

По вертикали пишем месяцы, по горизонтали — числа. В каждый новый день зачеркиваем сначала первую половину дня, потом — вторую. Когда отмечаешь начало и конец, лучше ощущаешь, как течет время: проходит день, заканчивается неделя, месяц. Если человек ничего не делает, ему стыдно закрашивать дни. Календарик дисциплинирует. Так же можно составить календарик на годы.

## День 12. На пределе возможностей

Если вы долго смотрите в глаза человеку, он, как правило, не выдерживает и отводит взгляд. Наиболее эффективным для провоцирования конфликта является взгляд в переносицу. Пробуйте искусственно отрабатывать такой взгляд. Важно не нарваться на агрессивных товарищей, которые воспримут это как вызов. Когда же стоит задача посмотреть на человека с теплотой, смотрите в один глаз.

Бывает, когда утром переделаешь много разных дел, во второй половине дня посещают мысли: «А почему бы теперь не отдохнуть?» **Нужно спланировать день так, чтобы чередовать блоки: работа, отдых, снова работа.** Если у вас один двенадцатичасовой блок работы, последние часы пройдут с большим трудом и маленькой продуктивностью. Сложно удерживать концентрацию долгое время.

### *Задание*

Завтра нужно сделать крупное дело до достижения конечного результата. Поставьте такую цель. Это может быть что-то, уже давно висящее. Такие дела тянут назад, и с ними надо разбираться. Если зависшие дела вы уже разгребли, поставьте большую цель, которая приблизит к идеальному будущему. Выполните все четко, пока не достигнете результата.

Чтобы быть продуктивным и довести дело до конца, нужно войти в поток. Если дело сложное, порой опускаются руки и непонятно, с чего начать. Попробуйте разбить большое дело на несколько мелких. Потратьте полчаса на планирование, распишите все по шагам.

Приятно ставить галочки напротив каждого пункта и видеть, как список заполняется. Отключите связь с внешним миром. Не должно быть фоновой музыки, радио. Не должно быть мультизадачности. В конкретный промежуток времени решайте одну задачу.

Если в помещении шумно, выбирайте музыку без слов, чтобы забивать внешний фон. Завтра вы будете работать на пределе возможностей. Поставленных целей надо добиваться обязательно — это показатель успешности.

Вечером, закончив дело, сконцентрируйтесь на ощущениях. Как вы себя чувствуете после того, как цель достигнута? Помните, что цель должна быть на пределе возможностей, но при этом осуществима. Необходимо чувствовать, что если вы сильно постараетесь, то сделаете задуманное.

## День 13. Мегамотиватор

Когда удастся достичь цели на пределе возможностей, появляется огромный прилив энергии, сил, желание действовать дальше, идти вперед. Поэтому важно работать до достижения результата.

Закройте глаза и представьте, **что больше всего выбивает вас из состояния потока**. Попробуйте составить три списка причин, которые мешают эффективно работать:

1. Логические (посторонние мысли, электронная почта).
2. Эмоциональные (приходят интересные мысли, становится скучно и лень работать и так далее).
3. Физические (перерывы на еду или разминку).

Чтобы изменить поведение в такие моменты, вспомните, что происходило за секунду до того, как вы отвлеклись. Попробуйте осознанно это проработать. Выберите один пункт, который больше всего нарушает эффективное состояние. Закройте глаза и представьте, как надо себя вести, чтобы не отвлекаться.

Допустим, звонит телефон — вы отворачиваетесь и продолжаете работать. Если вы визуализировали это, можно утверждать, что и в реальности поступите точно так же. Помогает вдох-выдох. Концентрация на дыхании — сильный аутотренинг.

### **Задания**

1. Вспомните запланированное на завтра яркое событие. Можно позвать с собой друзей; еще лучше, если завяжутся новые знакомства. Хороший способ ближе познакомиться — пригласить на вечеринку или какое-либо мероприятие людей, с которыми мало общались, но хотели бы общаться больше.
2. Завтра нужно побольше читать. Найдите и прочитайте биографии людей, которыми восхищаетесь. Когда узнаешь, как жил человек, как он достигал успеха, начинают вырисовываться закономерности. На пути к цели встает много трудностей, но каждый находит способы их преодолевать. Опыт ваших кумиров станет стимулом. Эти люди продолжали идти к целям, несмотря на все препятствия. Для вас это будет мегамотиватором. Не нужно бояться преград. Все, что нас не убивает, делает нас сильнее.

