

18+

Павел Мартинес

Система управления жизнью за 30 дней

Бизнес. Отношения.
Саморазвитие. Здоровье

Павел Мартинес

**Система управления жизнью
за 30 дней. Бизнес. Отношения.
Саморазвитие. Здоровье**

«Издательские решения»

Мартинес П.

Система управления жизнью за 30 дней. Бизнес. Отношения.
Саморазвитие. Здоровье / П. Мартинес — «Издательские
решения»,

ISBN 978-5-00-507797-4

Если у тебя мало энергии. Не хватает денег. Счастливых отношений. И ты
завис в текучке бесконечных задач. За 30 дней ты улучшишь главные сферы
жизни. В результате ты наконец-то возьмешь свою жизнь под контроль.
Ты станешь Мастером в 4 сферах жизни. Уникальность в том, что на все
потребуется 30 дней. Книга написана без воды. Приобретай книгу прямо
сейчас. Время не ждет.

ISBN 978-5-00-507797-4

© Мартинес П.
© Издательские решения

Содержание

СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ ЖИЗНЬЮ ЗА 30 ДНЕЙ	6
ДРУГОЙ ПОДХОД	7
САМОРАЗВИТИЕ	8
ЗДОРОВЬЕ	9
ДЕНЬГИ И БИЗНЕС	10
ОТНОШЕНИЯ	11
СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ ЖИЗНЬЮ ЗА 30 ДНЕЙ	12
СТАРТ	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Система управления жизнью за 30 дней
Бизнес. Отношения.
Саморазвитие. Здоровье
Павел Мартинес

© Павел Мартинес, 2019

ISBN 978-5-0050-7797-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ ЖИЗНЬЮ ЗА 30 ДНЕЙ

«Если телега без лошади движется, значит, скатывается».

© Ашот Наданян, армянский шахматист, международный мастер, заслуженный тренер Армении.

«Лень плетется так медленно, что бедность быстро догоняет её».

© Бенджамин Франклин, американский политический деятель, дипломат, полимат, изобретатель, писатель.

Когда у меня возникли проблемы с внутренней энергией и ощущением счастья, у меня пропал запал что-то вообще делать. Ничего не вдохновляло. И так продолжалась неделя за неделей. Доходы упали в 10 раз от своего бизнеса. Больше я не хотел что-то делать. Я не знал, как наслаждаться жизнью и быть в гармонии. Добиваться максимум результатов. Управление временем и тайм-менеджмент мне уже не помогал. Все равно надо выполнять задачи, которые не приносят сейчас радости и энергии. Я принял решение не крутиться как белка в колесе и жить полной яркой жизнью. Я отправился, как монах, в поиске смысла в гугл-пространство. Читал месяцами книги и тд. Все было не то. И тогда как-то случайно я наткнулся на одного миллиардера в ютубе. Он поделился тем, как относиться ко времени и быть счастливым, делая так, чтобы твой день был лучше, чем вчера.

Представьте, что вы инвестор и у вас есть примерно в день 1000 минут на реализацию себя в жизни. Куда вы инвестируете? Моя ошибка была в том, что я инвестировал его в текущие задачи, которые надо постоянно решать.

ДРУГОЙ ПОДХОД

Есть совсем другой подход, чтобы быть счастливым.

Есть 4 главные сферы жизни, как не крути, которые делают нашу жизнь счастливее.

1. САМОРАЗВИТИЕ

2. ЗДОРОВЬЕ

3. ДЕНЬГИ

4. ОТНОШЕНИЯ

Я хочу сейчас с тобой разобрать каждую эту сферу и потом перейти к самой системе управления жизни.

4 СФЕРЫ ДЕЛЯТСЯ НА 2 ГЛАВНЫХ ПРИНЦИПА ПОТОКА ЭНЕРГИИ БРАТЬ И ОТДАВАТЬ.

У вас есть 4 колеса, одно из них спущено и надо его срочно накачать. Поставь оценку в шкале от 1 до 10 каждой из этой сферы и ты поймешь, в чем твой затык в жизни.

БРАТЬ:

Саморазвитие – ТВОЯ ОЦЕНКА:

Здоровье – ТВОЯ ОЦЕНКА:

ОТДАВАТЬ:

Бизнес и деньги – ТВОЯ ОЦЕНКА:

Отношения – ТВОЯ ОЦЕНКА:

САМОРАЗВИТИЕ

«Быстрее всего учишься в трех случаях – до 7 лет, на тренингах, и когда жизнь загнала тебя в угол».

© Стивен Кови, американский консультант по вопросам руководства, управления жизнью, организационному управлению, автор книги «Семь навыков высокоэффективных людей»

«Там, где кончается саморазвитие, начинается диван».

