

Лариса Цигельская  
*Цель и ее достижение: убираем  
преграды за 10 дней*

Нейронастройка на 100% успех



Лариса Цигельская

**Цель и ее достижение:  
убираем преграды за 10 дней.  
Нейронастройка на 100% успех**

«Издательские решения»

**Цигельская Л.**

Цель и ее достижение: убираем преграды за 10 дней.

Нейронастройка на 100% успех / Л. Цигельская — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-643437-0

В книге описаны способы достижения любой цели. Все они проверены автором на личном опыте не раз и не два. Все модели и техники проверены. Бери и пользуйся!

ISBN 978-5-00-643437-0

© Цигельская Л.  
© Издательские решения

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
Глава 1	9
Нет халяве. О пользе настойчивости. Немного теории и рассуждений	10
Глава 2	13
Опять и снова о пользе воли и дисциплины	13
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**Цель и ее достижение:  
убираем преграды за 10 дней  
Нейронастройка на 100% успех**

**Лариса Цигельская**

© Лариса Цигельская, 2024

ISBN 978-5-0064-3437-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Лариса Цигельская**

**Цель и ее достижение: убираем преграды за 10 дней  
Нейронастройка на 100% успех**

## ВВЕДЕНИЕ

*Выбрать цель, но при этом не быть готовым двигаться к ней,  
все равно, что ничего не выбрать.*

*Дэвид Майстер*



Как мне быстро достичь цели?

Такой вопрос люди задают себе постоянно. Они начинают искать рецепты, но редко находят подходящие решения, и путь к желаемой цели становится слишком долгим, или она так и остается недостижимой.

Попробуем ответить на еще один вопрос.

Какие именно люди достигают цели? Ответ прост: **Цели достигают люди, одержимые жгучим желанием ее добиться!**

Милый, уравновешенный человек с обостренным чувством базовой безопасности всегда идет по самому простому и безопасному пути. Его ареал обитания не превышает расстояния от дома до работы и ближайшего супермаркета.

Зато спокойные средние люди с удовольствием читают книги и смотрят кино про героических психопатов с сильной волей, рвущихся к результатам даже ценой собственной жизни.

Так что, если у вас есть цель, и есть желание добиться ее во чтобы это не стало, то эта книга для вас.

Определите себе, что вашей целью на время чтения моей книги, станет возможность стать человеком с обостренным желанием и сильной волей, чего мы будем добиваться, преодолевая сдерживающие барьеры повседневности.

Для максимально быстрых результатов надо разогнать свои ментальные, психологические и физические возможности до предела. Для этого я предлагаю рассмотреть и начать использовать прикладные техники из разных направлений психологии и эзотерики, описанные в книге.

Кстати здесь нет никаких противоречий: психологи все свои техники взяли у эзотериков, а все современные эзотерики – психологи.

Нашим девизом в предстоящем путешествии будет фраза:

**МНЕ МОЖНО ВСЕ! В моей реальности барьеров нет!**



*Сразу поясню, «мне можно все» работает в рамках уголовного кодекса и других ограничительных правовых актов, действующих в вашей стране. Да, так повелось, что некоторые*

*условия игры заданы априори. И их стоит придерживаться, чтобы не получить ограничения своей личной свободы.*

Ну вот, друзья, рамки нашей игры заданы.

«Поехали!», – сказал один крутой парень и первым отправился в космос.

Почему я пишу эту книгу?

А все предельно просто, иногда нам очень не хватает подходящего события или информационного повода, который сработал бы как тумблер переключения.

Маленький толчок, инсайт, те самые «три копейки», перезапускают наш мозг, и наша жизнь разворачивается на 180 градусов. Мне хочется, чтобы моя книга сработала для вас подобным образом и развернула вас лицом к цели.

Если в первой книге я рассматривала вопросы, как управлять своим временем, как планировать, то во второй книге я буду рассматривать прикладные техники, как поднять энергию и волю. Как запустить тот движок, который мобилизует нас. (ссылку дай)

На вопрос почему меня это так волнует, что я пишу книгу, отвечаю.

У меня есть внутреннее ощущение, что мне надо сделать больше дел. Мне хочется, чтобы и у вас, и у меня сложилась яркая значимая жизнь. И в конце каждого жизненного этапа можно было сказать себе и каждому: «Круто же я это сделал!».

В этой книге я излагаю свою систему достижения любой цели, которую я выработала в течении жизни. Здесь изложены только технические подходы, которые сработали у меня и моих коллег и друзей. Так что, если по ходу сюжета будут встречаться пояснения, они будут изложены максимально кратко и по возможности очень понятно.

Как пользоваться книгой:

Мою книгу можно начинать читать с любого места, главы автономны, техники, описанные в главах, можно использовать в любой независимой последовательности и применять к любым целям, идеям и желаниям.



## **Глава 1**

## Нет халяве. О пользе настойчивости. Немного теории и рассуждений

*«Ничто в мире не может заменить настойчивости. Ни талант: нет ничего более распространенного, чем талантливый неудачник. Ни гениальность: незнагражденный гений – это почти притча во языцах. Ни образование: в мире полно образованных изгоев. Всесильны только настойчивость и решительность».*

*Кэлвин Кулидж*



В начале книги я хочу поговорить о стереотипах, их еще принято называть ограничивающие убеждения. Они постоянно присутствуют в нашем сознании, и из-за них люди живут в автоматическом режиме, и не могут переключиться на новые задачи. Такие стереотипы однозначно мешают в достижении целей.

Надо заметить, что основными сдерживающими стереотипами являются наша непрекращаемая вера в халяву и удачу. И первое, чем мы займемся, это навсегда прекратим на них полагаться.

Так уж повелось, что люди очень заточены на халяву и удачу. В наше сознание они внедрены через странные сказочные персонажи, которые присутствуют в былинной культуре славян, например, Емеля со своей шукой.

Часто халява и удача ассоциируются друг с другом, если что-то досталось даром, то это считается большой удачей. Редкостная удача ассоциируется с халявой.

Любителям высокого стиля «вери сорри», пыталась найти эквивалент слова халява, но найденные синонимы не передавали истинного смысла, и я оставила все без изменений.

Вынуждена сразу разочаровать вас, и сказать, что халявы в моем системном подходе нет. Работает простое эмпирическое правило: чем больше делаешь, тем больше получаешь. Его мы немного усовершенствуем и сформулируем как: Чем осознаннее делаешь, тем больше получаешь.

Что такое халява, объясню, на примере выражения, что бесплатный сыр бывает только в мышеловке. В итоге, цена халявы в случае с мышкой в мышеловке – ее жизнь.

Еще хотела немного поговорить о том, что в начале пути могут случаться провалы. Возможно, сперва у вас будет недостаточно знаний, навыков и опыта.

***Но, уверяю вас, на новом уровне закрепляется не самый талантливый и умный человек. На более высоком уровне всегда закрепляется человек, который обладает универсальным мета-навыком «Не бросать».***

Второй необходимый нам мета-навык, это постоянно учиться в реальном времени, адаптивно, и уметь получать знания из любых источников.

Третий мета-навык, нужный для достижения сверх результатов – это держать ритм. Например, запланировал для снижения веса час времени в день посвящать тренировкам и держать калораж, так и делай изо дня в день.

Я установила себе план писать 10000 знаков в день, я не ложусь спать, пока не достигну установленной планки. Это, пожалуй, самый сложный момент для меня, выдерживать ритм и держать темп. В какой-то момент хочется слиться, и изворотливое сознание предлагает вполне разумные доводы, чтобы заняться чем-то полегче.

Но я всегда себе говорю, что, если я хочу обогнать Стивена Кинга, я должна писать больше, чем Стивен.

Казалось бы, все люди знают, как добиться своих целей. Но сложность заключается в том, что знания эти поверхностные, и у большинства нет четкого алгоритма и последовательности действий, то есть нет стратегии. По моему мнению, это происходит потому, что мы приучены мыслить в основном оперативно, и решать проблемы, имеющиеся в текущем моменте. Мы становимся рабами одного дня, то есть того отрезка времени, который мы привыкли больше всего осознавать.

