснить, это называется монтаж! Ну, люди сначала целуются, потом проходит время, ну, это может быть месяц, может быть год, потом они женятся, проходит еще время и у них появляется бэйби. В синематографе все это время выбрасывают. Делают монтаж. Поцелуй. Свадьба. Бэйби.

– О, Джонни, я хочу как в синематографе, прошу тебя, сделай монтаж!

Вот и мы так же.

– Похудеть? За неделю!

– Заработать миллион? Год некогда ждать, хочу за месяц!

– Свой бизнес? Легко, за 2 месяца с нуля!

– Не хватает денег? Бери кредит, и мечта станет твоей уже сегодня!

А предприимчивые тренеры успешного успеха нам подкивают: «Давай, повышай уровень нормы!», «Трать боль-

ше, тогда и денег больше придет!», «Если ты знаешь, как достичь цели, значит, она недостаточно большая, еще выше ставь!» и прочая малопрофессиональная псевдомотивация. В дополнение к этому социальные сети пестрят красивыми фотографиями типа успешных молодых стройных активных блогеров и блогинь, «бизнесменов» и «инвесторов», путешествующих чуть ли не 24/7. Никто не видит и никто не показывает реальное закулистье. Остается красивая картинка, чтобы создать образ под какие-то цели или для продажи какого-то товара/услуги.

Досадная правда в том, что мы сами ищем повод обмануться и хотим схитрить. А в результате, когда не получается, думаем, что это система плохая, люди обманщики или вообще везде развод.

Что все это значит?

А то, что при постановке целей и при последующей работе с ними необходимо руководствоваться принципом первого шага. Мы забываем слово «монтаж» и готовимся к процессу.

Я бы перефразировал цитату про недостаточно большую цель так – если вы, глядя на свою цель, не знаете, какой первый шаг сделать и вам лень над этим даже подумать, отсюда может быть два вывода:

1. Цель *слишком* большая.

2. Это не интересная для вас цель -> найдите другую.

К тому же, когда цель находится на расстоянии 1000 шагов от нас и мы, представляем, как долго к ней идти, есть большой шанс потерять интерес к ней двигаться. Так бывало, когда ко мне в начале моей карьеры бизнес-аналитиком обращались люди, чтобы разработать глобальную стратегию компании и помочь ее внедрить, а потом, когда мы по пунктам расписывали последовательность ее реализации, они теряли интерес, и основной аргумент был «это долго, нам надо быстрее». В итоге многие из этих компаний так и остались стоять на том месте, где мы начинали. В настоящее время, когда я берусь за менторство проекта, я делаю по-другому, и мы обязательно достигаем успеха. А главный секрет в том, что **НЕТ МАЛЕНЬКИХ ИЗМЕНЕНИЙ!**

Остановитесь и подумайте над этим тезисом.

Любое, ЛЮ-БО-Е изменение – это уже **БОЛЬШОЕ** достижение. Мы настолько привыкли делать одно и то же, что иногда не верим, что может быть по-другому. Но стоит начать с, казалось бы, малого, и дальше уже трудно остановить волну трансформаций. Как только вы преодолели первый рубеж от бездействия к действию, дальше начинается чудо.

Вы ведь слышали про языковой барьер? Можно часами, днями, годами учить иностранный язык, но как только вы сталкиваетесь с реальной разговорной ситуацией, то внезапно забываете все слова и связки, которые разучивали. Но сто-

ит вам преодолеть этот барьер, разговориться, и уже даже спустя годы вы с легкостью вступите в диалог и вспомните многие слова.

Это еще можно сравнить с навыком управления велосипедом. Когда-то давно в детстве вы научились держать баланс, и спустя даже 10—20 лет вы спокойно сядете и поедете.

