

Роман Медведев  
*Стань счастливым за 12 дней*

Практическое руководство



Роман Медведев

**Стань счастливым за 12 дней.  
Практическое руководство**

«Издательские решения»

**Медведев Р.**

Стань счастливым за 12 дней. Практическое руководство /  
Р. Медведев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-567281-0

Это практическое руководство - как стать счастливым и достигнуть  
внутреннего баланса за 12 дней, простыми способами доступными каждому  
человеку.

ISBN 978-5-00-567281-0

© Медведев Р.  
© Издательские решения

# Содержание

От автора	6
Аннотация	7
День 1	8
Упрощай свою жизнь	8
День 2	9
Доводи начатое до конца	9
День 3	10
Живи настоящим	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Стань счастливым за 12 дней Практическое руководство**

**Роман Медведев**

© Роман Медведев, 2022

ISBN 978-5-0056-7281-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## От автора

На написание этой книги меня подтолкнули события произошедшие со мной в последние два года. Я продал бизнес и переехал жить в мегаполис, начал создавать совместно с компаньоном, сообщество которое поможет стать людям счастливее. Я был заряжен и мы собрали более тысячи человек, а дальше оказалось что мой напарник хочет тупо собирать деньги с участников... На этом всё закончилось.

Я начал коучинговую деятельность, если я не смог помочь массам буду помогать локально. Мои подопечные достигают поставленных целей, обретают радость в жизни. Но мне этого стало мало и я хочу поделиться знаниями со всеми жителями нашей планеты.

Эти знания очень простые используя их каждый день ты станешь счастливым и увидишь как мир вокруг тебя изменится.

Я выражаю благодарность своим родителям за то что воспитали меня, особенно я благодарен своему отцу который помог стать мне всесторонне развитым. А также всем тем людям которые оказались на моем жизненном пути. Я благодарен вам за те уроки которые вы мне дали.

Предупреждаю прочитав эту книгу дороги назад не будет.

## **Аннотация**

В этой книге собраны мощные техники достижения счастья. Запоминая и используя эти методики твоя жизнь изменится раз и навсегда. Каждый день добавляй по новой технике и не забывай использовать те техники которые уже освоил. Когда я начал применять эти знания, я каждый день записывал в блокноте выдержки из вновь полученных знаний. Утром я просматриваю свои записи и вспоминаю что нужно для того что-бы достичь внутренней гармонии.

## День 1

### Упрощай свою жизнь

Простота способствует достижению внутреннего спокойствия благодаря правильному распределению энергии. Давай введем понятие энергия. Энергия это внутренний ресурс нашего организма благодаря которому ты мыслишь и действуешь. Энергия это не что-то виртуальное, энергия реальная вещь которую ты можешь ощущать. Когда у тебя много внутренней энергии ты двигаешься и получаешь хороший результат. Когда энергия на нуле все твои действия как из-под палки, а результат не тот что хотелось. Принцип нашей жизни МДР – Мысль Действие Результат, но к этому мы вернемся чуть позже.

Давай рассмотрим упрощение, что же это значит.

Избавься от всего, что тебе не нужно, включая отношения которые не приносят тебе пользу или позитивное настроение. Все токсичные отношения ведут к снижению твоей внутренней энергии и как следствие, вокруг начинают происходить неприятности, уровень твоего счастья снижается. Согласен?

Ненужные вещи и задачи имеют такое же свойство.

Сосредоточься на том что действительно для тебя важно.

Избегай перегрузку лишней информацией и ненужными задачами. Перестань смотреть телевизор, не читай новости, по большей части это дезинформация. Я называю это принципом информационной гигиены она так же важна, как и личная. Наш мозг самый сложный орган в организме, береги его и не загрязняй мусором.

Сузь круг своих целей до одной двух самых важных для тебя и двигайся в направлении их реализации. Для того чтобы эффективно достигать своих целей разбей их на мелкие задачи, так твоему мозгу будет проще и уровень твоего счастья будет подниматься при выполнении каждой небольшой задачи «Слона нужно есть частями».

## День 2

### Доводи начатое до конца

Избегай незавершенных дел, замыкай цепочку.

Незавершенные дела, не прощенные люди, не высказанные слова, не законченные проекты являются мертвым грузом для твоего сознания. Любое даже маленькое незавершенное дело высасывает твою энергию. Когда ты вспоминаешь о незаконченной задаче уровень твоего счастья снижается, вот почему я в прошлой главе рекомендую делить цели на мелкие задачи которые можно съесть за раз.

Если тебе трудно доводить начатое до конца, применяй планирование. Ты каждый день осознанно или неосознанно занимаешься этим. Каждый день составляй план задач на сегодня. Делай план реалистичным не перегружай себя это тоже одно из правил счастливой жизни.

Если есть задачи которые нужно сделать, но тебе не хочется, делай их в первую очередь, а все задачи которые можно не делать выбрасывай.

Приучай себя действовать сразу, дополнительным бонусом получишь победу над ленью и прокрастинацией. Через некоторое время ты заметишь что на автомате начинаешь действовать сразу.

Я когда заканчиваю какое то дела получаю мощнейший заряд энергии и уровень счастья поднимается до верхнего предела.

Прости всех на кого у тебя есть обиды даже если кажется что это невозможно, обиды это мощнейший поглотитель энергии. Если это сделать трудно используй принцип мусорного ведра, представь что отправляешь в мусорку обиду и прими тот факт что он такой и ты не виноват в этом.

## День 3

### **Живи настоящим**

Ты не можешь изменить прошлое, а будущее зависит от твоих действий. Вспомним принцип Мысль Действие Результат. Всё в этом мире зависит от твоей мысли, но мысль нет ничто без действия, а действие возможно только в настоящем. Забудь про прошлое, пойми ты живешь здесь и сейчас в данную секунду и я хочу чтобы каждая твоя секунда была наполнена радостью. Да при принятии глобальных решений мы опираемся на опыт, но такие решения мы принимаем раз в неделю, а может и реже. Так что живи сейчас получай удовольствие от людей и вещей которые тебя окружают, будь открыт новому и энергия твоего счастья будет на высоком уровне.

Я конечно не призываю тебя полностью отречься от всего пережитого. Твое прошлое это бесценный жизненный опыт. Но нужно уметь не жалеть о прошлом и не ностальгировать, о том что уже не вернешь и переживать по поводу утраченного.

## **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.