НЕ ТУПИ. Только тот, кто ежедневно работает над собой, живет жизнью мечты

Автор:
Джен Синсеро

НЕ ТУПИ. Только тот, кто ежедневно работает над собой, живет жизнью мечты

Джен Синсеро

Книги, которые нужно прочитать до 35 лет

Перед вами продолжение международных бестселлеров о саморазвитии и личностном росте. Новое руководство от Джен Синсеро «НЕ ТУПИ» посвящено практическим техникам ежедневной работы над собой.

Каждый день эта книга будет поднимать ваш боевой дух и заряжать на успех. Благодаря авторским упражнениям и методикам, вы повысите уровень энергии и сохраните осознанность и мотивацию даже в самые трудные времена.

Джен Синсеро дает советы, опираясь на личный опыт, и призывает не сбавлять обороты на пути к успеху. Главное – знать, чего вы хотите, и ежедневно накачивать «мышцы крутости» в Духовном тренажерном зале. «Успех – это способ существования, постоянной адаптации и роста. Чем больше вы делаете для своего успеха, тем легче становится путь», – раздается боевой клич Синсеро.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

Джен Синсеро

НЕ ТУПИ. Только тот, кто ежедневно работает над собой, живет жизнью мечты

Тебе, о великий и чудесный badass[1 - Badass – слово, которое крайне сложно перевести с английского, сохранив авторское значение. Ближе всего к нему обращение «сукин сын», когда с его помощью выражают восхищение: «Ай да Пушкин, ай да сукин сын!» Джен Синсеро использует это слово в названиях своих книг: «You are a badass» и «You are a badass at making money». Тем самым она делает комплимент читателю. Называет его badass, что в максимально близком переводе означает: крутой засранец.]. Спасибо за то, что ты такой, какой есть.

Введение

Бывало ли такое, что, читая книгу, вы неожиданно понимали: она написана именно для вас? Или, слушая речь, чувствовали, как буквально не можете усидеть на месте от желания действовать? Или, общаясь с умным, масштабно мыслящим человеком, ощущали, что готовы совершить невозможное?

Тогда вы, должно быть, уже в курсе, насколько сила вдохновения способна быстро изменить вашу реальность. Насколько легко осознать масштаб собственных возможностей. И как это осознание порой одурманивает ваш разум.

А еще, полагаю, вы в курсе, как несложно скатиться в жизнь по инерции. Начать сомневаться во всем подряд: в себе, своей цели и необходимости ее достижения!

Иногда для этого нам достаточно каких-то пары часов. Или даже пары минут. Вы только что покинули вдохновляющий семинар, горя желанием порвать на части этот мир… Только что отложили в сторону вдохновляющую книгу… Только что послали куда подальше токсичных друзей… Казалось бы, радуйтесь! Гордитесь собой! Но нет! Вас одолевают сомнения: туда ли я иду, того ли я хочу, имею ли я право идти и хотеть именно этого?

И вот уже занавес нынешней «реальности» постепенно заслоняет величие, которое только что лежало перед вами, подобно живописной долине. Не успели оглянуться, как все привычные оправдания вернулись на свои места и распластали свои тяжелые туши прямо на пути ваших надежд и мечтаний.

Но иногда в порыве одержимости вы принимаете решение сохранить полученный импульс и делаете все возможное, чтобы по-настоящему изменить свою жизнь. С этого момента привычные оправдания начинают казаться неловкими, постыдными и бессмысленными. Им больше не удается прикрывать ваше бездействие.

У каждого человека на этой планете есть выбор: сдаться или упрямо топать к успеху. Важно понять, что причина успеха – в чем бы он не выражался – всегда одна. Она сводится к решению продолжать идти, пока цель не будет достигнута. Все.

Любой может прийти в восторг от внезапно возникшей идеи. Загореться, начать всем о ней рассказывать, расписать на бумаге, как будет завоевывать с ее помощью мир… Но воплощать эту идею в жизнь на протяжении долгих месяцев, а иногда и лет – совсем другая история.

