

Практическое руководство по устранению ментальных барьеров по пути достижения цели

Коучинговый центр «Точка Поворота»

Предисловие

Единственный способ по-настоящему разбогатеть – это сделать жизнь других богаче.

Ну хорошо, скажете вы, я и так забыла о себе, с утра до вечера как пчелка – для мужа, для детей, для начальства, для сослуживцев, для родителей, для родственников… Должна уже миллиардершей стать, а все копейки считаю и концы с концами свожу…

СУПЕР! ПРАВИЛЬНОЕ!! ЗАМЕЧАНИЕ!!!!

Давайте разбираться.

Большинство постов, собранных в этой книге, представляют *собой списки и тесты*, из которых вы получите ответ на вопрос, обозначенный выше.

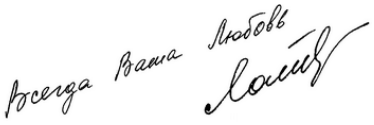
Пройдите их с карандашом в руке, отметьте то, что для вас характерно, решите, что хотите изменить, составьте план, найдите поддержку – и действуйте!

Вы даже не представляете, как волшебно начнет меняться ваша жизнь!

И чтобы было легче это представить, я в конце привела пару удивительных историй. Они начинались точно так же, как и ваша.

А найти поддержку Вы можете в нашем замечательном поле – на нашем канале в Телеграмм или группе вКонтакте. Как к ним подключиться и что Вы найдете чуть ниже.





P.S. Это вторая дополненная редакция книги «Если это работает, почему Вы еще не богач?» из курса «Секреты инсайдера особого круга Джея Абрахама»

Как работать с руководством, чтобы получить максимальную пользу

1. Распечатайте
2. **Читайте** с ручкой или маркером в руках
3. **Отмечайте** все, что относится или может относиться к вам, вашим чувствам, вашему поведению, вашей ситуации
4. **Набросайте** список идей, как вы можете это изменить, если отметили что-то мешающее вашей жизни
5. **Выберите** то, что можете начать изменять прямо сейчас
6. **Отметьте** то, что, наоборот, делает вас сильнее и успешнее
7. **Набросайте** список идей, которые помогут расширить сферы применения вашей силы
8. И **начинайте** вырабатывать новую привычку – сначала только одну!, но прямо сейчас!
9. Обязательно **ведите** Дневник Успеха и каждый вечер записывайте в него самое ценное, что произошло с вами за день и что хотя бы чуть-чуть изменилось в нужную вам сторону. Это делают не только женщины. Это делают все мои самые знаменитые гуру! Вы же помните – куда направляем взгляд, туда течет наша энергия.
10. **Делитесь** своими открытиями, они помогут другим увидеть жизнь иначе, а вам – найти огромное количество идей для того, чтобы решить свои самые сложные задачи..
11. **Задавайте** свои вопросы по руководству – мы будем на них отвечать:
    - в группе *вКонтакте «Управление жизнью в эпоху перемен»* https://vk.com/megacoaching
    - в группе *Телеграмм «Любовь Латыпова. Коуч амбициозных профи»* https://t.me/liubovlatypova
    - или по электронной почте coach@megacoach.ru.
12. И если вы хотите добра своим близким – **позвольте** им тоже прочитать эту книгу и поработать с ней.

Поехали!

В этой книге:

- Семь безотказных способов жить в нищете
- 15 ошибок, которые мы совершаем в кризисе
- 7 способов выйти из кризиса
- Не требуйте от стоматолога чинить компьютер
- Деньги иметь опасно?
- Быть правым или быть богатым?
- Как обеспечить дедушку?
- Лидер на работе и в постели
- Никогда не делать подарков из позиции нищеты
- Принцип буриданова осла
- Почему надо ставить цели, а не просто писать списки и планы?
- Удавлюсь – но сделаю, а не сделаю – удавлюсь!
- Четыре аспекта магии жизни и лень как ее союзник
- Переговоры с Богом в проектной логике
- Кто вы – Заяц, Черепаха, Мышь или Рак?
- Кто вы – Баран или Козел?
- Пункт Б – Поражение или Победа?
- Дорогая Бабушка, большое тебе спасибо!
- Синдром выживания
- Женский гормон процветания
- Год назад об этом даже не мечталось... Но сбылось!!!!
- Смените пластинку
- В любой стране в любом возрасте можно быть успешным
- Как смолоть новую муку на старой мельнице
- Остаться голодным на празднике жизни? Никогда!!!
- Вы тоже раскачиваете эту лодку?

Семь безотказных способов жить в нищете



У великого Эйнштейна есть такое высказывание: «***Есть только два способа прожить жизнь. Первый — будто чудес не существует. Второй — будто кругом одни чудеса***».

Я всегда вспоминаю о нем, когда думаю о том, как легко подавляющее большинство **обесценивает свою жизнь** и потом героически сражается за лучшую долю. Собрался нехилый такой списочек…

Если вы знакомы со мной давно, то помните: мы все время говорим о том, что **богатство растет, когда мы добавляем ценность в жизнь других**.

И если какие-то из этих пунктов относится к вам, не удивляйтесь, если оно не растет… Или растет не в ту сторону…

Итак,

1. Обесценивание своей мечты:

- все это чушь и не для меня
- я этого никогда не достигну, потому что…
- этого у меня никогда не было
- в моем окружении нет людей, которые живут так, как я хочу
- счастливых людей не бывает, а те, кто прикидывается ими, – жулики
- богатство слишком заметно и за него сажают
- хлопот не оберешься, и вообще я не знаю, что с этим делать
- я мечтаю неправильно
- а вдруг я намечтаю, а оно сбудется, и мне не понравится
- я намечтаю, а оно не сбудется, и я глубоко разочаруюсь
- я буду использовать методы, которые мне советуют, а они не принесут результата, который я себе намечтала, и я глубоко разочаруюсь
- я глубоко разочаруюсь, и мне не во что будет больше верить
- мои мечты не понравятся моим близким
- я могу потерять значимые для меня отношения

- исполнение моей мечты разрушит мою семью
- а что я буду делать, если моя мечта исполнится и мне незачем будет сражаться с жизнью?

2. Обесценивание себя как личности.

- а кто я такая, чтобы куда-то лезть
- у меня прыщи на носу
- надо мной все смеются
- у меня нечего надеть
- двух слов связать не умею
- я корова, корова, корова!!!
- даже если я о чем-то попрошу, мне все равно откажут
- поэтому даже не буду пытаться
- я уже слишком старая/еще слишком молодая
- кто такую с ребенком возьмет (неважно, на работу или замуж)
- меня бросили
- я не имею права…
- у меня никогда не будет достойных отношений
- на меня “западают” либо слабаки, либо насильники
- я не выживу одна
- если на меня топают ножкой, значит, они правы
- я должна всеми силами оправдывать ожидания других
- я не имею права просить о помощи, потому что покажу свою слабость и этим воспользуются
- если мне отказали, значит, я ничего не стою
- пусть кто-нибудь примет решение за меня и возьмет ответственность за его выполнение
- я думаю позитивно, это они меня не понимают

3. Обесценивание своего опыта.

- у меня нет диплома/сертификата
- я ничего не умею делать
- в том, что я умею, нет ничего ценного
- все ниши давно заняты и мне в них не втиснуться
- у других все получается лучше
- не буду даже начинать, все равно ничего не получится

- другие знают лучше
- если начальник не повышает зарплату, значит, я этого не заслужила
- вот куплю еще один курс, прочитаю еще одну книжку…
- все и без меня это знают
- я не могу заработать на достойную жизнь тем, что умею
- если я сейчас не работаю на кого-то, кто платит зарплату, значит, я ничего не стою
- меня засмеют, если я буду учиться чему-то новому
- все и так должны видеть, что я для них делаю
- я не имею права на ошибку

4. Обесценивание значимых отношений

- я разрушу семью, если займусь собой
- никому здесь не нужны мои амбиции
- я все про него/про нее знаю, даже говорить бесполезно
- он/она обязан/а
- лучше плохонький, чем никакой
- у подруги муж золото, а мой…
- лучше их (мужа/жену, родителей, детей) ни о чем не просить
- они такие бестолковые
- все равно он меня не поймет
- все равно он ни на что не способен
- я должна тянуть все на своих плечах
- без меня они пропадут
- они должны читать мои мысли
- я должна читать их мысли
- благодарить за то, что они делают дома, не нужно, потому что это их обязанность
- я без них пропаду
- я расту, а он такой отсталый
- в семье ресурсов нет

5. Обесценивание других людей, не входящих в близкий круг.

- люди только и ждут, чтобы поставить мне подножку
- честные только бедные, потому что богатство честным трудом не наживешь

- они все делают неправильно
- я вижу их насквозь
- я знаю, что вы думаете, и если вы думаете иначе, тем хуже для вас
- я буду сражаться с вами до последнего, даже если выгляжу глупо
- они все врут
- они на мне наживаются
- если они что-то продают, а я не могу купить, значит, это гадость (виноград-то зелен)
- я знаю, как сделать лучше, хотя ни разу не делал
- они не имеют права жить так, как мне не нравится
- если у них все хорошо, значит, дурят бедных и несчастных
- что бы ни говорили, они козлы, козлы, козлы!!!
- им просто повезло
- и чего они выпендриваются
- они не имеют права на ошибку
- мир ужасен и опасен
- а у вас на носу бородавка!

6. Обесценивание момента Здесь и Сейчас.

- я ничего не могу сделать, чтобы жить лучше
- хорошая жизнь осталась в прошлом и никогда не повторится
- в прошлом все было плохо, поэтому в будущем ничего хорошего меня не ждет
- я не могу себе позволить отвлечься от рутины
- сейчас я слишком занята
- когда-нибудь…
- ну и что, мне сейчас хорошо, зато потом будет плохо
- я не могу радоваться жизни, потому что это неприлично (белые медведи голодают, в Египте революция и во всем мире потепление климата)
- сейчас я расстроен и перегружен, поэтому посмотрю телевизор, погоняю игрушки…
- ну сглазят ведь!!!

7. Обесценивание ресурсов, которые есть прямо здесь и сейчас.

- мне не хватает (неважно, чего – денег, любви, вещей, работы, отношений, времени. мозгов…)

- у соседа и “Жигули” лучше
- не могу себе позволить потратить
- то, что у меня есть, ни на что не годится
- буду хранить все на всякий случай
- а вдруг пригодится
- на себя – это всегда бесполезные траты, а не инвестиции
- мне никто никогда не поможет
- у меня не те друзья
- у меня “не такая” семья
- у меня нет доступа…

Уф… Пока хватит. Продолжение последует от вас?

Что Вы отметили в списках для себя? Какие чувства Вы испытываете сейчас?

А чего бы хотелось? Набросайте список идей, как можно изменить ситуацию, свою реакцию и чувства.

Выберите, с чего Вы начнете свои изменения.

Что сегодня Вы запишите в Дневник успеха?

15 ошибок, которые мы совершаем в кризисе



1. **Пытаемся контролировать то, что контролю не поддается.** И, как правило, чем сильнее мы контролировали жизнь до кризиса, тем сложнее нам справляться с очевидностью, что жизнь – штука нам неподконтрольная. Мы можем строить планы и предполагать что-то даже с помощью ясновидящих, но она все равно подбрасывает нам сюрпризы. В этой реке мы можем утонуть, можем безвольно плыть и ударяться о все боковые, встречные и подводные камни, а можем научиться внимательно наблюдать за окружающей обстановкой, грести и управлять собственным движением в потоке, получая от этого удовольствие.

2. **Впадаем в панику или в депрессию**, что, по сути, одно и то же. Жизнь закончилась, ничего хорошего нас впереди не ждет, а обязательств куча перед всеми, включая семью (мужа, детей, маму – папу и свекровь), друзей, сослуживцев и начальство. Ок, задайте себе простенький вопрос: *а что будет, если я умру? Как они жить будут без ваших невыполненных обязательств?* Больше чем уверена – ответ будет на удивление прост: они не умрут вслед за вами, а перераспределят обязанности, если они действительно необходимы, или с облегчением от них откажутся, если необходимости нет.

3. **Замыкаемся в себе и страдаем**, потому что образ хорошей девочки/хорошего мальчика разрушен окончательно, а просить о помощи – значит подтверждать это публично. А еще – ну как же других обременять!