Чтобы добиться цели, необходимо создать узконаправленную систему действий специально под вашу конкретную цель, включающую в себя все компоненты, необходимые для продвижения вас к результату.

Система должна содержать следующие компоненты:

- Способы настройки на выполнение работы.
- Специальные навыки.
- Способность удерживаться в процессе (настойчивость и решительность).
- Планирование шагов.
- Анализ проделанных и будущих действий.
- Позитивная среда.

Создание такой системы подразумевает комплексную инженерию вашей личности. Вам придется измениться, улучшиться и адаптироваться. Чем мы сейчас и займемся.



## Глава 2

### Опять и снова о пользе воли и дисциплины

*Вперед людей двигают только воля и дисциплина. Еще деньги. Но опять нужны воля и дисциплина, чтобы эти деньги добыть.*

*Лариса Цигельская*

Бесмысленно ставить перед собой цели, такие как замужество, богатство, построение карьеры или улучшение физической формы, если вы не готовы к дисциплине и не способны ей следовать.



Успех в достижении этих стремлений зачастую требует от нас самодисциплины, постоянства и упорства.

Если вы не настроены регулярно трудиться над собой и адаптироваться к необходимым условиям, то все усилия могут оказаться напрасными.

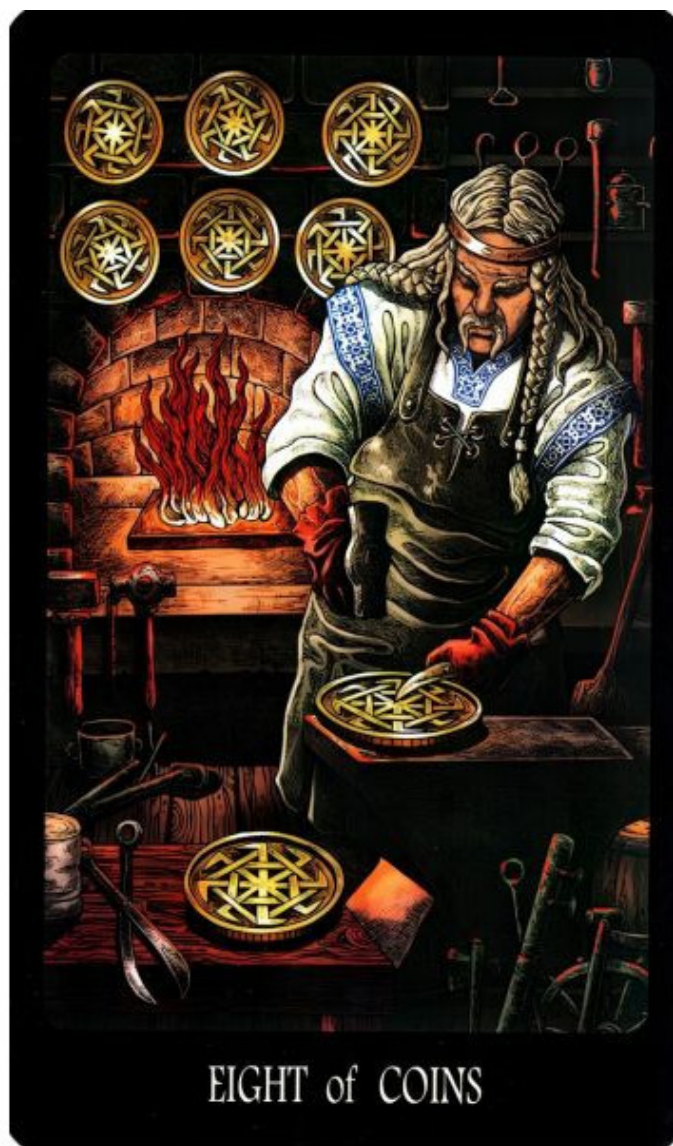
Поэтому прежде чем формулировать амбициозные цели, важно задать себе вопрос: готовы ли вы вложить необходимые усилия и проявить упорство, чтобы достичь желаемого результата? Без приверженности к дисциплине свои мечты можно оставить лишь в сфере фантазий.