## **День 14. Полноценный отдых**

Подходит к концу вторая неделя тренинга, работаем в жестком режиме. Яркое приключение, наверное, принесло много позитивных эмоций. Если не получилось осуществить его сегодня, обязательно сделайте это завтра. Человек не может постоянно находиться в режиме работы, нужен отдых, чтобы с новыми силами продуктивно включиться в жизнь.

Если не планируете отдых так же, как работу, настанет момент, когда вы выдохнетесь, у вас просто опустятся руки. Организм заявит, что собирается отдохнуть, и устроит высокую температуру или что-нибудь поинтересней.

Теперь разберемся, чьи биографии лучше читать. Прежде всего, **Наполеона, Ричарда Брэнсона, Билла Гейтса, Робер-**

**та Кийосаки.** Это люди, которые добились больших успехов, преодолев много препятствий. Когда будете читать их истории жизни, обратите внимание, что они конкретно делали для достижения целей. У них интересные судьбы, и многому можно поучиться.

### **Задания**

1. Составьте отчет о проделанной работе, подсчитайте баллы, заплатите штрафы и обязательно наградите себя за высокие результаты. Награды важны, поскольку мотивация должна быть не только от плохого, но и к хорошему.
2. На завтра запланируйте отдых (замедление), желательно на природе. Предавайтесь лени, ничего не делайте. Это нужно, чтобы потом начать неделю в рабочем ритме.

Важно уметь отдыхать. Утренние ритуалы при этом остаются, прерывать их не стоит. Но завтра как минимум полдня вы замедляетесь и осознанно ленитесь. Можно погулять с детьми, провести время с любимым человеком.

Не стоит устраивать шумные пикники, потому что яркое приключение было сегодня, а завтра — другой отдых. Нужно отпустить мысли, забыть о работе, проблемах. Учитесь полноценно отдыхать.

## **День 15. Сильное оружие**

Закончились две недели тренинга — большая часть пути позади. Это сложный тренинг, не все могут пройти его до конца, и если у вас это получится, можете собой гордиться.

Еще раз об упражнении «взгляд». Теплый взгляд тренировать легче и приятнее. Но если жесткий взгляд репетировать вам сложно и некомфортно, тренировать надо именно его. Мы должны больше работать над тем, что трудно.

**К этому времени у большинства должен наблюдаться разрыв между эмоциями и делом.** Если все время подчиняться эмоциям, работать продуктивно вы не сможете. Эмоции, безусловно, нужны, но для них свое время и место.

Записывайте возникающие идеи. Как правило, во время интенсивных тренингов появляется большое количество инсайтов, которые хочется реализовать. Фиксируйте их, иначе уйдут.

### **Задания**

1. Штрафы возрастают в полтора раза. Но теперь есть выбор: или заплатить деньги, или приравнять каждый штраф к трем баллам: если заработали три балла, можете штраф списать.
2. Составьте список из десяти друзей, с которыми давно не общались. Обзвоните их и узнайте, как дела, чем они занимаются. Это задание, с одной стороны, касается отношений, а с другой — вашего внутреннего развития.
3. Открываем новую грань личности — творческую. Попробуйте немножко расширить горизонты. Напишите завтра стих в стиле хокку (это нерифмованное японское трехстишие).

В хокку нет описания событий, чувств к другому человеку, логических построений, авторских переживаний и наставлений. Хокку — яркое мгновение, выхваченное из жизни, которое может случиться в любой момент и пронзить вечность.

4. Продолжаем выполнять на работе запланированные дела и работать с дополнительным источником дохода. Зачем это нужно? Большинство людей ходят на работу, потому что боятся остаться без средств к существованию. Им нужна стабильность.

Можно найти огромное количество способов заработать гораздо больше денег, чем те, которые вы имеете сейчас. Люди считают, что работа придает уверенности в себе. Но вы постоянно зависите от настроения работодателя, в любой момент вас могут уволить. Доходы ограничены количеством времени, которое вы тратите на работу. Поэтому расширяем рамки и учимся зарабатывать иными способами.

5. Завтра в течение дня улыбайтесь всем прохожим, коллегам, друзьям и близким — каждому человеку. Многим это покажется странным, потому что так не принято. Большинство людей сильно загружены и им не до веселья, но смысл задания — быть необычным, выделяться из толпы.