Успех требует решимости, мотивации, сосредоточенности, целеустремленности и смелости. Ему необходимо, чтобы вы постоянно прокачивали эти «мышцы», а каждую новую проблему встречали словами: «Пошла прочь, убогая!»

Ментальное пространство, где следует укреплять эти «мышцы крутости», я люблю называть Духовным тренажерным залом. По мере того как мы продвигаемся по извилистой дороге к своей сокровенной цели, было бы неплохо выработать некий режим тренировок, чтобы сохранить мотивацию.

Без тренировок мышцы сами себя не накачают.

Поэтому надо непоколебимо верить в почти невозможное и четко концентрироваться на своей цели.

Вам же не придет в голову, например, после долгого приведения в порядок своей фигуры сказать: «Отличненько, это было здорово, а теперь всего хорошего!» Может быть, и придет, но вряд ли вы сможете убедить себя, что поступаете правильно. Подозреваю, каждому из нас очевидно: хочешь красивое тело – ходи в спортзал регулярно. То же самое и с установками в голове: хочешь

сохранять целеустремленность и мотивацию – вытаскивай себя на прогулку за пределами зоны комфорта. Не время от времени, а всегда. Сегодня, завтра, послезавтра, каждый день.

Посещение Духовного тренажерного зала включает в себя комбинацию любых из следующих действий:

• Изучайте книги по самопомощи. Выявляйте ограничивающие установки и убеждения. Работайте над преодолением своих блоков. Делайте это, даже если придется каждое утро твердить, глядя в зеркало: «Ты – удивительный человек!» И еще постоянно петь дифирамбы своей неординарной личности. Это обязательно. Нужно быть готовым сделать все что потребуется, независимо от того, насколько мучительным это окажется для вашей психики.

• Медитируйте.

• Слушайте выступления мотивационных ораторов.

• Ведите дневник.

• Составляйте списки благодарности, с помощью которых вы со слезами на глазах будете осознавать, насколько чудесна ваша жизнь.

• Читайте биографии людей, которые вас чертовски вдохновляют.

• Выполняйте физические упражнения.

• Слушайте музыку, из-за которой вы чувствуете себя непобедимым гигантом радости, силы и решимости.

• Повторяйте аффирмации [2 - Аффирмация (от лат. affirmatio – подтверждение) – краткая фраза, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека.]снова и снова, пока они не станут для вас непреложной истиной.

• Сделайте карту желаний и смотрите на нее. Постоянно.

• Занимайтесь саморазвитием.

• Дышите медленно и осознанно, глубоко вдыхая все хорошее и полностью выдыхая все плохое.

• Занимайтесь растяжкой.

• Напишите манифест своей новой жизни и опишите себя до мелочей. Подробно и тщательно. До тех пор, пока не сможете прочувствовать свои слова, попробовать их на вкус, овладеть ими. И вскоре вы начнете задыхаться от ощущения счастья и благодарности.

Успех не статичен, у него нет финиша.

Нельзя прийти к успеху, открыть банку пива и на этом закончить движение вперед.

Успех – это способ существования, постоянной адаптации и роста.

Чем больше вы делаете для своего успеха, тем легче становится путь.

Если хотите не только стать успешным человеком, но и оставаться им – придется постоянно тренироваться в Духовном тренажерном зале. С особым усердием подходить к каждой тренировке, пока прогрызаете себе путь к конкретной цели.

Итак, прежде чем вы прочтете эту книгу, составьте план духовной зарядки. Определите, какие практики заставляют вас чувствовать себя так, словно вы можете сделать жим лежа, держа гориллу в руках. Внедрите их в свою жизнь. Превратите в неотъемлемую часть каждого дня, без исключений.

Ответьте себе на вопросы:

• Какую песню или плей-лист вы будете слушать каждый день?

• Какие книги будете читать каждое утро, и в каком объеме?

• Будете ли медитировать? Сколько и где?

Обойдитесь без импровизации.

