

Татьяна Сергеевна Чернышева

A decorative pattern consisting of ten vertical bars of varying heights and widths, arranged in a row. Each bar contains a series of white circles. The circles are arranged in a grid-like pattern, with some bars having more circles than others. The pattern is centered horizontally and occupies the middle section of the page.

**ИЗМЕНИСЬ  
ЗА 7 ДНЕЙ**

# Татьяна Сергеевна Чернышева

## Изменись за 7 дней

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70541665](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70541665)*

*ISBN 9785006272910*

### **Аннотация**

Мотивация – лучший двигатель на пути к цели! Но что делать, если не хватает личностных качеств? Развивать! Используйте мои рекомендации, каждую по 7 дней, и Вы быстро заметите изменения!

# Содержание

День 1	5
Осознанность	7
Развиваем в себе осознанность	9
Сила Воли	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

**Изменись за 7 дней**

**Татьяна Сергеевна  
Чернышева**

© Татьяна Сергеевна Чернышева, 2024

ISBN 978-5-0062-7291-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# День 1

*Время не лечит,  
Время меняет!*

**Сегодня день – начала точки отсчета, после прочтения книги, ты не узнаешь себя!**

Начнем этот день со знакомства.

Возьми лист бумаги и запиши развернутые ответы на вопросы, о том, какой ты.

- Кто я?**
- Мои успехи на сегодняшний день.**
- Моя цель. Цель одна.**
- Задачи для достижения цели. Задач много.**
- Что я делаю, чтобы добиться своего.**
- Что мне мешает добиться цели?**
- Как повлиять на ситуацию?**
- Какие качества я хочу в себе развить?**
- Что я жду от этой книги?**
- Мои планы на ближайшую неделю, год.**

Планы пишите реальные, которые Вы действительно можете выполнить, но Вас, что-то останавливает.

После того, как напишите, уберите этот листок подальше с глаз, мы к нему вернемся через пару месяцев. А свои планы на неделю прикрепите на холодильник, чтобы они часто попадались Вам на глаза.

# Осознанность

Осознанность дает четкие ориентиры того, чего тебе на самом деле хочется от жизни. Она дает возможность разобраться в себе и четко понять, свою цель.

Осознанность помогает управлять своими мыслями, как одеждой, например. Каждый день ты самостоятельно выбираешь, что сегодня надеть. Так же и с мыслями, их тоже можно выбирать, но натренировать в себе это качество очень непросто, а поэтому предстоит долгая и упорная работа над собой.

Первым делом, что ты должен понять, это то, что следуя моим рекомендациям у тебя изменится жизнь и твое близкое окружение.

Наши мысли нередко навязываются нам близкими. Лучше всех это получается у людей с синдромом повышенной тревожности. Например, родители всегда стараются уберечь свое чадо от ошибок. На самом деле они навязывают мысли и свой личный опыт. Их советы не нужно безоговорочно слушать, но и мимо ушей пропускать не стоит. Нужно фильтровать этот поток.

Ты должен настроить свой мозг, как фильтр, и тогда он сам начнет сортировать информацию на полезную и не очень.

Иногда к чужому мнению и советам стоит прислушаться

или взять на заметку, а иногда и вовсе просто пропустить мимо ушей. Главное не вступать в полемику, не спорить и никому ничего не доказывать!

Помните! Пчелы не доказывают мухам, что мед лучше! И Вы никому, ничего не доказывайте!

## **День 2.**

*Осознание того, как много хорошего у Вас уже есть, является основой счастья и изобилия.*  
*Экхарт Толле,*

# Развиваем в себе осознанность

– Перестаньте осуждать поступки других людей. Их действия – это их осознанный выбор.

– Ограничьте общение с людьми, которые много сплетничают.

– Проведите один день в тишине. Исключите общение с людьми полностью (живое и через устройства).

– Проведите пару часов вдали от городского шума. Идеальным местом для этого будет раннее утро в парке или в лесу. Важно чтобы Вы остались наедине с самим собой. Во время прогулки старайтесь дышать полной грудью, и не о чем не думать.

**Старайтесь проводить «день тишины» и «прогулки наедине с собой» хотя бы один раз в две недели.**

# Сила Воли

Сила воли – эта наша сверхспособность управлять нашим поведением сознательно. Например, способность всегда идти до конца, контролировать свое питание, ограничивать себя в чем-то, избавиться от вредных привычек, регулярные занятия спортом – все эти процессы подконтрольны нашей силе воле. Эту способность мы прививаем своим детям с детства, регулярными занятиями в спортивных секциях. А именно в минуты слабости, если они хотят все бросить, или попробовать, что-то другое, мы заставляем, находим нужные слова, мотивируем и направляем их двигаться дальше в нужном направлении.

Силу воли можно развить в себе и самостоятельно в любом возрасте, не зависимо от пола, генетики и характера. Достаточно одной только мысли. Например, когда мне нужно было продержаться на диете по состоянию здоровья целый месяц, меня неоднократно посещала мысль о срыве, особенно в момент, когда вокруг тебя столько вкусных соблазнов. И мысль «а что, никто же не видит» меня посещала постоянно тоже. Но, в такие моменты я ставила себе установку, что я могу спрятаться от других, и съесть, с удовольствием этот вкусный и ароматный пирожок, но эта диета только на благо для моего здоровья, и увы, от себя самой я никак не спрячусь.

Каждый раз в минуты слабости я вспоминала эту фразу «от себя не спрячешься». И эта мысль давала мне возможность и силы двигаться дальше. И я смогла! Я продержалась, а в конце меня ждала не только достигнутая цель, но и маленький, приятный бонус \*– **уверенность в себе**

# 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.