

# ИСПОЛНИ СВОИ МЕЧТЫ



ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

Автор: Дмитрий Герцен

# Дмитрий Герцен

## Исполни свои мечты.

### Практическое руководство

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73121433](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73121433)*

*SelfPub; 2026*

#### Аннотация

Перед вами не сборник мотивационных цитат. Это – практикум. Пошаговая система, которая проведет вас через все этапы: от поиска своей истинной цели и «перепрошивки» подсознания до конкретного плана, борьбы с внутренним саботажником и нахождения времени на мечту в самом загруженном графике.

В основе книги – личная история автора, который с помощью этих принципов прошел путь от выгорания в бизнесе до своего дома у моря. Система работает. Проверено на себе.

Готовы перейти от мечтаний к действиям? Ваш путь начинается здесь.

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
ПРОЛОГ	9
ЧАСТЬ I: ФУНДАМЕНТ. НАСТРОЙКА ВНУТРЕННЕГО КОМПАСА	12
Глава 1. Твой внутренний титан: почему подсознание может всё	12
Глава 2. Тишина в шторме: осознанность – твой супер скилл для ясности	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# Дмитрий Герцен

## Исполни свои мечты.

### Практическое руководство

## ВВЕДЕНИЕ

Исполни свои мечты. Твой код к величию.

Посмотри на Илона Маска, Стива Джобса, Марию Кюри или любого, кто изменил мир. У них у всех была общая черта, которую многие упускают из виду. Прежде чем стать великими, они позволяли себе мечтать.

Илон Маск в детстве засыпал с мыслями о колонизации Марса. Эти фантазии не были просто детскими грезами – они стали кодом, вшитым в его подсознание. Компасом, который, сам того не осознавая, вел его через все провалы и успехи. В конечном итоге, именно мечта сделала его тем, кем он является сейчас.

Но эта книга не об Илоне Маске. Она – о силе мечты, которая способна создавать великое не только в отдельном человеке, но и в целом народе. Вспомни Японию после, Второй мировой войны. Разрушенная страна сделала свою мечту национальной идеей: «Всё, что мы создаём, должно быть лучшим в мире». Эта мысль, эта коллективная мечта о со-

вершенстве, была посеяна в сердце каждого японца – от инженера до рабочего. И что в результате? Их автомобили, техника, технологии стали эталоном качества для всей планеты. Они поднялись из руин к вершинам экономического чуда, потому что мечтали вместе и целенаправленно.

Эта книга – о том, что ты обладаешь той же силой. Силой, которая двигала Маском и подняла целую нацию.

Потому что ты – не Маск и не японский гений 60-х. И в этом твоя главная сила. У тебя есть свой уникальный набор мечтаний: тех, что родом из детства, и тех, что живут в тебе сейчас. Эти мечты – не случайные огоньки. Это точные сигналы твоего возможного будущего. Твоего личного величия. Твой внутренний «национальный проект».

Забудь фразу «я не могу». Вопрос не в том, способен ли ты на большее. Ты уже обладаешь всем необходимым. Вопрос в том, осмелишься ли ты довериться своей мечте – этой созидательной силе внутри тебя – и позволить ей выковать из тебя того великого человека, которым ты предназначен быть.

Мечтать – это не роскошь. Это стартовая площадка.

Посмотри на Илона Маска, изменившего наши представления о космосе и транспорте. Всё началось не с расчётов, а с детской мечты о полётах к Марсу. Вспомни Японию после войны, которая поставила национальной целью создавать лучшее в мире – и поднялась из руин к экономическому чуду, потому что мечтала вместе и целенаправленно.

Эти примеры доказывают одну простую и грандиозную истину: мечта – это не просто картинка в голове. Это действующая сила, которая формирует реальность.

Ты уже понял, как это важно. Что мечтать – не стыдно, а необходимо. Но между яркой мечтой и её воплощением часто лежит пропасть непонимания: «А что делать дальше?»

Эта книга – мостик через эту пропасть. Это не сборник вдохновляющих цитат. Это – практикум. Пошаговая система, которая превратит твоё «хочу» в «имею».

Благодаря этой книге ты научишься:

Глава 1. Разбуди своего внутреннего гиганта.