Определите порядок действий, которого вы могли бы придерживаться без необходимости постоянно переворачивать весь дом в поисках леггинсов. В смысле, все, что нужно для регулярных занятий, всегда должно лежать на своем месте.

Рекомендую проводить короткие тренировки, чтобы не перегружать себя. В идеале нужно первый раз потратить на них от пятнадцати до тридцати минут с утра.

Эта книга создана для того, чтобы стать дополнением к вашим тренировкам в Духовном тренажерном зале. Я не стану углубляться в объяснения, в чем смысл тех или иных концепций, как делала это в других своих книгах. К тому же, если вы их читали, то и без объяснений схватите суть. Главное понимать – это нужно делать. Как нужно заниматься бегом, качать пресс и приседать.

Здесь вы встретите простые подсказки, которые помогут упорядочить ваши тренировки и сделать их максимально целенаправленными. Считайте чтение этой книги уколом стимулятора из всех мотивационных лекарств, что когда-либо существовали на свете. Или своим личным тренером. Или супергеройской таблеткой. А еще лучше – ракетными соплами, способными поднять вас над землей, подобно персонажам фантастических фильмов.

Эта книга предназначена не для того, чтобы водрузить на ваши плечи еще больше работы, а для того, чтобы упростить уже имеющуюся.

Моя задача – придать ей определенный вектор, позволяя вам быстрее сменить угол обзора. Другими словами, с помощью проверенных мною медитаций и аффирмаций в нужный момент она будет отвешивать вам дружеский мотивационный шлепок. Добродушно, но настойчиво похлопывать вас по плечу: пора приступать к работе над собой, дружище!

Читайте по одной странице в день. Или просто открывайте книгу в любом месте, когда вам понадобится энергетическая подпитка, и смотрите, что из этого выйдет.

Также я бы посоветовала вести дневник во время чтения, чтобы было куда записывать приходящие в голову идеи. Или выполнять задания. Впрочем, вы можете делать это прямо в книге. В ней есть специально отведенные для записей страницы.

Если какое-то из упражнений работает особенно хорошо, продолжайте делать его, пока не почувствуете, что пора перейти к следующему. Так же поступите и с аффирмациями. Читайте, анализируйте, применяйте на практике. И начинайте уже жить той жизнью, которую вы хотите и которую заслуживаете! Каждый чертов день!

Меня всегда удивляет, когда люди говорят: «Я не творческий человек». Да ну! Вы уверены? Может, вам просто внушали это с детства? Или вы сами, потерпев незначительное поражение на ниве творчества, убедили себя, что «просто не дано».

По моему глубокому убеждению, нетворческих людей не существует. Каждый человек – творец. Творец по праву своего рождения в этом мире.

Вы творите мысли и взаимоотношения, создаете себе проблемы, решения, предложения, маршруты до работы, жизненные истины, а иногда, возможно, и сэндвичи с авокадо.

• Вы художник, и ваше произведение искусства – сама ваша жизнь.

• Ваш мир – это холст.

• Ваши желания и идеи – наброски.

• Ваши мысли, слова и отношение ко внешнему миру – краски.

• Ваше тело – кисть.

• Ваши действия – мазки.

• Ваши убеждения – это навыки, которые вы используете, чтобы наносить краску.

• Ваша вера и чувство благодарности определяют, насколько необычно ваше произведение искусства.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Badass – слово, которое крайне сложно перевести с английского, сохранив авторское значение. Ближе всего к нему обращение «сукин сын», когда с его помощью выражают восхищение: «Ай да Пушкин, ай да сукин сын!» Джен Синсеро использует это слово в названиях своих книг: «You are a badass» и «You are a badass at making money». Тем самым она делает комплимент читателю. Называет его badass, что в максимально близком переводе означает: крутой

засранец.

2

Аффирмация (от лат. affirmatio – подтверждение) – краткая фраза, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека.

Купить: https://tellnovel.com/ru/sinsero_dzhen/ne-tupi-tol-ko-tot-kto-ezhednevno-rabotaet-nad-soboy-zhivet-zhizn-yu-mechty

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить