

## ПОНЕДЕЛЬНИК 8

На этой неделе вам нужно задать себе крайне важный вопрос.

Для начала представьте, что к концу года вы достигли-таки своей заветной цели (пускай, например, она состоит в том, чтобы получить существенное продвижение по службе). Теперь спросите себя: *«Каким человеком мне нужно стать, чтобы добиться этой цели?»* Ответ, казалось бы, лежит на поверхности: *«Само собой, таким, который способен добиваться моих целей»* (*«Ба! Да таким я, собственно, всегда и стремился быть!»* — добавляете вы про себя).

Но весь вопрос в том, насколько вы честны с самим собой?

Давайте предположим, что вы мечтаете иметь отлично накачанный брюшной пресс (такой, знаете, когда на животе рельефно выделяются шесть выпуклых кубиков-мышц). Понятно, что обычной тренировкой брюшного пресса этого не достичь, вы же собираетесь не просто подкачать мышцы, а *стать* человеком, имеющим атлетическую фигуру. Помимо физических упражнений вам еще необходима специальная диета, помогающая сжечь лишние жировые отложения. Вам потребуются дисциплинированность и высокая организованность, чтобы регулярно заниматься своим телом. Вам потребуется долго и упорно тренировать мускулатуру и дыхание. Есть лишь один маленький нюанс: ваш рельефно-мускулистый живот станет результатом усилий того **человека, каким вы стали**, чтобы приобрести такую фигуру. Понимаете? Уловили суть? Ну и отлично!

Мой друг, наставник и гуру в области мотивации и саморазвития Джим Рон однажды высказался в том духе, что людям следовало бы стремиться стать миллионером не ради кучи денег, а ради той личности, какой они станут на пути к миллиону.

Так какого рода личностью вам надо стать, чтобы добиться намеченной на этот год цели? Соответствуют ли ваши усилия действиям человека, способного добиваться всего, чего он хочет? Или вы разболтались, погрязли в лени и апатии? А может, вы осуждаете себя за собственную расхлябанность?

Вот вам мое указание на эту неделю: коль скоро вы знаете, что больше всего беспокоит и сковывает вас, так сами и решайте, как проведете нынешнюю неделю.

Методики, помогающие развить полезные привычки, можно позаимствовать из книг по достижению успеха, саморазвитию и мотивации. (Ха! Кстати, сейчас одна из них у вас в руках!)

И ответьте себе на такой вопрос: собираетесь ли вы и дальше ползти к своей цели в дряхлой колымаге, моля Бога, что бы ее изношенный мотор не сдох окончательно? Или вам по душе ехать в исправном автомобиле с полным баком и хорошо отлаженным двигателем в полной уверенности, что он доставит вас по назначению?

На этой неделе я даю вам наказ: **«Сделайте эту неделю восхитительной!»**

Обратите внимание, я не просто *желаю вам хорошей недели*, а велю вам сделать ее восхитительной. Верьте... к исходу седьмого дня вы поймете разницу.

**Упражнение № 8 Прикоснемся к чаше ожидающих нас благ**

На этой неделе вам надо всерьез задуматься о том, какие удовольствия и радости ожидают вас, когда ваша цель будет достигнута. Опишите ожидаемые вами приятные ощущения как можно подробнее, поищите слова, способные в точности передать ваши чувства, связанные с тем, что:

- у вас появилась куча денег;
- вы завершили ответственный проект;
- вы стали владельцем компании;
- вы передали издателю свой роман для публикации;
- у вас завязались новые любовные отношения;
- вы блещете мастерством танцора, играючи выполняя самые изощренные па;
- вы срываете финишную ленточку (вот, кстати, чудесная метафора для выражения «достичь цели»!).

С самого начала нынешней недели дважды в день прочитывайте описание ожидающих вас радостей: первый раз - когда будете планировать свой день, а второй — перед отходом ко сну. Следите, чтобы ваш план на день включал шаги, направленные на достижение вашей цели.

Чтобы подсластить себе жизнь, отмечайте каждое свое достижение, даже самое незначительное, чем-нибудь приятным. В качестве награды можете побаловать себя плиткой дорогого шоколада, ванной с ароматной пеной или стаканчиком вашего любимого вина.

В общем, вы поняли, как действовать. Вознаграждая себя маленькими радостями жизни всякий раз, когда погружаетесь в мечты о конечной цели и приближаете ее на шаг, вы делаете саму цель более желанной и осязаемой!

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!