Ты научишься напрямую общаться со своим подсознанием через простой физический эксперимент. Получишь ответы «Да/Нет» и докажешь себе, что твой самый мощный союзник – уже внутри.

Глава 2. Тишина в шторме.

Ты освоишь навык осознанности – быстрый выход из мысленного шума. Без этого ясного «экрана» все подсказки подсознания тонут в тревогах.

Глава 3. Диагностика мечты: твоя она или чужая?

Ты пройдёшь честный тест-расследование с помощью техник «5 Почему» и «Диалога с внутренним ребёнком». Узнаешь, гонишься ли ты за престижной машиной (чужое) или за чувством свободы (своё).

Глава 4. Чертёж мечты: система SMART как язык успеха.

Ты превратишь воздушный замок в конкретный чертёж с

дедлайнами и цифрами. На примере мечты «дом у океана» увидишь, как формулировать цели, чтобы они сами начинали притягивать возможности.

Глава 5. Как съесть слона? Пошаговая декомпозиция.

Ты получишь 3 рабочих инструмента: метод «Обратного пути» (чтобы найти первый шаг), «Правило 1%» (чтобы двигаться каждый день) и матрицу 5W2H (чтобы проработать любой сложный этап).

Глава 6. Позитивный код: инструкция по эксплуатации своего мышления

Ты пройдёшь 6-дневный интенсив по перепрошивке внутреннего диалога. Научишься ловить токсичные мысли, заменять их на поддерживающие и создавать «банк побед».

Глава 7. Внутренний саботажник: обезвредить и договориться.

Ты выявишь свои токсичные убеждения, научишься их «перепрограммировать» и заключишь договор со своим внутренним критиком, превратив его из врага в строгого, но справедливого помощника.

Глава 8. Где взять время? (Когда его «нет»).

Ты проведёшь «аудит времени» и с удивлением обнаружишь как минимум 30 ежедневных минут, украденных бессмысленным скроллингом. И научишься вкладывать их в главное.

Глава 9. Личная история: Как моё подсознание построило дом у моря.

Ты прочтёшь честный и детальный разбор моего пути – от идеи до ключей в руках. Увидишь, как все инструменты из книги работали в реальности, с провалами и неожиданной помощью «вселенной».

Глава 10. Финальный чек-лист: Почему мечты НЕ сбываются.

Ты получишь итоговую схему-диагностику. Если застрял – просто найди свою проблему (нет времени, нет веры, нет плана) и получи точную ссылку на нужную главу-инструкцию. Это твоя пожизненная страховка.

Кому НЕ подойдёт эта книга:

Тому, кто ждёт волшебную таблетку и не готов делать даже микро-шаги.

Тому, кому комфортнее жаловаться, чем действовать.

Кому она НУЖНА как воздух:

ТЕБЕ. Если ты устал от разрыва между «хочу» и «имею».

Если готов наконец-то довериться себе, составить план и – начать.

Выбор за тобой:

Оставить всё как есть. Или просто открыть следующую страницу и сделать одно простое упражнение, которое перевернёт твоё представление о своих возможностях.

# ПРОЛОГ

Твой поезд до мечты уже готов. Но путь – часть награды.

Вы когда-нибудь замечали, что путь к большой мечте очень похож на путешествие на поезде?

Сначала вы просто хотите куда-то попасть (ваша мечта). Потом вы решаете: «Всё, еду!» (ваша цель).

Но сесть в поезд и мгновенно оказаться на месте не получится. Сначала нужно сделать серию простых, но важных шагов:

Изучить расписание (План).

Что это за поезд? Когда он отправляется? (Когда я хочу достичь цели?). Нужно понять маршрут.

Освободить время в графике (Приоритеты).

Чтобы уехать в путешествие, нужно для него выделить дни. Чтобы двигаться к мечте – выделить время на действия уже сейчас.

Купить билет (Ресурсы).

Чаще всего билет – это ваши знания, навыки или финансы.

Не хватает на билет? Нужно «заработать»: пройти курс, улучшить квалификацию, найти подработку

Или найти «спонсора»: взять «кредит» в виде помощи, партнёрства, инвестиций.

