

## Понедельник №2

На прошлой неделе я хотел подтолкнуть вас в нужном направлении, для чего рекомендовал несколько действий, при званых воспитать у вас привычку доводить до конца задуманное. На этой неделе от вас потребуется еще больше поработать над собой, поскольку я хочу, чтобы вы научились отдавать себе отчет в своих мыслях.

Помните, на прошлой неделе я говорил, что главнейшее препятствие на вашем пути к успеху кроется в вас самих? Ну так вот, ваши мысли представляют собой один из самых сильных инструментов, какие только есть в вашем распоряжении, чтобы преодолевать препятствия, которые вы сами себе создаете. Мысли, что крутятся у вас в голове, рожают чувства... чувства подталкивают к действиям... а действия приносят результаты. В сущности, мысли настолько тесно связаны с действием, что само по себе действие можно трактовать как форму «материальной мысли».

Не секрет, что сложнее всего изменить свой образ мыслей в тех ситуациях, когда жизнь подсовывает какие-нибудь неприятности и вы не представляете, как принять их с легким сердцем. Например, можно ли настроиться на волну «я до бываю деньги», если на вашу электронную почту с удручающим постоянством «капают» счета, требующие оплаты? Или, например, как настроиться на волну «похудение и стройность», если чертово зеркало безжалостно отражает лишние килограммы, свисающие уродливыми складками поверх пояса джинсов/юбки?

Так вот. Вы будете поражены, как сильно перепрограммирование мозгов способно изменить все вокруг! Давайте для примера представим, что у вас гора счетов, требующих оплаты, а между тем на этот год вы наметили себе цель заработать столько, чтобы расплатиться по всем денежным обязательствам. У вас нет ни единого шанса переключиться на образ мыслей богатого человека, если вы способны видеть лишь то, как ваши денежки уплывают от вас.

В таком положении вам вовсе не нужно убеждать себя «Я богат, у меня вдоволь денег». Все, что от вас требуется, — несколько изменить сам мыслительный процесс. Для этого нужно не констатировать факты, а задавать себе вопросы, например: «А что, если бы я был богат?» или «Что, если бы я располагал возможностями преодолеть препятствия, не позволяющие мне материально преуспеть?». Вопросы по сравнению с констатацией фактов имеют то преимущество, что не вторгаются в область вашего внутреннего «детектора лжи». Вы ведь знаете, когда врете себе, верно? А когда вы задаете себе вопрос, вы же не обманываете себя, вы просто честны с собой.

Далее вам требуется сформулировать ответы на ваши вопросы, такие как:

- Что бы я стал делать, если бы был богат?
- Как бы я стал действовать, если бы обладал способностью преодолеть препятствия на своем пути?
- Что бы я стал делать, если бы передо мной не было преград?
- Что бы я стал делать на этой неделе, если бы решил действовать как человек, для которого нет преград?

## Упражнение № 2 Великая сила календаря

Мало мечтать о заветных целях. Вам необходимо распланировать свои действия по достижению этих целей вплоть до мельчайших шажков. На этой неделе вам следует раскошиться на приобретение календаря. (Внимание: вам требуется именно *бумажный* календарь, чтобы вы могли повесить его где-нибудь, чтобы он был у вас на виду.) Как обзаведетесь таковым, начинайте мечтать. На странице с месяцем, который будет последним в вашем годовом путешествии, запишите избранную вами цель, затем наметьте для каждого месяца промежуточные ориентиры на пути к этой цели — это поможет в течение года сохранять фокусировку на цель.

Будьте предельно конкретны. Предположим, если вы ставите себе целью к концу года сбросить лишних 18 кг веса, разделите это количество на 12 — получатся промежуточные цели для каждого месяца (18 кг делим на 12, получается по рядка 1,5 кг в месяц). Запишите этот показатель в начале каждого календарного месяца, а также укажите, какой диеты будете придерживаться и какие спортивные упражнения выполнять.

Если ваша цель — начать интернет-бизнес, тогда для начала установите денежный показатель, которого планируете добиться к концу года. Затем составьте бизнес-план на предстоящие 12 месяцев с ориентирами для каждого месяца — в виде количества новых деловых контактов, стадий разработки и раскрутки веб-сайта, объема выручки, которую требуется заработать за данный месяц и т.п.

Теперь повесьте календарь на видное место, чтобы он был перед глазами каждый день и вы могли делать в нем пометки по ходу исполнения намеченного. Да, и расскажите об этом упражнении с календарем своему партнеру-контролеру, с которым договорились на прошлой неделе о взаимной отчетности. Постарайтесь подвигнуть его сделать то же самое.

И помните:

- Вы - молодец, вы — победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!