

Содержание

Введение 8

Часть I

**Цели: как их ставить
и как добиваться 11**

Глава 1

Зачем ставить цели? 12

Глава 2

Как правильно выбрать цели в жизни? 24

Глава 3

Из чего исходить? 38

Глава 4

**Какие проблемы могут возникнуть
и как их решить? 50**

Глава 5

Советы молодым 60

Часть II

Ты и твоё окружение 71

Глава 1

Отношения с родителями 72

Глава 2

Отношения в коллективе 82

Глава 3

Как избегать манипулирования? 88

Глава 4

Как выбирать друзей? 94

Глава 5

Как не нажить врагов? 102

Часть III

Отношения 111

Глава 1

Как понять, что нашёл «своего человека» . . 112

Глава 2

Семья: архаизм или необходимость? 122

Глава 3

Семейный бюджет 130

Глава 4

Неудобные вопросы (что делать если
вторая половина «забила» на себя и т. д.) . . 136

Часть IV

Порядок с телом 143

Глава 1

Зачем тренироваться и почему это важно
не только для твоего внешнего вида? 144

Глава 2

Что делать, чтобы быть привлекательным
в любом возрасте? 150

Глава 3

Советы по питанию и тренировкам 158

Часть V

Реализация 165

Глава 1

Зачем развиваться? 166

Глава 2

Зачем самовыражаться? 176

Глава 3

Как раскрыть свои таланты
и добиться успеха? 186

Глава 4

Блоггерство. Как, зачем, почему
и кому подходит? 194

Благодарности 202

Введение

Так получилось, что за эти четыре года я стал узнаваемой личностью для подростков от 10 до 15 лет и молодых людей. Для меня это чудно и странно, но, конечно же, это очень льстит, и я понимаю, что несу большую ответственность перед ними и их родителями.

Мне 44 года, но я молод душой и телом. Наверное, поэтому подростки так ко мне и тянутся: я всегда бодр, весел, говорю им, какие они молодцы, замечая, как они добиваются успеха. Я действительно это ценю от чистого сердца. Поэтому эта книга для тех, кто хочет чувствовать, что совершает правильные поступки, и по возможности старается не ошибаться в жизни. Конечно, промахи будут у всех, ведь у каждого свой путь, но, возможно, мои советы и мысли каким-то образом подтолкнут кого-то в хорошем направлении. Даже если одного человека — это уже будет очень круто.

Некоторые люди пишут мне: «Спартак, спасибо тебе, благодаря твоим советам, твоим видео я взялся за себя и похудел со 120 до 102 килограммов». И присылают фотографии. Это случается, даже если человек никогда до этого мне не писал, не говорил мне, что хочет заняться собой и попробует сделать это при помощи моих советов. Нет, он просто взял и сделал, потому что что-то его зацепило в моих фразах. И все пошло, все сложилось. Кто-то пишет, что благодаря мне поступил в лучший университет Китая, и для человека это достижение. Для меня тоже, потому что люди находят что-то в моих роликах, в моих мыслях. И мне это очень нравится. Поэтому эта книга — про направление, в котором можно двигаться.





***Цели:
как их
ставить
и как
добиваться***



***Зачем
ставить
цели?***

В ЧЕМ РАЗНИЦА МЕЖДУ МЕЧТОЙ И ЦЕЛЬЮ?

У меня на этот счет есть мнение, что мечта — это несбыточная история. Мечтать можно о многом: полететь в космос или купить белоснежную виллу на Бали. Это здорово, мечтать полезно, но сами по себе такие желания не несут в себе никакой пользы. Если ничего из загаданного не исполняется, оно так и висит картинкой в голове, а если исполняется у кого-то другого — тут уже становится обидно. Поэтому для меня есть существенная разница между мечтой и целью.

Цели можно достичь. Допустим, та же белоснежная вилла: подумай, что для нее нужно? Скорее всего, нужно заработать больше денег. Или, например, хочешь построить собственный дом. Зарабатываешь себе потихоньку, ищешь землю, потом строителей. В этот момент у тебя появляются понятные технические характеристики. Ведь дом-мечта и дом-цель — это разные дома. У дома-цели есть конкретика: вот через три года именно на этом участке у меня будет тот самый дом с двумя спальнями. Поэтому я считаю, что все же цель важнее мечты.

ЗАЧЕМ ТЫ ЖИВЕШЬ?

У тебя есть миссия, а есть — цель. **Миссия** — это то, что тебе нравится. Нравится рисовать, готовить, петь? Это твоя миссия. Даже если ты любишь просто лежать на диване и рубиться в приставку. Значит, это твоя миссия. Но только если это действительно твое осознанное решение, к которому ты пришел.

А теперь **цель**: она на самом деле у всех нас одна — быть счастливым. Если тебе нравится твоя работа, дело жизни, тебя все устраивает, то поздравляю. Если ты счастлив прямо сейчас, твоя жизненная цель исполняется прямо сейчас. Рецепт такой: делать то, что нравится, и идти к цели «быть счастливым». И классно, если это получается сделать в молодом осознанном возрасте, когда успеваешь получить от этого максимум удовольствия.

МОЖНО ЛИ СОВМЕСТИТЬ МЕЧТУ И ЦЕЛЬ?

При этом я не отметаю само понятие мечты, ни в коем случае. Фантазируй, но не впустую.

Я считаю, что отлично иметь одну большую и много маленьких целей. Все зависит от того,

насколько человек вообще позволяет себе мечтать. Кто знает, может, кто-то воображает встретиться с президентом: сложно, но, думаю, реалистично. Но тогда этому человеку нужно поставить цель: что нужно сделать, чтобы это желание осуществилось? Возможно, выиграть какой-нибудь грант или оказаться в том месте, где идут слушания. И вот так он начинает думать на эту тему, менять обстоятельства своей жизни, искать пути. Потому что, когда ты двигаешься вперед, все происходит и работает на тебя.

Совмещай свои желания и намерения: бери то, что воображаешь, и разбивай это на маленькие и средние задачи, а потом постепенно двигайся к идеалу.

Делюсь собственным примером. Он, конечно, не про встречу с президентом, но, кажется, моя мечта-цель будет



близка многим читателям. Я хотел, чтобы в сумме у меня был миллион подписчиков с разных каналов. При этом мечтать о такой цифре я мог без проблем, но сначала все же сделал устремление — 10 тысяч подписчиков на YouTube, а потом поставил себе новую цель в 100 тысяч подписчиков. Когда я и этого добился, то понял, что в принципе миллион подписчиков — это тоже возможно. Как бы эта огромная цифра ни звучала — она реальна. И я начал постепенно к ней идти. Так моя нереалистичная и приятная мечта постепенно стала реалистичной целью.

К тому же тогда я понял алгоритм достижения желаемой цифры: я снимаю крутые интересные видео, они залетают и дают мне определенный рост, значит, если экстраполировать все это на будущее, то мне понадобится определенное количество месяцев. Я тогда рассчитал примерно на год с небольшим. В результате так и вышло, даже чуть быстрее. И со вторым миллионом так же. Третий дается сложнее, но и мне уже не так интересно его набирать. Вот сделать первый миллион на новом канале — это интересно.

Цели меняются вместе с нами. Они не могут оставаться актуальными всю жизнь. Это скучно. Цели достигаются, трансформируются и за-