Причем я сейчас не имею в виду состояние, когда ты условно придерживаешься заведенного порядка для поддержания базовых потребностей. Я имею в виду волевые действия, крайнюю мобилизацию, когда, ты делаешь все для достижения цели, не знаю, можно ли здесь употребить слово одержимость, может увлеченность.

В Таро есть карта Восьмерка Пентаклей. На ней изображен мастер, который сидит и методично чеканит свои пентакли (монеты). Он делает это день за днем.

В карте показана такое качество, как планомерность. Большинство людей спонтанны и иррациональны. И им особенно надо всеми способами воспитывать в себе такую планомерность.

В качестве упражнения рекомендую медитировать на Восьмерку Пентаклей и через этот архетипический образ создавать в себе способность к планомерному труду. Используйте карту как настроечную таблицу.



Восьмерка пентаклей из колоды «Таро славянских легенд»

Предположим, вам симпатичен определённый человек, но вы не готовы изменять себя, подстраиваться под него или пересматривать свои привычки и подходы к отношениям. В таком случае становится очевидным, что эта конкретная цель не имеет для вас особой значимости.

Быть волевым человеком была и остается трудной задачей. И справляются с ней на высоком уровне далеко не все. Как объясняют нейрофизиологи, конфликт заложен на физиологическом уровне, так как в нас одновременно присутствуют инстинкты и самоконтроль, и далеко не всегда самоконтроль побеждает.

Цель нашей стратегии – это не только планирование и анализ, как достичь результата. Цель стратегии – стать решительным человеком и начать внедрять в жизнь новые привычки, отказаться от текущего образа жизни.

И здесь пора задать себе ряд важных стратегических вопросов:

Какие привычки я готов изменить ради достижения цели?

К каким изменениям образа жизни мы *действительно* готовы?

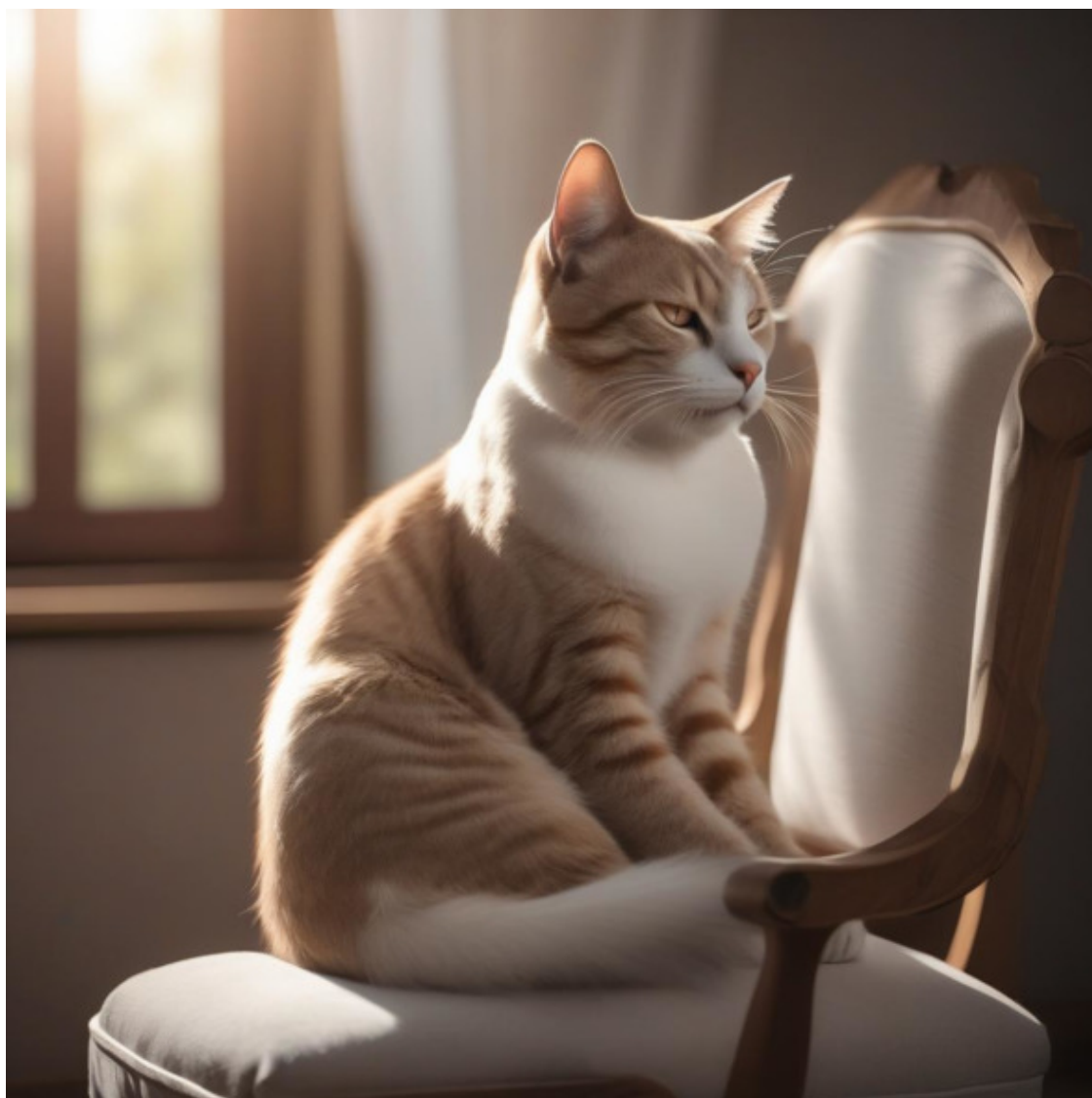
Какими проблемами мы *действительно* готовы заняться?»