Собраться в дорогу (Подготовка)

Взять с собой «правильный багаж»: хорошие мысли, веру в себя, поддержку близких. Оставить страхи и сомнения «дома».

Приехать на вокзал и сесть в поезд (Старт).

Это самый важный и часто самый страшный шаг – начать. Купить тот самый курс, отправить резюме, сделать первый заказ, написать первую страницу.

А вот здесь – самое важное осознание.

Поезд до глобальной мечты не примчится вас за час. Чем масштабнее цель, тем дольше и интереснее путь.

И в дороге будут свои «неудобства»: тряска на стыках рельсов (стресс), долгие перегоны без видимых изменений (плато), необходимость пересест в другой вагон (получить новый навык) или даже сделать пересадку (скорректировать план).

Но именно эти «неудобства» – обучение, пробы, ошибки, новые знакомства – и есть ваша дорога. Они меняют вас. Они и есть гарантия, что, приехав на место, вы будете тем, кто этой мечтой по-настоящему сможет насладиться.

Наслаждаться дорогой (Процесс и терпение).

Вы сделали главное: сели в нужный поезд и тронулись с места.

Теперь ваше подсознание, действия и сама дорога (процесс) начнут вести вас к цели. Вы будете встречать нужных людей, находить возможности, замечать подсказки. Доверьтесь маршруту.

Главный вопрос: На каком вы сейчас этапе?

Вы ещё смотрите на красивые картинки пункта назначения (мечтаете)?

Или уже сверяетесь с расписанием и копите на билет? (планируете и готовитесь).

Поезд до вашей мечты ходит ежедневно. Но он не будет ждать вечно. Пора покупать билет и... запастись терпением на увлекательное путешествие.

Ваша станция назначения ближе, чем кажется. Просто смотрите в окно и учитесь любить сам путь.

# **ЧАСТЬ I: ФУНДАМЕНТ. НАСТРОЙКА ВНУТРЕННЕГО КОМПАСА**

## **Глава 1. Твой внутренний титан: почему подсознание может всё**

Представь, что твой мозг – это айсберг. Его видимая, сознательная часть – это верхушка, всего 5-10%. Ты ей думаешь, принимаешь решения. А под водой, невидимая и колоссальная, скрывается основная масса – твоё подсознание. И это не просто пассивная глыба льда. Это – твой личный суперкомпьютер, автономный штаб и фабрика реальности.

Как оно работает? Подсознание не спорит, не анализирует «за» и «против». Оно – верный и педантичный исполнитель. Его главная задача: привести внешний мир в соответствие с той «картинкой» и теми «установками», которые в него загружены. Дало тебе общество установку «богатым быть стыдно» – и оно будет саботировать твой заработок. Заложил ты сам мечту «жить у океана» – и оно начнёт притягивать возможности, людей и ресурсы для этого, о которых сознание даже не догадывалось.

Почему же оно «может всё»? Потому что оно:

1. Управляет 95% твоей жизни: Автоматические действия, привычки, интуиция, мгновенные эмоциональные реакции – всё это его работа.

2. Не отличает воображаемое от реального: Для него яркая, детализированная мысль или мечта – уже факт, который нужно подтвердить в реальности.

3. Обладает доступом к безграничным ресурсам: Оно управляет памятью, творческими озарениями, связями между, казалось бы разными идеями. Именно оно подкидывает тебе решение сложной задачи посреди душа.

Практический вывод: Значит, секрет не в том, чтобы ломать себя сознательными усилиями. Секрет в том, чтобы правильно запрограммировать своего внутреннего гиганта. Но как ему довериться, если ты в нём сомневаешься? Сначала нужно установить контакт.

**КЛЮЧЕВАЯ ПРАКТИКА №1:** «Диалог с титаном. Настройка канала»

Цель: Получить физическое доказательство существования подсознания и установить с ним базовую связь «Да/Нет».

Инструкция (10 минут):

1. Подготовка: Сядь удобно в тишине. Руки положи на колени или на стол. Сделай 3 глубоких вдоха-выдоха.

2. Договор: Мысленно обратись к своему подсознанию: «Моё подсознание (Внутреннее Я). Для чёткого общения да-

вай установим сигналы. Пусть палец моей левой руки самопроизвольно дёрнется или станет легче для ответа «ДА». А палец правой руки – для ответа «НЕТ»».