© Дэвид Аллен, эксперт, консультант в вопросах управления временем и личной продуктивности, создатель метода повышения личной эффективности (GTD)

Когда мы обучаемся и познаем что-то новое у нас появляется ясность, а ясность это большая сила. Эта сфера увеличивает возможности на 1000% в год. И это сфера делает вас тем человеком, кто вы есть. И это лучшая инвестиция в себя и самый главный секрет миллиардеров.

Домашнее задание:

Минимум 2 часа в день уделять развитию. Совсем необязательно сидеть 2 часа и что-то изучать.

ЗДОРОВЬЕ

«Здоровье – дороже золота».

© У. Шекспир, английский поэт и драматург

Здоровье делится на 3 части:

СПОРТ – Это сила, гибкость и выносливость

ПИТАНИЕ – Это здоровая и полезная еда

РЕЖИМ ДНЯ – Это лечь до 23:00 и встать до 6:00 утра

Домашнее задание:

– Определись с видом спорта, который тебе больше нравится и ежедневно уделяй минимум 1 час ему.

2) Вставай в течение 30 дней до 6 утра.

ДЕНЬГИ И БИЗНЕС

«Сколько миллионеров вы знаете, которые построили свое состояние

на процентах с депозита? Вот и я о том же».

© Роберт Аллен, американский экономист, профессор экономической истории Нью-Йоркского университета в Абу-Даби.

«Каждый раз, когда вы берете в долг, вы крадете кусочек своего же будущего».

© Натан Моррис, эксперт по личным финансам, автор «Твоего 33-дневного плана действий с деньгами», докладчик и финансовый тренер.

Развитие своего дела и возможность творить придает большой смысл в жизни. Деньги открывают нам все дары человечества. Если перестать больше беспокоиться о деньгах. Это дает колоссальное удовлетворение в своей жизни. Деньги – это передача ценности. А ценность заложена в себе. В том, уникальном результате, к которому ведем других людей. Через сервис, через нужный продукт, через индивидуальный подход, через твою энергию. Люди покупают у людей.

Домашнее задание:

– Изучайте по 30 минут в день и все что есть про деньги и бизнес.

ОТНОШЕНИЯ

*«Если вдруг вы стали для кого-то плохим,
значит много хорошего было сделано для этого человека»*

*© Толстой Лев Николаевич,
один из наиболее известных русских писателей и мыслителей*

Есть люди, рядом с которыми, вы чувствуете проходящую энергию. Они двигают вашу жизнь вперед. А есть те, кто останавливает ваше развитие и раскрытие потенциал. Мы являемся продуктом нашего окружения.

Домашнее задание:

- 1) Выписать тех людей, с кем ты больше общаешься, поставив напротив них: + или – (положительно или отрицательно они влияют на тебя) и посмотри на сколько ты счастлив в своем окружении. Если больше минусов – пора что-то менять.
- 2) Уделяй своей половинке минимум 2 часа в день и ты никогда не будешь переживать об отношениях.

СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ ЖИЗНЬЮ ЗА 30 ДНЕЙ

«Мы – рабы своих привычек. Измени свои привычки, и изменится твоя жизнь».

© Роберт Кийосаки, американский предприниматель, инвестор, писатель и оратор-мотиватор.

«Дисциплина – это решение делать то, чего очень не хочется делать, чтобы достичь того, чего очень хочется достичь».

© Джон Максвелл, американский писатель, оратор и пастор, который написал много книг, в первую очередь посвященных лидерству.

Итак, давайте перейдем к самой системе:

- 1) Поставьте на месяц в каждой сфере 3 главных цели
- 2) Каждое утро задавайте вопрос (Как я могу сегодня улучшить эту свою сферу?)
- 3) Поставьте каждой сфере по 3 цели на день.

У вас получится 12 задач, которые нужно выполнить сегодня и так в течение 30 дней, пока это не войдет привычку. Вы увидите невероятные изменения в своей жизни.

«Мы должны стать мастером в каждый из этой сферы жизни».
, исследователь технологий личностного © Павел Мартинес
развития и мотивации. Продюсер онлайн-школ с прибылью
до 460 000 руб.