Вы должны привыкнуть к улыбке, научиться контролировать мимику. От нее зависит внутреннее состояние. Успешные люди, как правило, позитивно относятся к жизни. Улыбка — сильное оружие. Когда вы улыбаетесь, то создаете позитив не только внутри себя, но и вокруг.

Чем искреннее вы улыбаетесь, тем чаще вам будут отвечать улыбкой. Поэтому улыбайтесь завтра всем: мужчинам, женщинам, детям, бабушкам и дедушкам — любому, кого встретите на своем пути. Утром можете потренироваться перед зеркалом, посмотреть, как выглядит ваша улыбка, потому что это, как мы уже отметили, сильное оружие, особенно в переговорах.

Заметьте, что чем больше вы улыбаетесь людям, тем больше вам это нравится. Скорее всего, настроение будет лучше, чем в остальные дни.

6. Чтобы утром легче просыпаться, ставьте три будильника сразу, причем мелодии должны быть разными. Сначала пусть играет легкая классика, чтобы организм начал просыпаться и готовиться к предстоящему дню. Через десять-пятнадцать минут музыка должна быть более ритмичной — так ваше тело окончательно проснется. Третья мелодия должна быть еще более энергична, с позитивными словами. Она окончательно подготовит вас к действию.

## День 16. Резервы

Результат упражнения, посвященного телефонным разговорам с друзьями, многих удивляет. Люди обнаруживают, что в жизни знакомых произошли большие изменения. Во время разговоров возникают интересные идеи, открываются новые возможности.

День улыбок помог не только повысить настроение, но и внимательнее посмотреть на тех, кто вас окружает. Вы стали замечать, кто принимает улыбку, а кого она раздражает. Создали вокруг ауру хорошего настроения — и многие откликнулись на призыв. Это сильное упражнение. Если вы закомплексованы, чувствуете некоторую неловкость, выполняйте его чаще, пока это состояние не пройдет.

Некоторых удивляет количество хмурых лиц вокруг. Большинству людей не до улыбок, у них проблема на проблеме. А улыбка — это островок позитива. Она выделяет вас из толпы, делает более успешным в глазах окружающих. Если человек улыбается, значит, у него все хорошо.

### **Задания**

1. Завтра весь день говорите комплименты. Как это делать, мы уже обсуждали. Постарайтесь дарить комплименты как можно чаще — друзьям, родственникам, коллегам, даже людям, с которыми вместе едете в лифте, которых встретили в магазине или на улице.
2. Продолжаем тему творчества. Напишите как минимум одно стихотворение из трех четверостиший. Заведите аккаунт на сайте «Стихи.ру» ([www.stihi.ru](http://www.stihi.ru)) и выложите там свое творчество. Тема стихотворения может быть любая. Как проще всего писать стихи, если никогда этого не делали? Возьмите стихи, которые нравятся, попробуйте их переделывать, вставляя свои слова и пытаясь сохранить рифму.
3. Некоторое время назад вы описывали идеальную жизнь. Завтра ваша задача — описать идеальный день. Напишите короткое эссе о том, как проходит этот день: как вы просыпаетесь, что видите вокруг, чем занимаетесь, какие чувства испытываете. Можно вставить в рассказ картинки.
4. Начинаем учиться сохранять деньги, создавать резервы. Есть три типа резервов:
  - накопления;
  - стабилизационный фонд (стабфонд);
  - суперрезервы.

Накоплениями могут являться не только деньги. Кто-то советует покупать рис на случай кризиса, кто-то — еще что-нибудь. Если есть какие-то излишки, начинайте их копить. Второй вариант — резервы, которые дадут возможность продержаться, если что-то в жизни пойдет не так. У России, как вы знаете, имеется существенный стабфонд, который помог продержаться в период кризиса.

Зачем нужны резервы и почему они так важны? Они позволяют спокойнее жить, снять страх перед отсутствием денег.

Когда человек постоянно живет под гнетом страха, он начинает действовать гораздо консервативнее. Он меньше рискует и меньше получает. Резерв позволяет избавиться от этого страха. Если у вас есть некоторый запас, вы чувствуете себя намного лучше, можете действовать рискованнее.