3. Проверка связи: Вопрос для «Да»: «Ты готово со мной общаться?». Расслабь руки и жди 15-20 секунд. Следи за левым указательным пальцем. Ты можешь почувствовать лёгкое подрагивание, пульсацию, тепло или ощущение, что его «тянет» вверх.

· Вопрос для «Нет»: «Меня зовут [скажи чужое, не своё имя]?». Наблюдай за правым пальцем. Почувствуй разницу в сигнале.

4. Первый настоящий вопрос: Когда сигналы ясны, задай один простой, важный вопрос. Например: «Готово ли мое подсознание помогать мне в достижении мечты?»

Важно: Не двигай пальцами намеренно! Твоя задача – наблюдать и замечать едва уловимые ощущения. Ответ придёт как лёгкий намёк. Доверься этому.

**ПРАКТИКА №2 (Ежедневная): «Вечерний кино показ»**

Цель: Начать мягко загружать в подсознание позитивные образы твоего будущего.

Что делать (5 минут перед сном):

1. Выключи свет, устройся удобно. Закрой глаза.
2. Задай мысленно вопрос: «Какая самая яркая и радостная картинка приходит мне в голову, когда я думаю слова "моя лучшая жизнь"?».

3. Не напрягайся. Просто наблюдай за первыми образами. Не анализируй, реалистично это или нет.

4. Побудь с этим образом 2-3 минуты. Постарайся «дорисовать» детали: звуки, запахи, чувства в теле.

5. Скажи мысленно: «Спасибо. Приятных снов». И засыпай.

Зачем это нужно: Ты начинаешь дружить со своим подсознанием. Ты даёшь ему понять, что готов слушать именно позитивные образы твоего будущего. Это первая загрузка новой программы.

## **Глава 2. Тишина в шторме: осознанность – твой супер скилл для ясности**

Ты уже познакомился со своим внутренним титаном – подсознанием. Но чтобы слышать его чёткие сигналы, а не статику, нужна одна вещь: тишина на «внутренней радиочастоте».

Что заглушает сигнал? Бесконечный мысленный шум. Внутренний диалог, который комментирует всё: «А что, если не получится?», «Надо бы ещё сделать...», «Почему он так сказал?». Этот фон – как плотный туман. В нём невозможно разглядеть контуры своей истинной мечты и услышать подсказки интуиции.

Осознанность – это не про медитацию в позе лотоса часами. Это практический навык управления вниманием. Умение по собственной воле выходить из потока хаотичных мыслей и возвращаться в состояние «здесь и сейчас».

Зачем это нужно мечтателю и деятелю?

Чтобы отличить свои мысли от навязанных. В тишине становится ясно, что твоё, а что – эхо чужих ожиданий.

Чтобы принимать решения из состояния спокойствия, а не паники или спешки.

Чтобы замечать возможности, которые теряются в суете.

Чтобы восстанавливать энергию за секунды, а не дни.

Короче, осознанность – это чистый экран, на котором твоё подсознание может нарисовать самый точный чертёж мечты.

А теперь – самый быстрый способ протереть этот экран. Прямо сейчас.

**ПРАКТИКА:** «Выход из мысленной каши за 60 секунд»

Знакомо ощущение, когда в голове – плотный мысленный суп из тревог, планов и внутреннего диалога? Есть способ сделать паузу и очистить фокус. Быстро, без подготовки, в любом месте.

Прямо сейчас сделайте это:

1. **СТОП.** Вдох-выдох. Прервите то, что делаете. Сделайте **ОДИН** осознанный, медленный вдох и такой же выдох. Не меняя ритм, просто отмечайте про себя: «Вдох – Выдох...»

2. Станьте «**НАБЛЮДАТЕЛЕМ**». Перенесите внимание на сам поток мыслей. Не гоните их прочь, не анализируйте, не ругайте. Просто смотрите на них, как на тексты в ленте соцсетей, которые можно листать, не нажимая «лайк» или «комментарий». «Ага, пришла мысль о работе. А теперь – о том, что надо купить хлеб. А вот и тревога завтрашней встречи».

# 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.