4. **Считаем**, что ужасно одиноки и уникальны, что **никто и никогда нас** не примет и **не поймет**, что наша ситуация – самая ужасная ситуация в мире.

5. **Другая сторона этой медали** – обращаемся к подругам или родственникам, которые могут посочувствовать, но не могут грамотно помочь. Они гладят по головке и говорят, что ты все равно хорошая девочка, это другие бяки или обстоятельства таковы, чем загоняют проблему еще глубже.

6. **Сравниваем себя с другими** – они, мол, успешнее, у них все лучше получается, у них никогда такого не бывает, и не принимаем во внимание (а зачастую не знаем) ни их стартовую позицию, ни их уникальные стороны,

ни их тормоза, ни их усилия. Делаем выводы по глянцевой картинке. Сравнение, конечно же, абсолютно не в нашу пользу, поэтому ценность наших собственных достижений падает ниже плинтуса. Отсюда следующее телодвижение -

7. **Навешиваем на себя ярлыки**, считая, что тупые, живем неправильно и ни на что не способны. Нам потребовались коллективные усилия для того, чтобы отыскать массу достоинств у каждой из нас. Не оказалось ни одной ни на что не способной, другое дело, что все способности разные, и это хорошо, потому что, реализуя свои способности, мы можем привлекать способности других для достижения максимального результата.

8. **Становимся нетерпеливыми**, если не видим немедленных результатов. Между тем я не знаю еще ни одного кризиса, который бы не закончился. Правда, он может закончиться выходом либо на тот свет, либо на новый уровень жизни, то есть все равно на другой свет. Но тут уж мы выбираем сами, куда двигаться.

9. **Не доверяем процессу и Вселенной**. В самом деле, нам понадобилось много лет, чтобы последовательно приближаться к этому рубежу, действуя определенным образом. Но мы хотим немедленных изменений только потому, что на полном скаку расшибли себе лоб. И начинаем метаться из стороны в сторону вместо того, чтобы остановиться, оглянуться, выбрать одно направление и двигаться туда до какого-то пункта назначения, и, уже получив результаты, решить, это нам нужно или что-то еще. Очень многие люди не получают заслуженной награды, потому что сдаются за пять минут до победного финиша.

10. **Пытаемся ухватиться за прошлое**, особенно за прошлые заслуги: ну как же, нам вместе было так хорошо… или «он же говорил»… или «ну меня же отмечали»… Да, отмечали, но теперь уволили. Да, говорил… Но больше не говорит. Да, было хорошо. Стало плохо. Нет этого прошлого! И больше никогда не будет. Все стало другим. Даже если отношения с этим человеком или людьми восстановятся, они будут другими. А если останутся теми же, вы снова влетите в тот же кризис. Такой День Сурка… И так до тех пор, пока чему-то не научитесь.

11. **Хорошая новость** – если в прошлом было плохо, это тоже ушло. Так что в любом случае нужно оглядеться вокруг и начать с чистого листа. А что мы делаем?

12. **Пытаемся найти причину вместо поиска выхода** и увязаем в этом. Почему это произошло, и почему это произошло со мной? Кажется, что если мы найдем ответ на этот вопрос, то все волшебным образом изменится. Смею заверить вас – не изменится. Потому что вы просто переросли границы своего прежнего пространства и пора двигаться дальше. Следующим вопросом должно быть – что мне нужно изменить в своих подходах к жизни и что я могу сделать для этого прямо здесь и сейчас. Но мы -

13. **Перекладываем ответственность на внешние обстоятельства и других людей.** Плохой начальник, не отвечающий нашим требованиям муж, неправильные дети. .. А вот если бы не произошло того-то и того-то… Звезды не сошлись… Но все сошлось так, как сошлось. Повторю – мы выросли из прежних подходов и просто не открыли вовремя дверь в другое пространство. Нет в этом ни правых, ни виноватых, просто мы выросли. Вам же не придет в голову обвинять родителей ребенка за то, что он растет?

В свое время я дважды уходила с очень престижных должностей. Устроившись на работу после первого увольнения, я попала абсолютно в те же не устраивавшие меня отношения. А когда ушла во второй раз, то уже просто не могла найти работу своего уровня – на всех интервью почти доходила до приказа о зачислении, а потом что-то происходило и я оказывалась за бортом.

В конце концов я осознала, что просто не хочу брать ответственность за свою жизнь на себя, хотя давно переросла рамки подчинения. Все встало на свои места. Поток несет сам, ресурсы только успевай осваивать. И это происходит у всех. Но мы допускаем следующую ошибку -

14. **Не замечаем знаков улучшения.** Уже и в нашем поле появились очень успешные люди, и сами сделали нечто, что никогда до этого не делали, и получили первые результаты, а все равно поем старую песенку. Ну да, вот если бы нам миллионом по голове, тогда да… Так ведь если нас миллионом по голове, мы ж и с ним себе проблем насоздаем, потому что умеем жить в проблемах и не приветствуем счастье. И многие уже проверили на себе .

15. **И самая большая ошибка – мы не хотим выходить из этого кризиса!** Вчера увидела комикс по этому поводу. Человек повредил руку и попросил коллегу донести бумаги до офиса. Все коллеги проявляют повышенную внимательность, а босс отпускает домой в неурочное время. Жена

спрашивает: как рука? Он отвечает: в порядке. - Тогда когда ты снимешь эту повязку? – Возможно, отвечает, никогда!

Можете ли Вы продолжить этот список? Какие действия для Вас свойственны во время кризиса?

Что Вы можете (какую реакцию, действие) поставить у себя на 1 место, на 2 и на 3?

Какую первую реакцию Вы выдаете в кризисный ситуациях на автомате? А что хотите, чтобы было вместо этого?

Напишите список из 20 идей, как это можно сделать, как достичь такой реакции и такого состояния?

Как Вы думаете, что Вам это даст?

Что сегодня Вы запишите в Дневник Успеха?

---

7 способов выйти из кризиса



Что происходит, когда мы перестаем цепляться за свои ошибки в кризисе?

1. **Мы можем разложить наш кризис на составные части**, как кубики детского конструктора, и тогда он просто исчезает, но появляется возможность построить новую реальность.
2. **Мы можем построить план выхода.**
3. **Мы можем найти самый первый шаг**, который сделаем прямо здесь и сейчас, не раздумывая, правильный он или нет
4. **Мы можем найти правильную поддержку**
5. **Мы можем начать замечать** знаки Вселенной и следовать им
6. Мы можем **начать накапливать энергию** достижений и нового опыта
7. И если мы ничего этого не делаем, то можем **получить удовольствие от страданий** и освободить от груза сочувствия других людей. Правда, некоторые из них могут обидеться, потому что всемирная скорбь – их специализация, но на это с чистой совестью можно не обращать внимания, потому что эти люди вам подняться точно не дадут!

Какой способ выберите Вы?
Или может уже нашли выход, проработав предыдущий пост?

Что сегодня Вы запишите в Дневнике Успеха?

Не требуйте от стоматолога чинить компьютер

Сегодня очередная годовщина моей американской свадьбы, и муж сопроводил свои подарки открыткой в стиле сороковых-пятидесятых годов, на которой изображены уходящие вдаль, взявшись за руки, девочка и мальчик. И надпись: «**Учусь любить в дороге**».

Для меня это огромное признание в любви. Мы, двое очень взрослых и очень самодостаточных людей, преодолели очень много кочек и стенок с начала жизни вместе и победили немало обстоятельств, о которые другие ломаются.

Прекрасный повод поговорить о целеполагании **в отношениях**, не правда ли? Особенно в близких, потому что именно в близких отношениях мы как-то теряем фокус и тогда пытаемся достичь своих целей средствами, которые уводят в прямо противоположном направлении.

Но вот мы привыкаем к циничному вопросу: «А что я с этого буду иметь?», предварительно задав другой: **«А что я, собственно, хочу?».** Ну да, хочу любви и счастья до скончания веков. Хочу счастья именно с этим человеком, но он почему-то не разделяет моих представлений. Поэтому я должна закатить ему истерику, чтобы он очухался и понял, наконец, кто составляет его собственное счастье, которое он не ценит и не замечает.

Нелогично, правда? Но именно так мы часто и поступаем. Между тем, когда к чувствам подключаем голову и начинаем размышлять по поводу вышеназванных вопросов, немедленно появляется масса других на прояснение, уточнение и предельную конкретизацию.

Мы хотим счастья? *А что такое счастье для нас любимых? Как выглядит? По каким критериям я узнаю, что его достигла? Что мне нужно прямо здесь и сейчас и зачем? Новый брульянт, чтобы скуку заглушить, или доброе слово поддержки?* И так далее – все по схеме, изложенной в предыдущих кастах.

И тогда неизбежен следующий вопрос: а может ли именно этот человек дать мне то, что так необходимо? Какова его-то модель счастья? *Насколько наши модели совместимы?* И может ли он дать это мне именно здесь и сейчас? И если нет – то каковы другие пути достижения желаемого?

Тогда найдется немало вариантов решений.

Может быть, Вам нужно просто прямо выразить свою потребность в так называемом «Я-сообщении»: не «ты должен» или «почему ты не…», а «я хочу», «мне нужно», «я чувствую»…

Может быть, Вам стОит подождать, потому что сейчас его энергия направлена на что-то другое.

А может быть, именно этот человек не может дать Вам то, что Вы хотите, вообще. На это могут быть разные причины. Не стоит в приоритетах. Не совпадают представления о ценностях. В конце концов, просто не хочет. Имеет право.

И тогда появляется еще несколько вариантов решений. Смириться с этим и не травмировать себя эмоциями типа «он подлец», потому что есть нечто гораздо более ценное в этих отношениях. Поискать другие способы удовлетворения своих потребностей в рамках этих отношений.

В самом деле, мы же не требуем от стоматолога чинить компьютер… Однако от своих половин мы требуем быть универсалами, а от друзей – безоговорочной поддержки нашей позиции, даже если она ведет к разрушению Вас самих. Не поддержали – конец со всеми вытекающими последствиями.

Хорошая новость: когда мы понимаем, чего этот человек нам дать не может, но хотим оставаться в определенных отношениях, мы начинаем искать, что он нам может дать из того, в чем мы действительно нуждаемся, и не требовать большего, потому что требовать это бесполезно. Ну нету этого у него!

Знаете, негативных эмоций изрядно убавляется, а место заполняется признательностью. И – о чудо! – чем больше признательности, тем больше Вам отдают! И оказывается, что воевать уже не за что.

Наконец, при размышлении над этими вопросами можно понять, что Вы не хотите в таких отношениях жить и тратить на них энергию, и тогда Вы закроете за собой дверь и отправитесь на поиски лучшей доли.

Абсолютно тот же алгоритм применим к любым другим отношениям – с собственными детьми, с сослуживцами, начальниками и подчиненными. Собственно, он применим к отношениям со всей Вселенной.

Понимаем – что и когда хотим – примеряем – можем ли получить это здесь и тогда, когда это нужно – разрабатываем варианты получения – действуем. Празднуем получение. Все.

При таком алгоритме места для неэффективных действий остается мало, потому что тогда мы очень четко понимаем, какие потребности обслуживают истерики и как эти потребности далеки от способов, которыми мы хотим их получить.

У меня в России был инструктор по вождению, который орал диким голосом, когда я совершала ошибку, от чего я окончательно цепенела. Права получила, но сама мысль водить машину после этого вызывала страх.

Инструктор в Америке за те же деньги замечал любое мое достижение и ну просто очень мягко корректировал ошибки… Водить машину я здесь просто обожаю (хотя муж, как и российский инструктор, мой стиль вождения на дух не переносит). Почувствуйте разницу. Каким инструктором – и с каким инструктором – хотите быть Вы?

Так вот, когда Вы расплетаете эти косички с определением конкретных целей на каждый конкретный контакт, жить становится намного проще и веселее, а ресурсов сваливается просто немеряно…

Какие у Вас отношения в семье? Что Вы хотите от них?Как выглядит? По каким критериям я узнаю, что достигла этого? Что мне нужно прямо здесь и сейчас и зачем?

А может ли именно этот человек дать мне то, что так необходимо? Какова его-то модель отношений? Насколько наши модели совместимы? И может ли он дать это мне именно здесь и сейчас? И если нет – то каковы другие пути достижения желаемого?

