

СОДЕРЖАНИЕ

КОГДА КНИГА — ЭТО ДИАЛОГ С АВТОРОМ И ДЕТАЛЬНЫЙ ВЗГЛЯД В СЕБЯ	5
---	----------

КАК Я РЕКОМЕНДУЮ ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ?	7
Масштаб, который вам интересен	9
Время для себя — это	9
Идея этой книги	12

ЧАСТИ ЖИЗНИ	16
Откуда будем двигаться?	16
Оригинальный баланс	17
Нарисуйте Колесо Баланса	18
Упражнение: «Какую часть жизни вы реализуете сейчас?»	21
Базовые умения устойчивой личности	23
Изменения могут быть мгновенны.	25

В КАЧЕСТВЕ МОТИВАЦИИ	26
Нет мотивации — делайте без мотивации	26
Стремиться быть первым — это привилегия	27
Никто о вас не думает. Вообще.	29
Интуиция — красивое слово	32
Такой праздник быть «в моменте»	33
«Мне нужно больше часов в сутках»	34

Нет, лучше вы не могли	35
Рамки реализации личности	36
Если вы хотите, то	39
Нейролингвистика	40
Это в каждом из нас	42

В КАЧЕСТВЕ ТЕРАПИИ 44

Очень надо это сделать сегодня	44
Проходит неделя, и ни одна задача не выполнена	45
Почему же не реализуются цели?	46
Успокойтесь, у вас же и правда не было времени.	47
Пара слов о лени и прокрастинации	49
А можно не делать совсем.	49
Неочевидный способ стать чуть свободнее.	51
Боль неумолимо приближается.	52
Когда путь к цели не возбуждает	53
Заряд позитива прямым рейсом из «никогда».	54
Начать поиск.	55
Однажды это произойдёт.	57
Ещё один год.	59
Договориться с мозгами	59
Изобилие через ассортимент эмоций	60
Оценка эмоциональной ёмкости.	62

ТЕЛО И МЫШЛЕНИЕ 64

Не работает по-другому.	64
Когда наступит готовность?	65
Какие возможности есть у тела.	66
Стремление развивать себя через спорт.	68
Плюс один короткий путь к ответам	70
Способы «из реальности» и «из воображения»	73
Не визуализация, а идеомоторная тренировка	74

ЦЕЛИ И МЫШЛЕНИЕ 76

Механизм предсказания —	
мозг живёт на опережение	76
Не делаешь — не давай себе воодушевляться	78
Для чего ставить цели?	79
Нет целей — есть энтропия	80
Отступление: моя дружба с дофамином	84
Что такое целеполагание	85
Цель определяет действия	87
Неопределенность в описании цели	98
Упражнение «Постановка целей»	99
Негативные прогнозы сбываются...	100
Ценности. Ради чего это всё?	101
Упражнение «Найти свои ценности»	103
Упражнение «Ведущая ценность»	105
Вопрос для запуска реализации	
поставленной цели	106
Упражнение «Синхронизация целей и ценностей»	107
Упражнение «Усиление мотивации»	109
Самое интересное в целеполагании, на мой вкус	110
Цели через три года	111
Как почувствовать больше свободы?	115
Найти локомотив	116
Время — это ответственность	117
Прямо сейчас вы делаете, завтра — получаете	119
Первый шаг и действия	120
Планирование и мышление	121
Планирование	122
Сложности планирования	128
Немного занудства	130
Планы могут меняться	132

**БАЗОВЫЕ ИДЕИ КОМФОРТНОГО ПЛАНИРОВА-
НИЯ, ИЛИ АКСИОМЫ НЕЙРОЛИНГВИСТИКИ . . 133**

Непопулярная тема «Комфортное планирование» . .	133
ЧАСТЬ 1. Подготовительный этап	135
Фиксация. А что есть сейчас?	135
Упражнение «Оцифровка дня»	138
Анализ. Возможно ли оптимизировать?	141
Благодарность цифрам от мозга	145
ЧАСТЬ 2. Планирование достижения цели	148
Определение главных событий	148
Первый шаг	151
Как легче всего начать планировать?	153
Обратная связь	155
И ещё один способ сделать первый шаг	156
Как это происходит? Понимание результата	159
ЧАСТЬ 3. Еще больше инструментов	162
Мышление хорошо обучается через действия	162
Бессознательное: что это и для чего?	164
Отдых — это основа	166
Планировать жизнь вокруг отдыха	169
Самое важное. Почему так не получится у многих? . .	170
Время на чудо	170
Выход из зоны комфорта. Кому выгодно?	172
Нет ресурса для следующего шага	173
Один из главных вопросов	175
Многозадачности нет. Хватит!	177
Энтропия — это начало	180
Сделал «через не хочу»	181
Экологично ли заставлять себя?	182
Вопросотерапия перед следующим разделом	184

