

От автора:

Книга, которую вы держите в руках, — это последняя книга по личностному росту, которую вы прочитаете. И не потому, что вы навсегда разочаруетесь в личностном росте. А просто потому, что вам они больше не понадобятся.

Сколько раз у вас было такое: вы видите красивую обложку, обещающую изменить вашу жизнь. Вы покупаете книгу, читаете ее, узнаете много-много новой информации, соглашаетесь с ней, возможно, даже удивляетесь — как я не знал об этом раньше! **НО НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЕТЕ!** И все в вашей жизни остается как есть, несмотря на все умные мысли, идеи и лайфхаки, которые вы почерпнули из очередной книги.

Это не значит, что те книги были плохи. Нет, черт возьми! Просто человек — ленивая птица, пока его не пнешь, он не полетит. Вот именно этим и отличается от других книга, которую вы держите в руках.

Здесь нет умных мыслей.

Нет взрывающих мозг идей.

Нет полезных советов.

Нет хитрых лайфхаков.

Все, что вы здесь найдете, — это шестьдесят пинков. Но это не простые пинки, а волшебные. Шесть десятков волшебных пенделей, которые заставят вас, наконец, действовать, заставят менять свою жизнь к лучшему.

При этом здесь нет невыполнимых заданий. Мы с вами не будем залезать на Эверест или петь в метро. Нет, все гораздо проще.

Никакого насилия!

Просто чуть-чуть больше осознанности.

Наши пендели и называются волшебными, потому что они будут менять вашу жизнь исподволь, как бы между делом. Вы и сами не заметите, как она изменится. Все, что от вас потребуется, – 5 минут в день в течение двух месяцев. Каждый день перед сном берите эту книжку, открывайте очередную страницу и выполняйте очередное задание.

И, о чудо! Вдруг вы начнете видеть в вашей жизни возможности, мимо которых раньше проходили, не оглядываясь. Вы заметите, как из вашего окружения исчезают люди, которые вам не нравятся, которые мешают вашему развитию. И начнут появляться новые люди – интересные, ищущие. Вам будет легче дышаться. В кармане заведутся деньги. Нормализуется давление. Кожа станет мягкой и шелковистой.

Между нами: это никакое не волшебство, а чистая психология.

Шестьдесят дней, которые навсегда изменят вас. Шестьдесят шагов к вашей лучшей жизни.

Встретимся там, в вашей новой жизни!

Ваши Молчанов

ЗЫ. Чуть не забыл! Как пользоваться рабочей тетрадью. Пишешь на странице список того, что нужно проработать. Когда задание выполнено, рядом ставишь галочку.

ЗЗЫ. Во всех обращениях в тексте использованы мужской род и единственное число. Автор просит не считать это проявлением неуважения к читателям и читательницам. Скорее, это знак доверия и расположения. Вы тоже можете обращаться ко мне на «ты». Я не против.



01

{ Расскажи о себе: кто ты,
чем занимаешься }

.....

.....

.....

.....

.....

.....



02

Расскажи о себе: каким ты
хотел бы стать



03

Составь список того,
чем ты в себе недоволен



04.

{ Составь список того,
что тебе в себе нравится }



05

{ Составь список своих
дурных привычек,
от которых тебе хотелось
бы избавиться }



06

Составь список своих
полезных привычек