С какой позиции у Вас происходит общение – «ты должен» или «я хочу, я чувствую…»?

Как Вы решаете возникшие трудности – криком и обидой или конструктивным диалогом по алгоритму, описанному в посте? Можете ли Вы уже то, что проработали раньше, применить в отношениях? Как?

Что сегодня Вы запишите в Дневник Успеха?----------

Деньги иметь опасно?



2009-й начался у меня под знаком денег. Правда, я еще не выполнила задание в группе Александра Левитаса – написать эссе на тему того, бывает ли денег достаточно, но Вселенная подкинула массу самых интересных знаков… В том числе и тех самых…

Одним из них был очень интересный диалог с участницей тренинга «*Возвращение Силы*», признавшейся, что она **испытывает сопротивление при одной мысли об упражнении, связанном с оценкой реальности в деньгах**. С ее разрешения публикую ответ, поскольку тут же обнаружилась весьма типичная женская реакция на это самое слово .

«Если вдуматься, деньги означают для нас определенный уровень безопасности, реальной или мнимой. Например, нам кажется, что если у нас будет определенный уровень доходов, то мы будем чувствовать себя спокойнее. Иногда это так, но чаще все наоборот – когда внутри уровень безопасности выше, тогда и денег приходит больше.»

Например, в 91-м и 98-м никакое количество накоплений не спасло нас от нищеты. Но те, кто не чувствовал особой опасности, сумели раскинуть мозгами и извлечь по максимуму.

Или это определенный уровень опасности – например, **иметь большие деньги опасно**, потому что раскулачат, потому что внимания больше, потому что недовольных тобой будет определенно больше – чем выше уровень достатка, тем больше недовольных и тем больше обвинений в корысти, тем больше ожиданий «бескорыстрости» и бесплатностей, а также разного рода благотворительности. Кстати, запросов на благотворительность бывает гораздо больше твоего суммарного дохода.

У меня сегодня на одном из форумов **забавный случай произошел**. Я отправила ссылку на видеопоздравление с Новым Годом, и несколько человек, успевших посмотреть, были поначалу в восторге. Но ссылку удалили – не положено. Заподозрили в нечистых намерениях. Дальше – больше. Не лень же было тем же самым людям развернуться на 180 градусов и отыскать меня на куче других форумов, вытащить стоимость моего тренинга и умножить на количество тех, кто

был на моих кастах и скачал их бесплатно, а также на стоимость чужого продукта, к созданию которого я не имела ровно никакого отношения.

Я была им благодарна, поскольку в этом случае получилась очень, просто суперкрупная сумма, которую я пока не имею – но, значит, буду иметь. И после этого меня забанили, сославшись на то, что я не уважаю публику (каюсь, я им написала свое обычное «Я вас люблю»). Фантазий и энергии в «разоблачение» было вложено много – а смысл? *Стали ли люди богаче, успешнее и счастливее?* Вот это один из маленьких примеров мнимой опасности – обвинят, забанят, построят… А, еще «используют».

Хочешь сохранить отношения на этом уровне - **лучше не высовываться**. Правда, тогда других возможностей никогда иметь не будешь, но это уже будет твой выбор. Как только пытаешься на другой уровень перейти, так Вселенная и подбрасывает тебе испытания подобного рода – *а действительно ли хочешь?* Готова ли оставить болото позади? Готова ли сконцентрировать энергию на прорыве и затем нести ответственность за свой успех? Его не прощают гораздо чаще, чем провалы.

И еще **– чем большего добиваешься, тем меньше хочется раздавать за так**, потому что полученное за так не ценится и не используется, значит, твоя энергия просто разбазаривается и ты поддерживаешь нахлебничество. Отлучаешь от него – тут же поднимается волна недовольства, поскольку потреблявшим теперь придется либо сокращаться, либо шевелиться самим.

Для меня, например, плата за тренинг – знак того, что человек действительно хочет изменить что-то в жизни, поэтому я его бесплатно больше не раздаю и с теми, кто купил, работаю на полную катушку. Однако даже среди тех, кто купил, работают далеко не все. Что же говорить о бесплатностях. Опять-таки, если используешь бесплатности на полную катушку, потом есть чем заплатить за следующий шаг, и т.д. Такой вот поток. **Используешь полностью то, что есть, – появляется больше**. С уровнем дохода решение использовать не связано, с уровнем безопасности – да. Потому что использование того, что есть, – это риск, а на риск идешь тогда, когда есть почва под ногами.

Поэтому стОит отслеживать знаки, которые подает Вселенная на предмет того, что жить вообще-то безопасно, если следовать этим знакам. И следовать им, когда понимаешь. А когда не понимаешь, просто записывать, и тогда со временем все встанет на свои места, ты точно будешь знать, куда идти.

С Новым Годом! Если он начинается с разговора о деньгах – верный признак того, что их прибудет. Поскольку чему внимание уделяешь, то и прирастает 🙂 .

Что для Вас значат Деньги?

Какие ситуации Вы можете вспомнить, которые происходил с вами и с деньгами, прямо сейчас? Есть ли среди них те, которые вызывают радость, удовольствие, удовлетворение и другие положительные эмоции?

Запишите их и отметьте как Вы тогда действовали, что чувствовали, как реагировали.

Запишите этот алгоритм сегодня в свой Дневник Успеха. И опробуйте в самое ближайшее время.

Быть правым или быть богатым?

Вчера разбирала бумаги после тренинга и нашла еще пару страниц **с цитатами от миллионера Джорджа Росса**, на встречу с которым нас, участников эксклюзивного вебинара в Техасе, пригласили его организаторы – команда гуру интернет-маркетинга Джея Абрахама.

Итак, вот что говорит ближайший сподвижник Дональда Трампа:

Вы учитесь у лузеров, а не у успешных людей, – тому как НЕ НАДО делать, вместо того, чтобы учиться, как делать надо.

Когда вы критикуете других, вы не хотите принимать решения о себе.

Когда вам говорят: «Я не могу это для вас сделать», – пригласите тех, кто может.

Когда вам говорят: «Обычно я это не делаю», – вы говорите: «Ну, это необычный случай».

Когда вам говорят: «Согласен», – спросите: «А что еще мы можем улучшить?»

Я не научу вас строить финансовые пирамиды. Я этого не умею и пока не хочу уметь

Я не буду учить вас экономить и откладывать жизнь сегодня ради иллюзорного завтра. Потому что жизнь – это тот самый «миг между прошлым и будущим»(вольный перевод мой – Л.Л.)

Я не буду обещать вам миллионы через пять минут, потому что точно знаю, что в пять минут можно разрушить жизнь, но не построить.

И еще одно высказывание от Брайана Трейси, признанного коуча успеха: *«Неважно, откуда ты пришел, важно, куда ты идешь».*

И уж совсем от гуру, воспитавшего немало миллионеров, Харва Экера: *«Вы можете быть правы или богаты; это выбор. Быть правым может означать быть привязанным к старым привычкам, которые не очень полезны для того, чтобы быть богатым; бессознательные установки, программирование и обусловленность, которые соединяют негативные мысли и деньги. Чем сильнее вы хотите быть правым, тем скорее можете послать прощальный поцелуй богатству, не только в финансах, но и эмоционально, духовно и ментально». Вы можете быть правым или вы можете быть богатым».*

Какие высказывания, цитаты, поговорки, утверждения и проч. Вы используете в своей жизни? Помогает ли он Вам достичь бОльшего и желаемого?

Что сегодня, какие новые цитаты, Вы запишите в своем Дневнике Успеха? Как Вы будите использовать эти советы/рекомендации в своей жизни? Когда начнете?

Как обеспечить дедушку



Как всегда, получила несколько очень сердитых откликов на публикацию «Быть правым или быть богатым?». И это нормально, я бы сильно удивилась, если бы читатели дружно поддержали мою позицию: то, о чем я пишу, часто не укладывается в привычные представления одних, но помогает увидеть ресурсную сторону жизни другим.

Поэтому я хочу поговорить о некоторых возражениях отдельно.

«Вы всерьез считаете успешными таких, как Свияш?! Только за то, что он наваял кучу бездарных книжечек, смысл которых можно выразить одним предложением: “все получают то, что заслуживают”? То есть по его философии выходит, что, например, мой дедушка, участник боевых действий, ветеран труда (трудовой стаж более 45 лет), вырастивший двоих детей, получает сейчас то, что заслужил – нищенскую пенсию 900 грн в месяц?»

Мне понятна обида внучки за дедушку, которую обделило государство (судя по названию валюты – украинское). Более того, очень многие возмущаются несправедливостью, допущенной кем-то по отношению к ним или близким. Больно и обидно, и все красивые слова по поводу высоких материй тут же исчезают из памяти.

Я могла бы сказать, что у Вселенной свое понятие справедливости. Но кто-то приемлет такие отношения с тем, что больше наших сегодняшних ограничений, а кто-то нет.

Поэтому давайте посмотрим на эту конкретную ситуацию с другой стороны. Дедушка, имеющий кучу заслуг, получает нищенскую пенсию. Заслужил ли он большего? Наверное, да. Особенно – от детей, которых вырастил и в которых инвестировал немало сил и средств, и их детей, в которых эти средства были реинвестированы. И если дети и внуки не в состоянии с радостью и щедростью обеспечить ему счастливую старость, значит, неправильными были инвестиции. Вот вам замкнутый круг: как отдал, так и получил.

Могу предположить, что у достаточно многих людей такой подход вызовет неприятие и возмущение. И кое-кто опять выразит мне свое фи. И я просто спрошу*: выражение «фи» поможет решить проблему? Появятся ли после этого деньги на содержание дедушки?* Не думаю. Пока у меня нет фонда обеспечения

достойной старости, и я пока не уверена, что появится в ближайшем будущем. *Тогда зачем сливать сюда энергию?*

Весь вопрос в том, что вы можете сделать, чтобы помочь дедушке жить спокойно и надежно. Да, вы можете негодовать по поводу того, что государство ему недоплачивает. Государство от этого богаче не станет и пенсию не увеличит, и ваша энергия уйдет в никуда, потому что оно вас не услышит. Государство богатеет тогда, когда богатеют его граждане, его функция (одна из многих) – собирать налоги и решать социальные проблемы в рамках существующего бюджета. Оно действует в рамках определенных правил, влиять на которые вы в нынешней ситуации не можете.

Одно из двух: либо становиться сильнее настолько, чтобы влиять на его политику и восстанавливать социальную справедливость по отношению ко всем дедушкам, либо становиться сильнее и богаче настолько, чтобы послать государство подальше, не ожидать его милости и оградить собственного дедушку от жизненных невзгод (он и так их перенес немало).

Можно стать настолько сильным, что решение обеих задач не составит никакого труда.

В любом случае ключ – **ваша персональная сила, ваша персональная ценность** для сообщества и **ваше персональное богатство**, позволяющее не зависеть от других.

Вы можете использовать энергию своего гнева на то, чтобы обвинить меня, государство, начальника, мужа в том, что мы не заботимся о дедушке. Множество людей еще преуспевает в том, чтобы заниматься самоедством до такой степени, что с места сдвинуться невозможно.

А можно ту же самую энергию направить на то, чтобы стать хотя бы чуть-чуть сильнее. А потом сделать еще один шаг… и еще один…

Просто вдумайтесь: энергия та же самая, направление другое – и все встает на свои места!

А куда Вы направляете свою энергию? Насколько она эффективно расходуется?

Что и как Вы инвестируете в своей жизни? Насколько это направленно на будущее, на то будущее, которое Вы хотите себе и свои близким?

Куда Вы направите свою энергию Сегодня? Что сделаете, если заметите, что «сливаете» ее на переживания, сетования и жалобы? С каким чувством Вы то сделаете? Насколько это поддержит Вас?

Что сегодня Вы запишите в своем Дневнике Успеха?

Лидер на работе и в постели

Следующий сердитый комментарий.



«Неужели тренинги могут ведомых сделать лидерами? Никогда! Хоть сколько их дрессируй! Проверено не только мной. Если мозг человека не вырабатывает ту энергию, с кот. все начинается, вы никогда не сможете сделать или сломать человека. Вы же знаете об этом, и не обещайте людям невозможного, того, что им природа не дала. Комбинация простая: 80% – ведомых, 20% – активных (из них 5% с энергией ветра: президенты, артисты, миллионеры). А уникальность и правда своя, только в своей энергетической нише».