ЦЕЛИ, МЕНЯЮЩИЕ ЖИЗНЬ 186

Страшно ответственно.	186
Задание 1. Определите цели трех этапов жизни. ...	188
Критерии цели, меняющей жизнь.	189
Задание 2. Поиск цели, меняющей жизнь.	190
Задание 3. Расширьте масштаб каждой цели.	192
Язык описания для расширения границ.	194
Задание 4. Определите свою идентичность.	196
Смелость — это часть идентичности.	198
Кем ещё я могу быть?	201

**ФАНТАСТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ,
ИДЕИ И ИСТОРИИ 203**

Мой кейс. О цели, фокусе, психолингвистике и... беге.	204
Неинтересные вопросы.	206
«Что со мной не так?» — А что, если, все так?	207
И снова упражнение.	211
Ещё один вопрос.	212
А что вам в этом нравится?	213
Окружение.	215
Конкретные шаги.	216
Работа с убеждениями.	218
Вопросы для выявления ограничивающих убеждений.	220
Есть проблема — ищи «помогатора».	
А если всё хорошо?	223
О пользе практики.	224
Вопреки всему с удовольствием продолжать.	225
Найти себя — самая простая задача.	226
Завершим этот диалог так.	227

ПРИЛОЖЕНИЯ	229
Маркеры каналов восприятия	229
Фантастический вопрос на каждый день (#человек_вопрос)	230
 ТИЗЕР КНИГИ «НЕЙРОЛИНГВИСТИКА В ПРОДАЖАХ. НЕ КУПИ У МЕНЯ, ЕСЛИ СМОЖЕШЬ»	 254
Мечта. Цели и продажи	254
Продажи и планирование	255
Важно это понимать	256
Для чего нужны постоянные изменения?	257
 ГЛОССАРИЙ	 260

БАЗОВЫЕ УМЕНИЯ УСТОЙЧИВОЙ ЛИЧНОСТИ

Некоторые всё ещё повторяют,
что нервные клетки не восстанавливаются,
но это неправда. Все зависит от того,
заставляете ли вы мозг постоянно работать —
вам регулярно должно быть трудно.
Если не давать мышцам нагрузку,
они атрофируются, и с мозгом то же самое.
Он не должен расслабляться, иначе быть беде.

Татьяна Черниговская

Что нужно уметь для качественной самостоятельной работы над собой и балансом жизни? Ниже — основные навыки, которые вы начнёте развивать с этой книгой.

И мы коснёмся каждого умения по мере того, как будем продвигаться вглубь искусства организации времени жизни.

1. ЦЕЛЬ:

- наличие ясной и сбалансированной системы целей на линии времени во всех частях жизни;
- понимание и присутствие осознаваемой цели «прямо сейчас», «в моменте»;
- стремление и готовность делать шаги для достижения цели.

2. ВНЕШНИЕ И ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ:

- умение управлять своими состояниями;
- фокус внимания на возможностях, целях и приоритетах;
- soft/hard skills, способность быть в процессе всесторонней реализации личности. Например, развивать навыки: продаж, публичных выступлений,

планирования, телесных практик, развитие мышления и так далее.

3. **НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТЬ** (эти умения прекрасно описаны в моей первой книге «Не купи у меня, если сможешь»)

- умение сознательно управлять своим телом в коммуникации — жестами, мимикой;
- умение читать «между строк», когда говорит собеседник;
- умение верно считывать вербальные и невербальные сигналы собеседника и анализировать их;
- внимание к ответу на вопрос: «Ведёт ли меня то, что я делаю, к моей цели?»;
- учёт обратной связи для корректировки дальнейших действий и представлений о ситуации;
- навык многоуровневой наблюдательности в коммуникации — способность поддерживать множественные фокусы внимания относительно реакций собеседника.

4. **ГИБКОСТЬ (ПОВЕДЕНИЕ, ОБУЧЕНИЕ, УБЕЖДЕНИЯ):**

- готовность вносить изменения в свою карту реальности с учетом обратной связи;
- разнообразие поведения;
- готовность к обучению, открытость пробовать новые способы действий;
- наличие успешных стратегий обучения;
- способность подобрать и реализовать наиболее эффективное поведение, ведущее к цели.

Посмотрите на себя со стороны, какие умения у вас уже развиты, а с какими бы вы плотнее поработали?

Далее будет несколько страниц для мотивации и расширения рамок мышления. Прочтите внимательно и будьте готовы к тому, что изменения могут быть мгновенными.