Специалист по маркетинговым стратегиям запуска малого бизнеса
в соцсети ВКонтакте. Начинающий писатель (на портале «5 сфер»)

CTAPT

Дата

1 ДЕНЬ Встали не позже 6 утра? Да Нет

Что я могу сделать, чтобы улучшить сферу (Саморазвития)?:

2 ДЕНЬ Встали не позже 6 утра? Да Нет

Что я могу сделать чтоб улучшить сферу (Саморазвития)?:

3 ДЕНЬ Встали не позже 6 утра? Да Нет

Что я могу сделать чтоб улучшить сферу (Саморазвития)?:

4 ДЕНЬ Встали не позже 6 утра? Да Нет

Что я могу сделать чтоб улучшить сферу (Саморазвития)?:

5 ДЕНЬ Встали не позже 6 утра? Да Нет

Что я могу сделать чтоб улучшить сферу (Саморазвития)?:

6 ДЕНЬ Встали не позже 6 утра? Да Нет

Что я могу сделать чтоб улучшить сферу (Саморазвития)?:

7 ДЕНЬ Встали не позже 6 утра? Да Нет

Что я могу сделать чтоб улучшить сферу (Саморазвития)?:

8 ДЕНЬ Встали не позже 6 утра? Да Нет

Что я могу сделать чтоб улучшить сферу (Саморазвития)?:

9 ДЕНЬ Встали не позже 6 утра? Да Нет

Что я могу сделать чтоб улучшить сферу (Саморазвития)?:

10 ДЕНЬ Встали не позже 6 утра? Да Нет

Что я могу сделать чтоб улучшить сферу (Саморазвития)?:

11 ДЕНЬ Встали не позже 6 утра? Да Нет

Что я могу сделать чтоб улучшить сферу (Саморазвития)?:

12 ДЕНЬ Встали не позже 6 утра? Да Нет

Что я могу сделать чтоб улучшить сферу (Саморазвития)?:

13 ДЕНЬ Встали не позже 6 утра? Да Нет

Что я могу сделать чтоб улучшить сферу (Саморазвития)?:

14 ДЕНЬ Встали не позже 6 утра? Да Нет

Что я могу сделать чтоб улучшить сферу (Саморазвития)?:

15 ДЕНЬ Встали не позже 6 утра? Да Нет

Что я могу сделать чтоб улучшить сферу (Саморазвития)?:

17 ДЕНЬ Встали не позже 6 утра? Да Нет

Что я могу сделать чтоб улучшить сферу (Саморазвития)?:

18 ДЕНЬ Встали не позже 6 утра? Да Нет

Что я могу сделать чтоб улучшить сферу (Саморазвития)?:

19 ДЕНЬ Встали не позже 6 утра? Да Нет

Что я могу сделать чтоб улучшить сферу (Саморазвития)?:

20 ДЕНЬ Встали не позже 6 утра? Да Нет

Что я могу сделать чтоб улучшить сферу (Саморазвития)?:

21 ДЕНЬ Встали не позже 6 утра? Да Нет

Что я могу сделать чтоб улучшить сферу (Саморазвития)?:

22 ДЕНЬ Встали не позже 6 утра? Да Нет

Что я могу сделать чтоб улучшить сферу (Саморазвития)?:

23 ДЕНЬ Встали не позже 6 утра? Да Нет

Что я могу сделать чтоб улучшить сферу (Саморазвития)?:

24 ДЕНЬ Встади не позже 6 утра? Да Нет

Что я могу сделать чтоб улучшить сферу (Саморазвития)?:

25 ДЕНЬ Встали не позже 6 утра? Да Нет

Что я могу сделать чтоб улучшить сферу (Саморазвития)?:

26 ДЕНЬ Встали не позже 6 утра? Да Нет

Что я могу сделать чтоб улучшить сферу (Саморазвития)?:

27 ДЕНЬ Встали не позже 6 утра? Да Нет

Что я могу сделать чтоб улучшить сферу (Саморазвития)?:

28 ДЕНЬ Встали не позже 6 утра? Да Нет

Что я могу сделать чтоб улучшить сферу (Саморазвития)?:

29 ДЕНЬ Встали не позже 6 утра? Да Нет

Что я могу сделать чтоб улучшить сферу (Саморазвития)?:

30 ДЕНЬ Встали не позже 6 утра? Да Нет

Что я могу сделать чтоб улучшить сферу (Саморазвития)?:

1 _____

2 _____

3 _____

Что я могу сделать сегодня, чтобы улучшить сферу (Здоровья)?:

1 _____

2 _____

3 _____

Что я могу сделать сегодня, чтобы улучшить сферу (Деньги и бизнес)?:

1 _____

2 _____

3 _____

Что я могу сделать сегодня, чтобы улучшить сферу (Отношения)?:

1 _____

2 _____

3 _____

1 _____

2 _____

3 _____

Что я могу сделать сегодня чтоб улучшить сферу (Здоровья)?:

1 _____

2 _____

3 _____

Что я могу сделать сегодня чтоб улучшить сферу (Деньги и бизнес)?:

1 _____

2 _____

3 _____

Что я могу сделать сегодня чтоб улучшить сферу (Отношения)?:

1 _____

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.