Я не знаю про энергию ветра. Но сильно порадовалась, логическим путем сделав заключение, что у меня эта энергия есть, потому что я Близнец по гороскопу, а Близнецы люди исключительно ветреные, стало быть, развитие моего успеха по жизни – абсолютная закономерность и можно по этому поводу не париться.

И не знаю, как автор вычислила соотношение активных и пассивных. И как она понимает, какой там энергии у кого в мозгах не хватает. Допускаю, что она изучила какую-то очередную теорию устройства мироздания. Я даже предполагаю, что эта теория работает, – но, как любая другая теория, работает при определенных ограничениях и допущениях. Спорить тут не с чем.

А вот вопросы есть. И первый из них – *бывают ли лидеры вообще или ведомые вообще, безотносительно к конкретной ситуации и стратегии достижения цели? По отношению к чему делаются такие выводы?*

Если вы лидер, то не снимаете этого костюмчика 24 часа в сутки? Даже в постели с мужем не уступаете первенство и не позволяете себе расслабиться? Бедный муж…

А если вы стопроцентно ведомая, то так и ждете, пока муж на вас обратит внимание, хотя *сами сгораете от страсти и даже сумели благодаря такой стратегии женских болезней нахватать?* Бедная вы…

Есть лидеры яркие и громкие, которые ведут за собой со знаменем в руках, как Жана Д’Арк, а есть – серые кардиналы, как в советские времена Михал Михалыч Суслов; есть лидеры в разработках, а есть – в организации исполнения…

Если я только начинаю осваивать что-то новое, я никак не могу быть лидером в использовании того, чему я только учусь**, но не факт, что я останусь здесь ведомым навечно**: за три года я обошла на повороте некоторых своих учителей, и они не стесняются теперь учиться у меня.

В коучинговой сессии, когда мы с коучем ищем решение неординарной задачки, кто лидер и кто ведомый?

Когда я занимаюсь своим делом и прошу мужа что-то для меня сделать**, я, безусловно, лидер**. Но в планировании путешествий и работе с компьютером, а также фотосъемке и монтаже видео я с ним явно не сравнюсь, и тогда почему бы мне не получить удовольствие от того, что **отдаю пальму первенства ему**?

Если я сегодня готовлю ужин, то я, конечно, лидер; но если завтра он меня балует чем-нибудь вкусненьким, то во время готовки указаний ему лучше не давать…

Вот таким образом, поочередно меняясь ролями, мы укрепляем свои отношения и семью в целом вместо того, чтобы сражаться за лидерство там, где мы явно слабы.

Понимание того, что нет абсолютного лидерства и абсолютного «ведения», собственной силы и собственной слабости приводит к удивительным результатам.

Вы начинаете понимать, в чем ваши преимущества, в каких ситуациях и для каких людей, и находите возможность сделать так, чтобы эти преимущества были востребованы. То есть они становятся реальной ценностью, которую вы вносите в жизнь других людей, и тогда люди готовы за это платить. И вы становитесь богаче и успешнее только благодаря этому простому осознаванию.

Вы перестаете конкурировать с другими людьми, а начинаете обмениваться этими преимуществами на взаимовыгодных условиях. И это тоже приносит вам благополучие.

Наконец, вы становитесь гибкими и благодаря этому здоровыми, потому что знаете, когда взять руль в свои руки, а когда пересесть на заднее сидение и полюбоваться из окошка проплывающими пейзажами.

Ваше восприятие мира становится намного богаче – и это обязательно проявляется в прибавлении богатства материального.

В каких делах Вы занимаете лидирующую позицию, а в каких ведомую? Используете ли Вы свои сильнее стороны при этом?

Когда сильны Ваши лидерские качества? Когда качества ведомого?

Вспомните и опишите ситуацию, когда Вы были лидером и как Вы действовали исходя из этой позиции, все ли Ваши сильные стороны был при этом задействованы, что Вы чувствовали при этом? Подъем сил или, наоборот, упадок? Если упадок – почему? Что можно сделать в подобных ситуациях и как?

По поводу роли ведомого – то же самое – опишите подобную ситуацию.

Что сегодня Вы запишите в Дневнике успеха.

Никогда не делать подарков из позиции нищеты



Сегодня я получила очень необычное письмо.

Необычно оно тем, что обычно))) во время больших бесплатных курсов у меня появляется писем пять-шесть с возмущением, что все устроено не так и дается не то, и вообще авторы хотят забрать свои куколки, бросить мне свои тряпочки и никогда больше не быть моими подружками))).

Удивительно, в этот раз таких писем практически нет. Может быть, потому, что народу просто некогда, и все письма – только о том, что кому-то не дошел очередной урок (интересно, что 90 процентов таких просьб – с mail.ru, который все рассылки считает спамом и приходится долго доказывать обратное).

Но сегодня я прочитала вот что.

«Не стала писать в комментариях, возможно, будет не совсем корректно.
То, что Вы даете такие уроки – великолепно, масштабно и неоценимо!
Но, если не секрет, почему, для чего Вы это делаете абсолютно бесплатно?
Спрашиваю потому, что знаю хорошие уроки стоят денег, а полученный бесплатно урок не так ценится … или может я не права?
С уважением, Елена.»

Это отличный вопрос, и у него несколько ответов.

1. Есть люди, которые с нами не знакомы и им хочется познакомиться, прежде чем решить, нужно ли им идти с нами дальше. И если идут, то мы тогда точно знаем, что это НАШИ люди, принимающие наши подходы, и тогда они не сливают энергию на сопротивления, а мы – на преодоление этих сопротивлений, и вместе мы получаем очень сильные результаты. Тогда они захотят получить еще больше и с удовольствием заплатят.

2. Есть люди, которые никогда не бывали в таком поле, и это возможность посмотреть, как оно работает, и убедиться, что работает, да еще как!

3. Есть люди, которые не будут платить по разным причинам, и это для них возможность получить определенный результат (и, если захотят и будут

действовать последовательно, то придут к возможности и желанию платить столько, сколько это стоит).

4. Есть люди, которые уже платят мне по полной и готовы платить столько, сколько это стоит, потому что уже получили результаты с помощью наших тренингов… Почему бы не доставить им еще больше удовольствия?

5. Есть люди, которые хотят доказать, что все, что я делаю, туфта, лажа и надувательство. Даже если я предлагаю в качестве доказательств сотни отзывов от людей, достигших со мной обалденных результатов, они все равно будут заявлять, что это я сама сочинила или купила. Я им очень благодарна, потому что они заставляют меня обращать внимание на то, что ДЕЙСТВИТЕЛЬНО работает в моих курсах и что я могу сделать ЕЩЕ ЛУЧШЕ. Такие санитары леса)))).

6. Как-то так получается, что те **люди**, которые получают мои бесплатности (и особенно – бесплатные курсы), в большинстве не откладывают их в долгий ящик, не обесценивают, а прорабатывают сразу же и потом пишут удивительные письма о своих результатах. Наверное, я везунчик и притягиваю людей, которые хотят быть такими же. А главная причина моего везения – ЦЕНИТЬ все, что приходит в мою жизнь.

Значит ли это, что я, отдавая курс, в который вложилась по полной, бесплатно, тем самым его обесцениваю? Знаете, отдавать можно из разных позиций.

Одна из них – **нищенская:** люди добрые, ну возьмите хоть что-нибудь, я вам скидку огромную дам, потому что без нее никто не купит, или вообще отдам задаром…

Другая – **от богатства:** у меня много, я хочу поделиться, чтобы вы стали такими же или даже еще богаче.

За годы тренерской и коучинговой работы я вдоволь насмотрелась на то, как люди одним махом ОБЕСЦЕНИВАЮТ все вокруг (и в первую очередь себя) или цепляются за малейшие ценности, потому что боятся потерять, и теряют гораздо больше.

Поэтому для себя решила раз и навсегда: НИКОГДА не дарить ничего из позиции нищеты, не распространять эту энергетическую заразу!

И то, что отдаю, – отдаю с легким сердцем. Может быть, именно поэтому так много людей запускают то, что получили, сразу в дело и возвращают мне энергию успеха.

А что касается тех, кто не использует… Это ведь их выбор, правда?

7. Ну, и вообще я люблю играть. Игра – это просто потрясающий способ изменить реальность! Жаль, я раньше этого не понимала. Но об этом я расскажу вам как-нибудь потом…

С какой позиции Вы выбираете и делаете подарки? Кому и как?

Как часто Вы делаете подарки и почему?

Что Вам хочется изменить в своем подходе к подаркам?

Что сегодня Вы запишите в своем Дневнике Успеха?

Принцип буриданова осла



Сделать выбор…

Для меня это всегда было трудно. *По какой дорожке идти? В какую сторону? Что принять? От чего отказаться? А что, если там, от чего отказалась, гораздо лучше?* В общем, хорошо там, где нас нет… И стоишь, как буриданов осел, который, как известно, умер от голода между двумя охапками сена. Ни влево, ни вправо… Но самое печальное – даже сделав выбор, все время оглядываешься на оставленное и жалеешь о том, что не состоялось.

И ведь самое интересное – чем больше я это осознаю, тем чаще нахожу решения и ресурсы прямо у себя под носом. Не далее как вчера в поздравительном ролике выразила благодарность всем, кроме собственного мужа, который меня и снимал на видео, а потом монтировал ролик, освободив меня от работы, с которой я провозилась бы гораздо дольше. Когда осознала это – как ошпарило: уж кто-кто, а он-то как раз больше всего ресурсов мне и предоставил для того, чтобы я стартовала свой бизнес. И по мере развития событий становится все более заинтересованным участником и партнером.

Исправляю ошибку. Дэн, дорогой, спасибо за то, что ты есть в моей жизни! Даже если эта жизнь идет не всегда, как я себе представляю… Ага, по принципу того же буриданова осла.

Почему-то люди иногда очень обижаются, когда им говоришь: «Сделай выбор!». Они долго объясняют либо то, что они его сделать не могут, либо то, почему они его сделать не могут, либо рассказывают про свою тяжелую жизнь. Особенно во времена кризисов, когда и настает пора менять направления и двигаться в сторону улучшения.

Конечно, Вы можете ждать, когда Ваша жизнь изменится сама. Или придет кто-то, кто что-то для Вас сделает. Или Вселенная пошлет чудо, потому что Вы посмотрели фильм “Секрет”, прочитали много книг по психологии и знаете, как правильно мыслить, то есть притягивать желаемое…

Вселенная совершает чудеса. Но только для тех, кто делает шаги в правильном направлении, невзирая на страхи и сопротивления, кто ставит цели и слышит ее подсказки.

Как часто Вы стоите перед выбором? Как Вы его делаете? Что влияет на него?

На что Вы опираетесь, когда делаете свой выбор?

Что-то Вам хочется изменить в процессе «выбор»? Что именно? Почему? Что Вам даст это изменение? Нравиться ли оно Вам?

Что сегодня Вы запишите в свой Дневник Успеха?

Почему надо ставить цели, а не просто писать списки и планы?



… Причем цели должны быть конкретные и измеримые.

Наверняка вы знаете, как проявляется «заказанная» реальность. Она уже существует, но **мы ее не увидим, пока не зададим точные параметры.**

Но это одна сторона медали. Другая – то, **что к исполнению заказанного ведут очень много дорог**. И подавляющее большинство мы просто не видим по разным причинам, чаще всего – потому, что не верим в то, что находится за пределами нашего понимания на момент здесь и сейчас. Мы можем только предполагать, что там, за поворотом…

Реальность всегда оказывается другой и чаще – гораздо богаче. Но мы уже прописали один-единственный план, в котором предусмотрена одна-единственная последовательность действий, и других возможностей уже просто не видим, следовательно, отметаем. Жестко. И перекрываем себе кислород…

При этом подавляющее большинство делает это чрезвычайно успешно, прямо-таки виртуозно. Либо жестко прописанный план с расстрелом за шаг влево-вправо, либо отсутствие вообще каких-либо параметров и границ и ничегонеделание в расчете на чудо.