Вот точно так же и с изменениями. Нашупаете мышцу, отвечающую за освоение нового опыта, и уже никогда не забудете. Можно и по науке это объяснить нейронными связями и прочими природными механизмами. Но пока вы не почувствуете это на своем опыте, никакая теория, доказанная тысячу раз авторитетными советскими и британскими учеными, не запустит череду изменений в вашей жизни. Поэтому меньше слов, больше дела.

Чтобы не тратить бесценное время на достижение неинтересных целей, переходим к выполнению следующего упражнения.

«Цель на расстоянии вытянутой руки»

Сделаем большие и сложные цели простыми. Выберите какую-нибудь цель из вашего списка, настолько большую, что вы не понимаете, как ее реализовать. Назовем ее цель-«*GRAND*». Пусть для примера это будет «четырёхкомнатная квартира в доме бизнес-класса», а у вас, допустим, квартиры нет вообще. И вот вы мечтаете – «значит, я сразу

хочу жильё топ-уровня!»

А навыка покупки жилья у вас нет, от слова совсем. Получается, вы совершенно осознанно и конкретно надеетесь на чудо. Верить в чудеса – это здорово и приятно, но книга-то про управление целями, а не магию, хотя, как я и обещал вначале, магия случается и с большой долей вероятности она придет и в вашу жизнь.

Возвращаемся к цели. А что, если у вас для начала появится трехкомнатная квартира, пусть и не в бизнес-классе, а в обычном среднестатистическом доме? Но зато своя трёшка! Вы разве меньше этому будете радоваться? Тем более, когда есть трёшка, можно ее продать, доплатить и купить 4-ку в бизнесе! Уже похоже на план! Назовем это цель-«*BIG*»

Чувствуете, как ваша квартира стала к вам ближе?

Еще нет? Тогда идем дальше.

Трёшку «приземляем» до двухкомнатной квартиры, можно чуть подальше от того места, где вы хотите. Это цель-«*AVE*». Да, не совсем то, что ожидали, но, имея двушку, можно ее продать, доплатить... и далее по схеме, вы поняли мысль.

Двушку переводим в однушку, это уровень «*OPTI*».

Однушку в студию, это цель-«*GOOD*».

Студию в комнату. Это финальная точка – «*DONE*»

А нет, вот еще вариант. Если ты, читатель, еще живешь с родителями и никогда не жил в своем пространстве, для тебя есть еще уровень «*FIRST*» – снимите квартиру и поживите отдельно, на свой бюджет. Это действительно важный шаг, не игнорируй его.

Руководствуясь этим примером, как «приземлять» грандиозные цели, уделите 15—30 минут работе со списком, прежде чем продолжить чтение.

* * *

«Лучшее время для посадки дерева – 20 лет назад, если не тогда, то сейчас».

Я понимаю, что предыдущее упражнение у кого-то из вас могло вызвать сопротивление. «Это слишком долго, я хочу сейчас, у меня нет времени на этот путь!»

Скажите мне, вы помните себя 10 лет назад? С точки зрения *того* человека, 10 лет вперед это о-о-очень долго, почти бесконечность. А с точки зрения сегодня, 10 лет – это мгновение. Их уже нет, а вы тут. Возможно, за это время ничего не изменилось в материальном плане. У вас много опыта и знаний, а все равно нет того, что вы хотели 10 лет назад, ведь *тогда* поступать правильно вам казалось «долго» и вы искали быстрое решение. Ну что, нашли?

Я могу понять ваши эмоции и даже ваше возмущение. Однажды я получил травму на занятиях по фитнесу. Я потратил много времени, чтобы «излечить» травму «правильными» упражнениями и народными методами. Но в итоге мне пришлось признать, что я потратил все это время зря, а это почти год. Я не тренировался, у меня началась апатия, я потерял свою физическую форму и бодрое настроение. Мне предстояла операция и еще 2—3 месяца восстановления, прежде чем я смог бы начать тренироваться вновь. Сделай я это год назад, я бы уже набрал форму и вышел на пик. Упущенное время никогда не вернуть, но в ваших силах не воровать у себя *будущее*

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.