ИЗМЕНЕНИЯ МОГУТ БЫТЬ МГНОВЕННЫ

«Изменения — это что-то тягучее, долгое, какой-то длительный процесс». Верно? Если да, то о быстрых переменах речи даже нет. Более того, когда человеку говоришь: «Это возможно сделать в 5 раз быстрее», он пугается, смеется, ругается. Не верит и сопротивляется. Потому что в мышлении установка: изменяться — это долго.

Сама идея изменяться мгновенно даёт палитру возможностей. Позволяет получить то, чего хочешь. Сразу и через комфорт, а не потом и через боль.

Простой пример. Я бросил курить в один момент. Бросил, и всё. Вижу множество людей, которые готовы сделать так же, но мешает идея о длительных изменениях в голове. И поэтому «на одну меньше», «пососу вейп», «начну через неделю» и прочие отговорки вокруг беспомощности.

Изменения могут быть мгновенными. Уже приготовились мысленно к удивительным идеям на грани провокации? Ограничители мышления — замечаете? Мол, если мгновенно, то можно хотя бы «сложно», «волшебнo», «недоступно»?

Начните просто принимать «на фоне» бытовых дел идею, что изменения могут быть мгновенными.

В КАЧЕСТВЕ МОТИВАЦИИ

НЕТ МОТИВАЦИИ — ДЕЛАЙТЕ БЕЗ МОТИВАЦИИ

Как часто мы себе говорим, что для какого-либо действия нужна мотивация?

- «Мне нужна мотивация заняться своим здоровьем».
- «Не хватает мотивации пойти в спортзал».
- «Нет мотивации начать свой бизнес».
- «У меня нет мотивации начать изучать новое».

Заметьте, в каждой такой фразе — положительное стремление. Начать изучать, пойти в спортзал, заняться здоровьем, открыть своё дело, прочитайте книгу, сходить к врачу, купить курс, позвонить руководителю, сходить на собеседование. Да и выгоды, предполагаемые результаты тоже понятны. Все эти действия ведут к насыщенности жизни, качеству.

«Нет мотивации»... Так делайте без нее! Зачем вам мотивация к тому, что и так важно для жизни?

Это что, какие-то сверхъестественные задачи? То же самое, если бы организм взял и сказал: «Слышь,

бро, у меня не хватает мотивации дышать. А ещё я что-то потерял мотивацию переваривать еду, которую ты в меня впихнул. А раз так, тогда и глотать еду эту у меня нет мотивации». И что теперь? Это же рефлексy. То, что и так должно работать. Без дополнительной мотивации. Мотивацию поссать не забыли, случайно? Или только она и осталась?

Это настолько глупо. Вытеснять жизнь из жизни. Если нет мотивации — делайте без мотивации. Быть меланхоличным куском космического мусора всегда можно успеть. А вот чтобы почувствовать вкус жизни — надо ещё и делать что-то. Оказывается, делать что-то можно и без мотивации.

ВОПРОС: Как нужно организовать жизнь,
чтобы начать искать мотивацию
жить?

СТРЕМИТЬСЯ БЫТЬ ПЕРВЫМ — ЭТО ПРИВИЛЕГИЯ

Многим не нравятся сверхактивные персонажи. Которые всегда громче задают вопросы, первыми занимают места где-либо, хотят быстрее что-то завершить или начать, рассказать, спросить, показать, продать и так далее.

Многим нравится ждать:

- «Ты иди первым, мы за вами».
- «Я подожду, посмотрю, сколько людей это сделает, а потом и я».
- «Я пока подожду».

- «А что они подумают обо мне тогда?»
- «Я жду подругу/друга, чтобы принять решение» — это вообще за гранью.

Фразы выше — это маркеры беспомощности и пассивного отношения к жизни.

С одной девушкой на тренинге вот такой диалог произошёл:

— Я хочу стать актрисой.

— Почему ты хочешь, а другие делают?

— Я жду до ноября (был месяц май), потому...

— (перебивая) Ты не хочешь.

— Я хочу!

— Нет, ты ждёшь. Что ты сделаешь в рамках одной недели, чтобы стать актрисой?

Тут начинаются невнятные объяснения чего-то, рассуждения о каких-то действиях, никак не связанных с актерством.

Мы же понимаем, что пока эта девушка ждёт, она пропускает людей вперёд себя? Она обучает себя проигрывать. Быть в конце. А мышление понимает, что это — нормальное состояние. И человек навсегда остаётся там, где давно прошли миллионы других, оставив за собой мусор и грязь. Это касается всех намерений и действий.

ВОПРОСЫ:

- Сколько нужно ничего не делать, чтобы не реализовать то, чего хочешь?
 - Сколько времени нужно быть вторым, чтобы понять, что первым никогда уже не стать?
-
-