У меня на прошлой неделе случилось сразу три чуда, которые очень сильно повлияют на успех тех, кто будет со мной в будущем году. Одно из них реально оценивается примерно в 5 000 долларов, два других пока даже оценить сложно…

Расскажу обязательно, но чуть позже))). Сейчас просто хочу поделиться ощущением, насколько классно, когда Вселенная очень бережно и любовно несет в потоке к осуществлению самых больших желаний.

Что Вы пишите – Цели или Планы?

Какие Цели Вы ставите? Как к ним относитесь? Как их выполняете?

Как Вы ставите планы? Что чувствуете к ним – обреченность (шаг вправо-шаг влево – расстрел) или они Вас воодушевляют? В каких случаях что Вы чувствуете?

А что хотите чувствовать? Что нужно изменить в подходе к прописыванию планов (и целей), чтобы это чувство было?

Поставьте себе сегодня план на день. А завтра цель. Что изменилось? Нравиться ли Вам это?

Что Вы сегодня запишите в свой Дневник Успеха?

Удавлюсь – но сделаю, а не сделаю – удавлюсь!



Именно с таким подходом принимаются многие замечательные женщины за постановку новых целей и создание проектов и бизнесов. **Все и сразу – или ничего и никогда!**

Другие правы… ой, у меня ничего не получилось – и никогда не получится! Другие неправы – и я им докажу, а если не докажу, то – да, застрелюсь, повешусь или умру в углу за диваном!

Сразу прошу прощения за мужчин, среди моих клиентов таковых мало, поэтому не могу делать глобальных обобщений (или только по книжкам, но я предпочитаю собственный опыт).

Дорогие мои…

Не надо давиться. Умирать за диваном тоже не надо (кстати, когда вы там в последний раз пыль выметали?). Лучше приходите к нам в Школу Звездного Салюта, и мы спокойно, шаг за шагом, проведем вас по кочкам, болотам и прочим препятствиям в создании вашего онлайн (и не только онлайн) проекта.

Вы поймете, где сами себе наступали на ноги и как от этой дурной привычки избавиться.

Вы будете жить… долго и так счастливо, как сами захотите…

Как проявляем свою реальность – и отправляем его в будущее как точку опоры для достижения мечты

Как влияет при этом на нас окружение и как обернуть его себе на пользу

Какие роли мы выбираем, чтобы реальность МЕЧТЫ состоялась – и создаем точку опоры в настоящем

И как преобразовать прошлое так, чтобы оно помогало в настоящем строить такое будущее, которое нужно нам и никому другому.

Какой подход Вы используете при достижении желаемого? Действительно ли для Вас утверждение – добиться любой ценной? Какую цену Вы уже платите, чем?

А как хотите чтобы было? Что, на Ваш взгляд, мешает Вам этого достичь? Как можно убрать это препятствие?

Что уже из наработанного Вы можете применить к этой ситуации?

Что Вы запишите сегодня в свой Дневник Успеха?

Четыре Аспекта Магии Жизни и Лень Как Ее Союзник



После вебинара «*Выиграть игру под названием жизнь*» я получила на почту более 160 вопросов, очень разных и очень интересных.

Главным среди них, к моему огромному удивлению, был вопрос **«Как победить Лень?»**

К удивлению – потому что по игре «*Как поймать загадочный инсайт и заставить его работать на себя*» у меня сложилось впечатление, что в нашем поле оказались только высокомотивированные и очень энергичные люди. И уж если отсюда столько запросов о лени, то что говорить об остальном народонаселении планеты…

Поэтому с него и начнем.

Знаете, **Лень** – это только ярлык, за которым может скрываться очень много чего. Например, **недостаток витаминов в организме или гормональный дисбаланс**, скрытое заболевание. Тогда нужно идти к врачу.

Может скрываться просто **физическая усталость от перегрузки, в том числе и эмоциональной**. Например, после каждого взлета в выполнении проектов на меня наваливается такая лень, что ни в сказке сказать ни пером описать. Я знаю, что в этот момент лучше отвлечься, позаниматься чем-то сильно безответственным или просто поваляться. Главное – не переусердствовать.

А может **скрываться сопротивление необходимым переменам** в результате глубоко запрятанных верований и **страхов, в которых даже себе признаваться не хочется**.

Для меня **это самый опасный вид лени**, потому что она может разрушить вашу жизнь до основания. Представьте, что вы – девятимесячный малыш в животе у мамы. Пора выходить на свет божий, а вам…. ну лее-е-е-е-е-нь…

Тут три выхода: или умереть самому и убить маму, или все же пробиваться в новый мир, или же Вселенная (в виде докторов) разрушит ваше убежище через кесарево сечение и вы вынуждены будете осваивать новую реальность.

Когда у вас рушится все вокруг – это та самая операция Вселенной, ЗАСТАВЛЯЮЩАЯ принимать другую реальность, потому что принять ее было ле-е-е-е-ень…

Вроде бы не новогодний разговор… Хотя как сказать… Вы можете наскочить на те же самые грабли, если не поймете, что ваша Лень маскирует…

В какие моменты жизни Вы чаще всего испытываете Лень? С чем это связываете?

Вспомните моменты из жизни, когда Вам некогда было лениться, когда Вы с удовольствием вставали по утрам и целый день были на подъеме. Что влияло на такое Ваше состояние? Где была тогда Ваша Лень?

Набросайте список идей, что Вы можете применять в ситуациях, когда Вам Лень? Как ее преодолевать? Или не преодолевать?

Что Вы будете делать в первую очередь? Запишите ответ на этот вопрос в свой Дневник Успеха.

Переговоры с Богом в проектной логике



Это забавное, но полное смысла упражнение я придумала и впервые выполнила три года назад. Сочинила проектик и забыла… Вспомнила только недавно, разрабатывая тренинг "*Возвращение Силы*", – мы начинали его с определения ближних целей, которые у очень многих людей весьма размыты, и поэтому они предпочитают сидеть в болоте, надеясь на Бога или на русский авось. Вытащила я записи на свет Божий… и обнаружила, что проектик-то мой выполнен с превышением! А забыла я про него, потому что не верила, что это в принципе возможно. Поэтому и решила поделиться с Вами.

И вот сижу я перед ним, такая уверенная и знающая (вариант – усталая и запуганная – или еще – какая – или какой?), и Бог меня спрашивает:

- Ну что, сударыня, чего хочешь?

- Господи, дай мне счастья, – говорю я.

- Ну что ж, хорошая идея. А как оно для тебя выглядит?

- Ну, конечно, чтобы мир во все мире, и детям благополучие, и мне дом богатый, и машину покруче, и муж чтоб восхищался, любил, приносил много денег и цветов… Но чтобы при этом не контролировал и советовался по любому поводу (вариант – жена чтобы была красавица, умница, готовить умела, дом в порядке поддерживала, меня ни о чем не спрашивала и денег не просила). И чтобы работа была вдохновением, и чтобы начальство не доставало…

- ОК. Теперь давай разберемся. Не уверен, что весь мир с тобой согласится. А если согласится – пусть это будет всемирный проект по поводу того, как достичь всеобщего мира. Не уверен, что дети захотят следовать твоей модели благосостояния – им наверняка нужно что-то еще. Что же касается всего остального – что же, имеет место быть, имеет место быть… Однако, как я понимаю, раз ты пришла ко мне, чего-то тебе для этого не хватает. Опять-таки, давай посмотрим, какие ресурсы у тебя есть и как ты это использовала, чтобы достичь своей цели.

- Книжек много читала и другим давала (правда, обратно возвращали редко). Деньги имела неплохие, но не очень считала, и они уходили неизвестно куда, в том числе и разворовывались. Правда, в последний год благодаря резко

возросшей семье научилась их считать и – самое главное – получать от этого большое удовольствие. Вязать научилась оригинальные вещи, каких нет ни у кого. Получила знания в глубинной психологии. Написала книжку, которую с видимой пользой для себя прочитало множество людей (с тех пор – еще не одну и выпустила несколько тренингов и программ – ЛЛ). Купила массу вещей – правда, не все они оказались действительно нужными. Поработала в нескольких международных проектах, набралась новых профессиональных знаний и умений. Завела море друзей и контактов – правда, о помощи просила редко.

- Почему?

- Ну, люди все такие занятые, у них своих проблем по горло, им не до меня…

- Интересно, а чего ко мне-то пришла? Неужели я меньше занят? У тебя знакомых, может быть, сотни, а у меня вас миллионы, и каждый чего-то хочет!

- Ну, меня с детства приучали, что просить – это плохо…

- Однако если ты до сих пор следуешь своим детским представлениям и не отвечаешь за результаты, как тебе можно доверить что-то серьезное? Если ты не используешь то, что имеешь, достаточно эффективно, где гарантия, что новые ресурсы будут использованы лучше, а не просто разбазарены? Кстати, а что тебе еще нужно для счастья? Чего тебе не хватает?

- Ну… Я не знаю…

- А если не знаешь, чего зря время занимаешь? Смотри, какая очередь позади, и так из графика приема выбились, а рабочий день даже у Бога имеет свои пределы!

- И все же погоди, Господи. Может быть, этот опыт и другим ожидающим в очереди пригодится.

- А как они об этом узнают? Разговор-то приватный! Секреты клиента для меня – святое. Особенно когда они сами никого ни о чем и никому ни о чем – ни-ни!

- Обижаешь, Господи. Думаешь, у других в этой очереди желания более определенные и обоснованные? Из моего опыта – даже вопрос о том, чего они хотят, у большинства вызывает нервное напряжение и обиду.

- Да уж, не ты ли начинала с мира во всем мире? Так что уж подожди возноситься-то!

- Ты прав. Благодарю тебя, Господи, за то, что много интересного и неожиданного случилось со мной в моей жизни и много подарков я получила. За то, что была возможность научиться видеть и ценить эти подарки. За то, что была возможность выйти за границы семейной колеи и увидеть мир гораздо ярче. За то, что моя замечательная семья растет вместе со мной и контакты наши становятся глубже и богаче. За то, что нужные люди появляются на моем пути в нужное время и я научилась (и еще учусь!) использовать их ресурсы и отдавать им то, в чем они нуждаются и что есть у меня. За Дэна и школу счастья с ним – отдельное спасибо. Тут уж я точно использую все, что мне дано!

- Гм… Да, что-то в этом действительно есть, ты меня убедила. Кое-что я могу тебе доверить. Кроме того, у меня к тебе есть собственная просьба…

(Дальше начинается обсуждение конкретных деталей совместного проекта).

Резюме. Бог – всегда партнер в наших проектах, и не его вина, что мы не понимаем, чего хотим, и не используем то, что имеем.

Какая у Ваша ближайшая цель? Составьте свой договор (разговор) с Богом по предложенному алгоритму.

Что чувствуете?

Что сегодня Вы запишите в свой Дневник Успеха?

Кто Вы – Заяц, Черепаха, Мышь или Рак?



Сразу скажу, что самые счастливые и успешные люди – те, кто умеет пользоваться всеми четырьмя стратегиями жизни, причем применяя их в нужное время в нужном месте с нужными людьми. Тем не менее, большинство пользуется по преимуществу одной…

Стратегия 1. Все или ничего! (Стратегия Зайца).

Ее используют азартные игроки и/или перфекционисты – Отличники По Жизни. Это две стороны одной медали. Одни отметают малые возможности и малые шаги, не обращая внимания на детали, другие, наоборот, не могут сдвинуться с места, потому что всегда можно найти недостатки в том, что делаешь. Они громко и искренне возмущаются тупостью и непониманием других людей и им просто некогда выслушивать других просто потому, что в их головах трубы трубят и фанфары звучат…

Выгоды:

Можно одним прыжком перепрыгнуть пропасть, обогнать всех и увести первый приз из-под носа у тех, кто строил мост и не торопился.

И этот приз может быть ну о-о-о-о-о-о-чень большим, за которым не видно будет переломов, синяков и шишек.

Это люди, про которых говорят: наутро проснулся знаменитым. Их обожают или ненавидят, поклонники падают в счастливые обмороки от одного прикосновения, и одним движением руки они посылают толпы на подвиги и на смерть…

Цена вопроса:

На ту сторону пропасти можно и не долететь…

На вершину Эльбруса одним прыжком не взлетишь (но вертолет нанять можно)))

Большой прыжок в неправильную сторону уведет еще дальше от цели

Многочисленные поражения у всех на глазах создают репутацию неудачника

Другие за вами не успевают, и в прыжке вы теряете друзей, работу, зарплату, значимые отношения… и приобретаете репутацию ненадежного человека

Не замечаются малые возможности, которые могут привести к большим переменам, и это создает к слишком большие – и часто неоправданные – энергозатраты.

Стратегия 2. Вперед небольшими шагами (Стратегия Черепахи)

Людей, живущих по этой стратегии, называют «себе на уме». Или еще «Васька слушает да ест». Кто бы что ни говорил, они ничего не принимают на веру, все подвергают проверке и потому двигаются вперед. Они не будут долго тренироваться, чтобы прыгнуть через пропасть. И без тренировки прыгать не будут. Они исследуют местность и построят мост не только для себя, но и для других.

Выгоды:

Можно со вкусом танцевать красивый Танец Жизни: сделал шаг – осмотрелся – шаг вперед и два назад побегом не считаются, но укрепляют позиции и корректируют движение

Рисков значительно меньше, потому что меньше инерция движения

По дороге можно наслаждаться красивыми видами и общением с попутчиками

Каждый правильный шаг – это Победа, которую можно посмаковать, отпраздновать и добавить в корзинку с другими Победами. Из них в конечном счете и складывается Большая Жизненная Победища

С ними надежно и в определенной части предсказуемо, поэтому много людей хотят с ними сотрудничать.

Цена вопроса:

«Мы в очереди первые стояли, а те, кто сзади нас, уже едят»

Наблюдая Зайцев, со свистом пролетающих мимо, начинает считать себя неудачником

Выписывая зигзаги, можно потерять из виду Большую Цель (если она есть вообще)

И если потерять ее из виду (если она есть вообще), то можно потерять смысл жизни и уйти в глубокую депрессию или болезни

Окружение, наблюдая за неспешными действиями, вовсю развлекается, выставляет оценки и делает неутешительные прогнозы на каждом шагу.

Стратегия 3. «Отсижусь в норке» (Стратегия Мыши)

С этой стратегией живет подавляющее большинство наемных работников (причем неважно, где они чувствуют себя таковыми – на работе или дома). Они не встревают в споры и не выясняют отношения, не требуют справедливости = повышения зарплаты. Они всегда выслушают и первыми кинутся на помощь в расчете на то, что когда-нибудь помощь понадобится им и они не останутся в одиночестве.

Выгоды:

Можно не париться по поводу выборов, жизнь, муж/жена, начальство и дети делают их за вас

У вас со всеми отличные отношения со всеми и нет синяков и ран, потому что вы не встреваете в драки

Жизнь предсказуема на много лет вперед, все можно точно рассчитать

У вас всегда есть запасы на все случаи жизни

Цена вопроса:

Когда жизнь делает непредсказуемый зигзаг, вы впадаете в панику или депрессию и тратите просто неимоверное количество усилий, чтобы выбраться на ровную дорогу

Запасы к этому времени успевают устареть и испортиться и их приходится выбрасывать

Отношения с собой безнадежно портятся, особенно когда видите пролетающих мимо Зайцев и проползающих Черепах

Начальство, мужья/жены, друзья и дети никак не могут прочитать ваши мысл, понять, что же вы хотите, и жить по вашим законам

Более того – они сильно протестуют, когда вы хотите вылезти из норки, и всеми силами затягивают вас обратно

Жизнь окончательно теряет краски или приобретает только черно-серые тона…

Стратегия 4. Затылком вперед (Стратегия Рака)

Эти люди намертво приклеены к прошлому – неважно, к прошлым обидам, боли или достижениям. Если в прошлом были достижения, они беспокоятся, что больше никогда не выйдут на тот уровень и поэтому жизнь кончена. Если в прошлом осталась боль (а у кого ее нет?), то это представляет для них величайшую ценность, с которой они никогда не расстанутся. Они могут утверждать другое, но только попробуй выразить сомнение в этой ценности, – станешь врагом номер 1 и кандидатом на отстрел.

Эти люди пытаются идти вперед, но поскольку их взгляд всегда обращен назад, получается плохо… Все время ямы да канавы

Выгоды:

Всегда есть смысл жизни и благородный повод пострадать

Можно не брать на себя ответственности за собственный рост и отношения с другими людьми

Всегда можно объяснить неудачи тяжелым детством и ранами, которые нанесли нечуткие родители и грубые учителя.

Цена вопроса:

Вам недоступны Радость Жизни и Наслаждение Богатством, потому что их место навсегда занято Благородным Страданием

Будущего нет, поскольку вы повернуты к нему затылком. Стремительные Зайцы и неторопливые Черепахи исчезают из вашего поля зрения уже в точке Настоящего. Даже осторожные Мышки видимы только в прошлом…

Окружающим рано или поздно надоедают ваши Благородные Страдания, и они испаряются, даже не сказав «прощай». Потому что если они это скажут, то доставят вам снова страдания, которых и без того выше крыши

У других всегда все лучше, потому что новее)))

Как вы видите, в каждой стратегии есть свои плюсы, которые можно дополнить плюсами других.

Прошлое может создавать надежный тыл и буквально подталкивать к новым вершинам. Норка – создавать надежное убежище для отдыха, анализа и

подготовки к новым штурмам. Неторопливое движение вперед существенно сократит затраты и повысит прибыль. А стремительный прыжок в нужный момент в нужное место оставит далеко позади всех ваших конкурентов.

Если – повторю еще раз, – ЕСЛИ ПРИМЕНЯТЬ ИХ ПРАВИЛЬНО!

Какая стратегия жизни – ваша? И чему из других стратегий вы хотели бы научиться?

Набросайте идеи, как, где и с кем Вы этому можете научиться. Каков Ваш первый шаг?

Что сегодня Вы напишите в своем Дневнике Успеха?

Кто Вы – Баран или Козел?

Нет-нет-нет, ничего личного! Нет-нет, я совсем не то имела в виду!

А Вы, собственно, что подумали?

Я просто вчера получила запись интервью (причем, заметьте, получила очень легальным способом), которое Джей Абрахам брал у Брайана Трейси.

Кто работает в интернет-бизнесе, тот знает, что Джей Абрахам – гуру из гур того самого. А Брайана Трейси, по-моему, обожают все российские сетевики. Редкая рассылка и редкий разговор с представителями МЛМ обходится без ссылки на него с придыханием…

Это один из самых успешных бизнес-тренеров в Америке.

Так вот, Трейси рассказывает о тридцатилетних исследованиях одной из американский бизнес-ассоциаций (название плохо слышно**) различий между успешными людьми и неудачниками**. Они исследовали поведение представителей одного социального слоя, имевших одинаковую семейную историю, закончивших те же самые учебные заведения и имевших прочие равные условия. Однако при этом одни были успешными, а другие нет.

Фактор, определяющий их различие, ученые назвали **«качеством инициативы».** И чтобы объяснить, что это такое, Трейси и делит людей на две группы – извиняюсь, баранов и козлов.

Что делает баран, которого осенила гениальная идея? Перевожу источник:

«Баран скажет: это хорошая идея. Бе… бе… В один прекрасный момент я должен ей заняться. Бе… бе… И вернется на свой диванчик, будет смотреть телевизор и занимать все свое время привычными делами.

Козел… Если Вам приходилось сталкиваться с козлами, Вы знаете, что он будет бодаться. Как только он Вас замечает, тут же начинает бодаться. Козлы не знают покоя. Если Вы разговариваете с Козлом, он берет инициативу и действует.

Козлы атакуют новые идеи. Они проверяют новые идеи, потому что они знают, что могут случиться только две вещи: Вы делаете – и это работает для Вас, или Вы делаете – и это не работает. Если Вы видите, что работает, – значит, Вы получили новый инструмент на всю жизнь. С этого момента у Вас есть новый путь наращивать доходы, которого до сих пор не было.

Если это для Вас не работает, вы получили важный урок о том, что это не то, во что стоит вкладывать время и деньги.

Скажу даже больше. Если Вы пробуете что-то делать несколько раз, то с каждым разом эти идеи все больше приближают Вас к достижению целей, увеличивают продажи и становятся намного больше [неразборчиво].

Но самое трудное – первый шаг… Самая сложная вещь – принять ответственность за него и быть абсолютно ориентированным на действия.

И это правда: если у Вас есть абсолютно блестящий сотрудник с лучшим в мире образованием, с МБА из Гарварда, со степенью в изучении предпринимательства, проработавший 70 лет в самой успешной корпорации, прошедший обучение у Джея (одного из самых ярких и творческих предпринимателей в мире), этот человек не стоит и копейки, если не будет использовать все свои знания для действий.

С другой стороны, Ваш самый что ни на есть средненький сотрудник с плохим образованием, пришедший с улицы, но приверженный Идее и делающий шаги для ее реализации, стоит во сто раз дороже, чем тот, кто этой идеей только гордится, но ничего не делает для ее осуществления».

Так кто же Вы – Козел или все еще Баран, мечтающий об исполнении желаний?

Встаньте с дивана… Распрямите рога…

Кем Вы являетесь по этой классификации?

Вспомните ситуации, когда Вы, проявив инициативу, оказывались на коне, добивались успеха. Как Вы действовали тогда? Что чувствовали?

Запишите свой алгоритм действия с Дневник Успеха. Когда Вы начнете использовать его всегда?

Пункт Б – Поражение или Победа?



Суперинтересный диалог состоялся у меня с замечательной участницей минитренинга «*Как перешагнуть порог между Невезением и Удачей*». Очень наглядное пособие по тому, **как мы программируем себя на неудачу** и потом очень последовательно и целеустремленно к ней топаем.

Фабула. Человек попросил дать бесплатный доступ к тренингу «*Как жить неправильно, но эффективно, и находить ресурсы прямо перед носом*». И обоснования были самые что ни на есть серьезные – маленький ребенок, работает один муж, который действительно зарабатывает только на грани выживания. И собственные серьезные намерения она уже доказала, быстро и качественно выполнив условия участия в минитренинге.

Но: у меня уже четко сформулировано правило – не давать бесплатного доступа к платным тренингам. И не только потому, что абсолютно бесплатное не работает. Это аксиома, которая уже даже не обсуждается. Проверено много раз.

Дело в другом. Принимая человека в группу совсем бесплатно и без всяких условий, я соглашаюсь с тем, что это ни на что не способный нищий или совершенно недееспособный инвалид. В таком случае бесплатное условие будет как милостыня. А с таким утверждением я никак согласиться не могу именно потому, что уверена – каждый человек есть собрание талантов, их нужно только открыть, отмыть и правильно использовать.

Подавать милостыню в таком случае означает унижать человека, которому подаю, и делать заключение, что он ни на что не способен. Поскольку это противоречит моим убеждениям, я этого не делаю. У нас в клубе есть Звезда с ДЦП – и она зарабатывает с помощью нашей партнерки и других источников, так что даже ее условно бесплатное участие отнюдь не милостыня.

Если человек платит за тренинг, он рассчитывает окупить его несколько раз – иначе какой смысл отдавать деньги? При этом он уже имеет в виду некий образ результата, который ему нравится, будь то возврат денег, изменение отношений с собой и миром, открытие новых возможностей, нахождение других необходимых ресурсов.

Соответственно, прочертив этот путь из пункта А (ситуация накануне тренинга) в пункт Б (результат), он в этот пункт и будет стремиться, извлекая по дороге все, что приведет туда кратчайшим путем. И он туда придет.

Я предложила несколько вариантов оплаты, и обсуждение показало, что человек даже не допускает мысли, что в результате тренинга жизнь может измениться, а через полгода стать вообще другой и она будет способна легко вернуть кредит.

Она запрограммировала себя на неудачу – и тогда тем более не было смысла даже обсуждать ее участие. Путь из пункта А в пункт Б…

Я так подробно описываю ситуацию в надежде на то, что это поможет Вам отловить тараканов в собственной голове. Когда Вам предлагают возможности – всплывает ли первым делом образ неудачи, обмана, надувательства, испытываете ли Вы зависть и раздражение или же готовы обменять этих тараканов на то, что сегодня еще кажется недостижимым?

Когда Вам предлагают возможности – всплывает ли первым делом образ неудачи, обмана, надувательства, испытываете ли Вы зависть и раздражение или же готовы обменять этих тараканов на то, что сегодня еще кажется недостижимым?