В чем отличие резерва от суперрезерва? Резерв поможет прожить достаточно спокойно примерно полгода, если случится какой-то форс-мажор. Суперрезерв позволит прожить в том же ритме два-три года. Почему это важно? Когда будут такие резервы, вы сможете эффективнее работать над собой, искать новые возможности или интересную работу, строить бизнес.

Огромный плюс суперрезерва в том, что когда появится интересная возможность, вы сможете сразу ее использовать. Не придется ставить ее «в очередь» и копить деньги на ее реализацию. Когда есть суперрезерв, можно все бросить и заняться этой возможностью.

Помимо уверенности в завтрашнем дне и избавления от страхов мы получаем удовольствие от того, как резерв увеличивается. Деньги надо накапливать грамотно, чтобы они не сгорели от инфляции.

Задача на завтра:

- подсчитайте свои накопления (счет в банке, наличные, инвестиции в акции и драгоценные металлы);



- если стабфонд равен нулю, необходимо начать его накапливать (откройте счет в банке, куда будете класть некоторую часть дохода — стандартно рекомендуется откладывать около 10 % доходов ежемесячно).

С одной стороны, цифра небольшая и не особо повлияет на текущую жизнь. С другой стороны, это позволит вам создавать накопления. Когда появятся определенные запасы (или если они уже есть), вы обнаружите, что какую-то часть денег можно эффективно использовать. Когда это произойдет, позвольте себе тестировать разные возможности.

На этом многие взлетают: берут небольшую сумму и используют ее на что-то интересное. Это могут быть, например, инвестиции. Когда резервов нет, все эти возможности закрыты. Мы уже говорили об этом: возможности имеют ограничения по времени. Если вы готовы использовать их прямо сейчас, то, скорее всего, окажетесь в выигрыше. Если не готовы, возможность быстро уплывет.

Еще один плюс создания резервов в том, что вы начнете привлекать людей «другого качества». Инвесторы, которые имеют деньги и готовы их вложить, не любят тех, кто ставит на кон последние деньги. Многие говорят: «У меня есть классная идея бизнеса, надо только найти деньги». Но не находят.

Инвесторы не любят людей, которые стремятся взять их деньги, а сами ничего не вкладывают. Резюмируем сказанное: резерв ведет к внутренней уверенности, избавлению от страхов и свободе. Это важно, потому что взлетать без резервов невозможно.

Первый этап формирования резервов — создание «подушки безопасности» (когда есть все на непредвиденный случай). Второй этап, когда у вас есть все необходимое на два-три года.

5. Тем, кто не читал книгу Роберта Кийосаки «Богатый папа, бедный папа», завтра обязательно надо это сделать. Это небольшая, но сильная книга, которая многое расскажет о резервах.

## День 17. Часть идеального дня

Если стихи получились, здорово. Значит, различные грани вашей личности включаются в работу. Развивать нужно все составляющие. Когда вы подтягиваете слабую грань, остальные тоже начинают работать лучше. Поэтому вы и получаете творческие задания.

Часто задают вопросы об упражнении «улыбка». Не все могут постоянно улыбаться, особенно когда плохое настроение, наступили на ногу или что-то еще выбило из колеи. Но в этом и смысл — **уходить от негатива и уводить от него других**. Нужно работать с этим каждый день.

### *Задания*

1. В плане идеального дня обязательно присутствуют дела, которые вы при желании можете выполнить уже сейчас. Завтра так и поступите. Люди часто считают, что если цель есть, то когда-нибудь они ее достигнут. Но если только думать, можно ничего не достичь. Надо пытаться делать. Сделайте что-нибудь лично для себя. Большинство людей думают: «Когда будет много денег, обязательно это сделаю». Это неверный подход.

Важно прямо сейчас учиться создавать идеальную жизнь.

Все сразу прямо сейчас вы сделать не сумеете. Это непростая задача, решение которой отнимет много времени и сил. Может быть, придется пересматривать планы, идти вразрез с принципами, тратить незапланированные деньги.

2. Завтра необходимо написать небольшой рассказ. Тема свободная, объем не ограничен, жанр на ваш выбор. Зарегистрируйтесь на сайте «Проза.ру» ([www.proza.ru](http://www.proza.ru)) и опубликуйте его там.
3. Попробуйте подмигивать всем, с кем завтра встретитесь взглядом и кто будет смотреть дружелюбно. Это сближает, создает незримую связь — будто вы друг друга немного знаете и объединены общим секретом.