В реальности некоторые люди готовы заняться вопросами самодисциплины, только когда их настигают настоящие проблемы. Они были здоровы, и вдруг сильно заболели, в момент выбора между жизнью и смертью некоторые меняются, начинают вести здоровый образ жизни.

Хороший момент заключается в том, что мозг, как машину, компьютер можно натренировать на самоконтроль, чтобы отказываться от ненужного, а также на определенную последовательность действий.

Одним из эффективных упражнений для тренировки мозга является медитация. Можно использовать разные виды медитаций. Я как практик рейки 2 ступени пользуюсь ежедневной медитацией на ситуацию. Эту медитацию в упрощенном виде с использованием энергетического потока я привожу ниже:

### **Пятиминутная медитация для тренировки мозга**



Сосредоточенность на дыхании – простая, но мощная медитативная техника, которая натренирует ваш мозг и увеличит силу воли. Она снижает напряжение и обучает разум справ-

ляться с тем, что отвлекает вас изнутри (влечения, тревоги, желания) и снаружи (звуки, образы, запахи).

По результатам новейших исследований, регулярная медитативная практика помогает людям бросить курить, сбавить вес, отказаться от наркотиков и не напиваться. Каковы бы ни были ваши испытания сил «Я буду» и «Я не буду», эта пятиминутная медитация вам точно пригодится. Итак, приступим:

### **Шаг 1**

Сидите спокойно и расслабленно, постарайтесь не двигаться. Расположитесь на стуле так, чтобы подошвы ног полностью стояли на полу. Сидите прямо, положите руки на колени. Очень важно не двигаться во время медитации – это физическая основа самоконтроля. Если вы ощутите желание почесаться, изменить положение рук или ног, отметьте это стремление, но не поддавайтесь ему. От этого простого условия – неподвижной позы – отчасти зависит успех волевой тренировки. Вы учитесь не следовать на автопилоте за каждым импульсом, который посылает вам мозг или тело.

### **Шаг 2**

Сосредоточьтесь на своем дыхании. Закройте глаза или, если боитесь уснуть, просто сфокусируйте взгляд в одной точке. Начните отслеживать свое дыхание. Говорите про себя «вдох» и «выдох», когда вдыхаете и выдыхаете. Когда заметите, что ушли в свои мысли (а так и будет), просто вернитесь к дыханию. Эта практика постоянного возвращения к дыханию усиливает работу префронтальной коры и успокаивает центры стресса и влечений.

## **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.