Каков Ваш конечный пункт Б?

Что сегодня Вы запишите в свой Дневник успеха?

Дорогая бабушка, большое тебе спасибо…



Каков главный мотив той песни, что вдохновляет меня на подвиги, особенно когда кто-то начинает топать ножкой и забрасывать меня гнилыми помидорами и когда хочется спрятаться и отстреливать всех на длинной дистанции?

Я представляю себе выросших внучек, которые говорят мне: «Дорогая бабушка, спасибо тебе за то, что ты свалила на нас решение своих проблем, научила жить в нищете и показала, как говорить одно, думать другое и делать третье и никуда не прийти. Мы так жить не хотим, а потому пошла бы ты подальше со своими нравоучениями».

Не думаю, что кто-то из нас хочет прийти к такому результату. Лично я предпочитаю, чтобы внучки говорили: «Опять наша бабушка сдвинулась по фазе и рванула в авантюру, значит, там действительно что-то есть и мы хотим за ней».

Очень сильно мотивирует, когда задумываешься, что ты на самом деле хочешь для своих детей и внуков и – главное – что для этого делаешь. Потому что единственное, что мы можем им на самом деле передать, – это наш опыт выстраивания отношений с жизнью.

Если мы открыты и принимаем вызовы, которые есть сейчас, и побеждаем, это значит, что наши дети и внуки смогут справиться с теми вызовами, которые бросит им будущее и которые сейчас предсказать просто невозможно.

P.S. Сейчас у меня уже 3 внучки и 1 внук. Две девчушки уже учатся в институтах, при чем поступили именно туда, куда хотели. Живут самостоятельно, отдельно от родителей и постоянно делятся со мной тем, что у них происходит. Я считаю, что это тоже форма благодарности – что они делятся со мной частичкой своей жизни. Значит, все было не зря)))

За что Вам могут быть благодарны дети и внуки? Как Вы думаете, в каких фразах они бы это сказали?

Действительно ли Вам хочется этого? Нет? А как бы хотелось – напишите эти фразы. Что, по-вашему, нужно изменить, чтобы эти слова прозвучали реально для Вас?

Какой вызов Вы принимаете прямо сейчас? На какие маленькие шаги Вы можете разбить этот путь? Что Вы можете применить из того, что уже наработали с нами?

Что Вы сегодня напишите в своем Дневнике Успеха?

Синдром выживания

Синдром выживания – это когда:

- Ищешь всегда подвоха даже в самых счастливых ситуациях
- Выбираешь и ценишь людей по принципу «он/а» выжил/умеет выживать – не будет требовать много
- Запросы предельно скромные, даже если средства позволяют
- Скрытое или открытое выражение недовольства партнеру, когда тот слишком радуется или «неосторожно» себя ведет
- Стремление всегда поставить себя и окружающих в ситуацию выживания
- «Я здесь для тебя всегда, когда тебе плохо, но не дай Бог, если тебе хорошо. Я не знаю, как себя вести с тобой тогда, я не умею разделять радость, не умею ее выражать. Моя любовь – когда тебе плохо, когда я вижу твои страдания и борьбу».
- Вообще, люди достойны внимания и уважения только тогда, когда сражаются за выживание
- Мы вместе, чтобы выжить. Когда выживать не надо, нам даже поговорить не о чем
- Чтобы нравиться тебе, мне нужно сражаться за выживание
- Обращаешь внимание только на моменты, где ты можешь провалиться, и на слабые звенья, которые приводят к поражению, в планах и ситуациях
- Не терпишь рядом с собой беспричинно счастливых людей
- Счастье отрицается по определению
- А когда оно случайно прорывается, испытываешь чувство огромной вины
- Копишь все подряд «на всякий случай»
- Ужасно трудно выбросить или отдать что-то
- Стремишься либо спрятаться в норку, либо все время быть на виду, потому что когда на виду, тебя вроде бы не посмеют убить
- Очень зависишь от мнения вышестоящих, при этом вышестояние определяется исключительно твоими мерками (административное и социальное положение, богатство, кто-то что-то знает лучше или имеет больше)
- Внутренне все время зависишь от других – и это не просто одобрение или неодобрение, это стремление все время держать все в поле зрения (а все время всех в поле зрения держать невозможно, отсюда отчаяние и агрессия против других – ну как они смеют исчезать!).

- Невозможно доверять никому. Только протянешь руку – по локоть откусят. Хроническое ожидание подвоха

Выгоды выживания:

- Можно не заботиться о себе и своих потребностях
- Можно не брать на себя ответственность за собственную жизнь
- Можно тупо тратить время на привычные занятия только потому, что «не нами заведено» – например, ходить по дому в обуви, разбрасывать вещи только потому, что так делал отец и что это символизирует некую власть старшего в доме
- Можно до бесконечности откладывать что-то действительно важное – на потом, когда будет «лучшее время»
- А когда это лучшее время наступает, откладывать снова и снова, мотивируя усталостью и необходимостью отдохнуть

Напишите свои синдромы выживания и выгоды от них. Сколько их получилось? Нравиться ли Вам эти картинка?

На что Вы поменяете эти установки?

Что сегодня напишите в своем Дневнике Успеха?

Женский Гормон Процветания



Позавчера я была на очень любопытном семинаре сообщества TheBraveHeartWomen с интригующим названием «*Женский гормон процветания*». Там было много чего интересного и нового, что мы с вами тоже будем обсуждать позже, сейчас я хочу затронуть только то, как доктор медицины с интересным именем Sugar , то есть сахар, определила разницу в подходах к жизни у женщин и мужчин, и эта разница заложена на генетическом уровне.

У мужчин буквально в крови соперничество, сражения, охота – с древних времен, когда они завоевывали территории для проживания, охраняли семью от нападок соседей и приносили мясо. Их движение к успеху определяется количеством адреналина в крови. То есть адреналин – их гормон успеха и процветания.

А **женщина**, отмечает наш ученый доктор, **должна быть влюблена в свою цель и видение**, тогда ее организм в соответствии с природой начинает вырабатывать окситоцин, женский гормон процветания, который несет ответственность в организме за основные женские функции – рождение ребенка, кормление грудью, стимулирование оргазма. Это гормон связи между матерью и ребенком, между матерью и отцом, он отвечает за желания, и не только за сексуальные.

При этом принимать гормон в виде таблеток и пилюль бесполезно, **важно отмечать свои способы реагирования на мир и изменять прежде всего свои подходы**, поскольку если мы воспринимаем мир как пространство для соперничества, то вырабатываем адреналин и подавляем выработку окситокцина, что противоестественно женской природе.

В результате когда мы добиваемся победы, то вместо счастья чувствуем опустошенность и разочарование и не в силах двигаться к новой вершине – нам не хватает нашего природного гормона процветания.

Не случайно на протяжении всех наших тренингов мы строим картины Прекрасного Сегодня и определяем цели, которые бы нас вдохновляли и в которые мы были бы влюблены. Тогда мы можем к ним двигаться и тогда мы достигаем успеха. Тогда, обратите внимание, не имеет ровно никакого значения ответ на вопрос, а интересно ли это кому-то еще.

И отлавливать честно собственную зависть здесь – просто великое дело. Потому что зависть – это соперничество, а соперничество, как мы уже знаем, подавляет выработку женского гормона процветания.

Еще раз: женщины и мужчины достигают истинного успеха по-разному: мужчины – через соперничество, женщины – через кооперацию и сотрудничество. Когда вам говорят, что все различия в поведении навязаны социумом, пропускайте это мимо ушей. Мужчинам не дано рожать, но без мужчин мы не можем иметь детей, даже если это дети из пробирки.

Природой заложены разные функции, а мы стараемся подогнать свое поведение под мужское и соперничать с мужчинами везде, включая близкие отношения. При этом обращали ли вы внимание на то, что мужчины отнюдь не стараются перенять наше отношение к жизни. Если бы старались, это выглядело бы по меньшей мере странно, правда? Они признают свое право вести себя так, а не иначе, по определению. А мы тогда почему не признаем свое право быть собой?

Почему мы мыслим только в категориях хуже- лучше? Не думаю, что Природа, создавая нас с разными биологическими функциями, навешивала подобные ярлыки, потому что для Природы важно как раз процветание, а не угнетение жизни.

И еще обратите внимание, как вписывается в это объяснение составление всех наших аффирмаций и списков контактов, когда мы ищем взаимную полезность с очень разными людьми, в том числе и конкурентами, вместо того чтобы выходить на тропу войны. Однако в жизни семьи часто все бывает с точностью до наоборот вне зависимости того, отношения это родителей и детей или супругов.

Мы соперничаем, стремясь доказать, что мы правы, а другие нет, мы наезжаем сами и обижаемся, когда нам отвечают тем же, мы пытаемся контролировать всех и вся и страдаем, когда наши близкие от нашего контроля просто сбегают…

Нравиться ли Вам Ваша цель и Ваша жизнь? Влюблены ли Вы в нее? Если нет – то чего не хватает?

Набросайте идеи, как можно это добавить в свою жизнь. Минимум 25.

По какому пути Вы идете, достигая свой результат – по мужскому (через со-перничество) или по женскому (через со-трудничество)? Какой путь Вам больше нравиться? Как можно на него свернуть?

Как сегодня Вы сделаете запись в свой Дневник Успеха – по-мужски или по-женски?

Год назад об этом даже не мечталось… Но сбылось!!!

Сегодняшний день начался у меня с кучи подарков.

Лена Шапиро провела замечательный каст по интеллект-картам. В жизни бы не подумала, что рассказ о рабочем инструменте может быть таким ярким, связанным с личностным ростом, Новым Годом и исполнением желаний.

Для меня очень ценно, что эту тему в исполнении Лены запросили мои Звездные Леди, заметив ее на минитренинге «*Как перешагнуть порог между Невезением и Удачей*». А для Лены это оказалось очень удачным дебютом в проведении вебинаров. Однако уже около десятка моих замечательных партнеров начали свою вебинарную деятельность с моей площадки… Все удачно. И я этим очень горжусь.

Вчера я раскрыла маленькую тайну тренинга «*Как жить неправильно, но эффективно, и находить ресурсы прямо перед носом*». Одно из упражнений там – записать 120 «хорошестей», впервые случившихся с участницами в уходящем году. Я тоже делаю это упражнение. Результатами поделюсь в ближайшие дни (и буду рада, если вы тоже это сделаете и поделитесь с нами).

А сегодня, зайдя в группу тренинга, в списке одной из участниц нашла перечень, который приняла с глубочайшей благодарностью. Это оценка того, что я и мои Звездные Леди сделали меньше чем за год с начала работы клуба.

13. Участвуя в тренинге «Женщина и деньги» и клубе ЖЗЛ, я познакомилась со многими замечательными женщинами, такими разными и удивительными.
14. Вот уже 10 месяцев я почти каждое утро открываю наш Форум и читаю новые сообщения, начиная с «Похвальбушек»
15. Занималась в Мастерской Инны Баублис по развитию Природного Голоса. Голос мой окреп, перестал срываться при длительной нагрузке.
16. После тренинга «Всего лишь семь шагов до счастья. Как Женщине создать и воплотить самый дерзкий проект своей жизни» наша Первая Леди провела со мной несколько сессий личного коучинга, за что я очень благодарна Любе.
17. Фантастические результаты – открылся Деловой Центр, женщины ходят в Тренажерный Зал, в Сауну, мужчины играют в настольный теннис и бильярд. И я теперь хожу в обеденный перерыв в наш Центр; то играю в теннис с мужчинами, то занимаюсь с женщинами.
18. Тренинг «Как помочь нашим близким стать счастливее с нами» помог мне укрепить отношения с мужем, посмотреть на наши отношения под другим

углом. Наш союз стал более гармоничным.
19. Все эти тренинги для меня были волшебными. Это я том, что, только начиная работать над собой, над своими мыслями и образами, я получала такую мощную поддержку от Моего Мира, от Вселенной! Как будто все вокруг только и ждали, что я начну двигаться и бежали мне навстречу!
20. Теперь Клуб ЖЗЛ и форум – часть моей жизни. Мастерские, Клубные Касты подталкивают меня к дальнейшему развитию, дают мне новые знания и навыки.
21. Сейчас новый тренинг – удивительный, волшебный. Я взяла для него образ Шаманки. Когда вхожу в этот образ – фантастическое состояние отрешенности от всех и всего и, одновременно, сопричастности со всеми людьми и со всей природой. Двигаюсь в своем темпе…

И вот еще один пункт из списка другой Звездной Леди, которая оказалась в наших рядах всего лишь три недели назад: «*Получила доступ к интересным кастам, тренингам, инсайтам других леди на сайте Любови. Очень, очень эффективное и действенно оказалось. По сранению с другими сайтами здесь все активно, все движется, никто не дает советов, но подталкивают так или иначе к действиям и своим решениям*».

Подумать только – еще год назад об этом и не мечталось… Но все случилось, как только перестала сопротивляться Своему Пути.

Поэтому с огромной признательностью этому Пути и всем, кто идет по нему со мной, приглашаю и Вас в удивительную дорогу.

Напишите в свой Дневник Успеха 120 «хорошестей», которые произошли с Вами за год.

Сколько их случилось за последний месяц? Хотите, чтобы их с каждым дне становилось все больше? Как Вы думаете, что для этого нужно сделать?

Смените пластинку



Интересные вещи происходят, когда люди начинают менять отношение к жизни и вследствие этого – поведение.

Одна наша Победительница По Жизни обнаружила, что стала спокойной, как слон. Сын стал интересоваться, все ли с мамой в порядке, поскольку раньше она взрывалась по малейшему поводу.

У другой все объяснения с мужем проходили исключительно по нарастающей – кто кого перекричит и кто на кого больше ярлыков навесит. И вдруг… вдруг она перестала на него реагировать. Вообще. Он покурить на балконе – но так, что дым в комнату (а у нее астма), она тихо собирается в 11 ночи погулять, да еще и дочку приглашает. Он начинает на повышенных тонах выяснять, куда собралась, а она молчит, не отвечает…

Когда уже совсем терпежу не стало, ушла в другую комнату – и шопотом, всласть, от души… И опять спокойно к своим делам.

Неожиданно для нее самой дело закончилось полной победой всей семьи – все вместе подышали в романтической темноте у открытого окошка, пока дым выветрился. Не могла поверить девушка, что все так просто.

И действительно, просто: не работает одна стратегия – найди другую. Глупо стучаться головой о стенку, пытаясь открыть дверь. Но ведь чаще всего мы так и поступаем. Нас не слышат – поднажмем, голос «подкрутим», хотя заранее знаем результат.

А оттого, что заранее знаем результат , который прямо противоположен тому, который нужен, накручиваем себя еще больше… Переходим на уровень самосбывающегося пророчества.

В работе что-то не получается – посидим подольше, поднажмем, поднагрузимся… До инфаркта или инсульта… А все равно не получается, и, что самое обидное, другие не замечают и не отмечают, а, наоборот, еще больше нагружают!

Еще одна Победительница решила, наконец, прекратить это безнадежное дело и вместо того, чтобы искать дополнительную работу, дважды (!!!) попросила о

повышении зарплаты и дважды (!!!) ее получила. Плюс ей еще предложили и беспроцентный кредит… Сама чуть в обморок не упала от неожиданности!

Часто ли Вы действуете по одному и тому же сценарию? Хотите его сменить? На какой?

Как Вы можете его воплотить в жизнь?

Напишите сегодня в свой Дневник успеха, что Вы сделали по-другому.

В любой стране в любом возрасте можно быть успешным

История от Тамары Сушко (Швеция)

Я расскажу свежую экологическую историю успеха русской девочки, дочери моих знакомых, которые живут в нашем маленьком городке.

Виктория – пример женского успеха, пример очень юной бизнес-леди, ей всего 23 года! После учебы в университете она открыла собственное предприятие и изобрела “мусорку” собственной конструкции для улиц.

Идея ее такова: в Швеции очень строго следят за сортировкой домашнего мусора. За мусор, выброшенный в неправильном месте, можно получить штраф 500 евро. С деньгами никому не хочется расставаться, и поэтому все сортируют мусор дома, моют баночки стеклянные и пластиковые и выбрасывают в соответствующие контейнеры.

Но на улицах стоят обычные мусорки, куда выбрасывают все подряд. Виктория считает, что даже городской мусор должен сортироваться, и она сконструировала, изобрела такой контейнер, в который нужно бросать отдельно стекло, пластик, бумагу в 4 разный ячейки. Для того, чтобы все это сделать, она со своим парнем, который ей помогал, продали машину и мотоцикл, объехали 31 коммуну по всей Швеции, рекламируя свой новый экологический продукт.

На прошлой неделе она получила большой денежный приз за свое изобретение, в этом конкурсе участвовало 50 участников.

Это прекрасный пример того, как человек, имея идею, отыскивает ресурсы (продали машину), не видит препятствий, работает с энтузиазмом, получает достойное вознаграждение! И это только начало!

6 коммун уже заказали мусорку под названием Сортифи!

Какую идею по улучшению мира Вы можете реализовать в ближайший месяц? Какие ресурсы УЖЕ есть у Вас для ее реализации?

Когда Вы сделаете запись в свой Дневник Успеха «УРА! Проект реализован!!!»?

Поделитесь результатами этого проекта с нами!

Как смолоть новую муку на старой мельнице



Получила такое письмо от Наташи Захаровой, нашей Победительницы По Жизни, которая живет в Ирландии.

«Люба, добрый вечер!

Наконец-то я могу свободно излить накопившуюся внутри благодарность.. Именно сейчас настал момент, который чувствую правильным для выражения всего, что накопилось за долгое время. Мечта сбылась… салон открылся!

… Я вышла таки на новый уровень и уже готов план выхода на следующий!

Вспоминаю себя, когда в первый раз пришла на занятия в твое сообщество.. . все началось с "Женщина, поднимите Ваши деньги" , куда я пришла решить ну очень сложную проблему! Я тогда начинала работать на дому и ну никак не могла брать деньги с людей за мои услуги.

Самооценка – ниже плинтуса .. это еще мягко сказано.. Предел мечты – начать работать на дому.. а потом посмотрим .. Кто бы мне тогда сказал.. что я салон открою.. Я бы не поверила!



Тогда я проблему свою решила… порог переступила и работа на дому началась.. и Дернуло меня .. понесло дальше.. и дальше.. В Программу! В мельницу.. которая меня перемолола… перелопатила.. и слепила по-новому.. ДО сих пор расхлебываю..

А главное – назад пути уже нет.. Уже пробовала… как только останавливаюсь… как только обещаю себе жить спокойной жизнью.. - внутри все переворачивается и как будто медленно начинается расширяться.. теснить меня.. И давит! А вернее давило.. !

НЕ могу сказать, что все прошло легко… Должна была открыться еще в декабре.. Однако же, все вокруг меня как будто сговорились… и этот злой

сговор имел целью никак не допустить моего открытия! В планах было сделать вывески, стенд для выставки распечатать брошюры со скидками.. Обратилась с заказом последовательно в 2 компании… и меня профилонили.. продержали в ожидании вплоть до января.. Помещение тоже не было готово .. строители – отделочники никуда не спешили.

Конечно же, я шучу.. не было никакого сговора.. Все причины задержек крылись во мне самой.. Так вот давался переход на новый уровень.. сама себя не пускала. КАк только это сообразила… все как следует прописала.. проработала.. . перенесла заказ в другие компании.. и мне все сделали за… неделю!!!!

Еще интересный момент.. в день открытия чуть не свалилась в обморок.. весь день кружилась голова.. Видимо, не пообвыклась еще на новой высоте… И в ту же ночь снилось, как будто бы я проживаю опыт выхода из своего тела.. Такие яркие и живые впечатления!

Так что вот так вот… салон открыт… переход на очередную ступеньку совершен.. впереди маячит новая..

Прилагаю фотографии… Еще будет много мелких доделок.. но общая атмосфера салона уже уловима. Салон расположен внутри очень старинного здания. Это была мельница раньше.. потом в ней была фабрика, в которой шили обмундирование для армии Наполеона! Теперь там спортивный и общественный центр.

Салон называется ” Liffey Island “ (мельница прямо на реке Liffey расположена)..

Спасибо еще раз огромное, Люба, за все все все! Извини за такое сумбурное письмо.. Крепко обнимаю!»

Вы знаете… У нас много таких историй.

Есть ли у Вас История Победы? Опишите ее подробно. Что Вы чувствуете после ее написания?

Что сегодня Вы запишите в свой Дневник Успеха?----------

Остаться голодным на празднике жизни? Никогда!!!



Снилось ли вам когда-то, что вы на празднике жизни, кругом накрытые столы, которые ломятся от обилия самой изысканной еды, а вы никак не можете до них добраться? Все время кто-то или что-то мешает, и когда добираетесь, там остаются одни объедки?

Ко мне такие сны приходили очень часто во времена вылезания из глубочайшей депрессии после смерти первого мужа. Они всегда означали, что «счастье было так возможно, так близко»… И что мой очередной проект, суливший блестящие перспективы, закончится ничем.

И только несколько дней назад, прямо посреди делового вебинара, мне вдруг пришел истинный смысл этих снов. Я рассказывала о том, что продажи и маркетинг – это совсем не то, как это понимает большинство людей.

Это не предложение какого-то продукта всем подряд. **Это добавление ЦЕННОСТИ в жизнь других людей и получение адекватной благодарности**. Следовательно, это установление правильных отношений с другими людьми и миром в целом.

И прямо во время этого рассказа вдруг «выбулькнуло» откуда-то из бессознательного: сны говорили о том, что это я не умела выстраивать правильные отношения с теми, кто был на этом празднике жизни, кто останавливал меня на пути к этим роскошным столам… И я позволяла себя останавливать – когда сомнениями, когда прямым недоверием, когда моим же преклонением перед авторитетами…

Такие сны не снятся мне уже давно. Наверное, потому, что я научилась выстраивать адекватные отношения с миром. Или почти научилась, потому что предела познанию и совершенству просто нет.

Какую ценность Вы добавляете в жизнь других людей? Насколько адекватна оценка этого?

Какие мысли у Вас «бродют» сейчас в голове? Какие возражения? Что с этим хотите сделать? Кто Вам может помочь в этом?

А добавляете ли Вы ценности в свою жизнь? Что чувствуете при этом?

Какую ценность сегодня Вы добавить в свой Дневник Успеха?----------

Вы тоже раскачиваете эту лодку?



Что такое путешествия без возможности возвращаться в теплый дом? – Скитания

Что такое дом без возможности свободно из него выйти? – Тюрьма

Что такое полет без возможности приземления? – Крушение

Что такое тело без позвоночника? – Груда мяса

Что такое дерево без ствола? – Куча веток

Что такое медитация без действий? – Нищета

Что такое действие без размышлений? – Развал жизни

Что такое автоматизация процессов без понимания смысла? – Провал бизнеса

Но вот именно так и живет подавляющее большинство людей: по принципу или – или. Раскачивают лодку собственной жизни, пока она не перевернется.

Или-или – Ваш образ жизни? Хотите, чтобы было и-и? Что для этого нужно?

Вспомните ситуации, когда Вы действовали или-или. Кто выигрывал в этом и на сколько %?

Вспомните ситуации и-и. Кто выигрывал тут и насколько %?. Что Вы можете применять из этой ситуации чаще?

Что сегодня Вы запишите в свой Дневник Успеха?

Подводим итоги

Пролистайте свой Дневник Успеха.

Что Вы уже изменили в своих действия?
Какой результат Вам это принесло?

Мы будем Рады Вашим вопросам, а также Историям успеха.

Поделиться своими мыслями, чувствами и открытиями Вы можете

- в группе *вКонтакте «Управление жизнью в эпоху перемен»* https://vk.com/megacoaching
- в группе *Телеграмм «Любовь Латыпова. Коуч амбициозных профи»* https://t.me/liubovlatypova
- или по электронной почте coach@megacoach.ru.

Узнать больше о том, как использовать в жизни то, о чем говорилось в книге, ознакомиться с историями применения и успеха, найти больше информации о нас, **получить больше материалов** и другую важную информацию, а также записаться на диагностическую консультацию вы можете здесь «Точка Поворота»



До встречи!

Любовь Латыпова и

команда проекта «Точка Поворота»