

АНТОН СТЕПАНОВ

ДЛЯ ВСЕХ, КТО ИЩЕТ ОТВЕТЫ

**МЕТОДИЧЕСКИЕ
УКАЗАНИЯ
ПО СЧАСТЬЮ**

УДК 159.92
ББК 88.52
С79

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

Степанов Антон Сергеевич
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО СЧАСТЬЮ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Компьютерная верстка *А. Москаленко*
Корректор *Т. Дегтярева*

В оформлении обложки
использованы элементы дизайна:
Kumeko / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии
от Shutterstock / FOTODOM

Степанов, Антон Сергеевич.
С79 Методические указания по счастью /
Антон Степанов. — Москва : Степанов А.,
2025. — 100 с.

ISBN 978-5-600-04097-7

Книга Антона Степанова, успешного предпринимателя, создавшего тысячи рабочих мест, общественного советника, бизнес-омбудсмена РФ, кандидата наук, — это 1000 коротких и емких изречений о том, как найти себя, обрести гармонию и жить счастливой жизнью. Уникальность авторского подхода — в синтезе древней мудрости и собственного профессионального опыта. В задачу автора не входит дать очередной алгоритм счастья — читателю предложено воспользоваться уже известными инструментами, с их помощью решить свои проблемы и достичь спокойной и благополучной жизни.

УДК 159.92
ББК 88.52

© Степанов А. С.,
текст, 2024
© Оформление.
ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-600-04097-7

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарушы ел: Ресей Федерациясы
ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндіруші: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ
123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрылыс, 20 қабат, 2013-қаб.
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.
Тауар белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин : www.book24.ru
Интернет-магазин : www.book24.kz
Интернет-дүкен : www.book24.kz
Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Дистрибьютор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар
қабылдау жөніндегі өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Домбровский көш., 3 «а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:
www.eksmo.ru/certification
Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін растау
туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://www.eksmo.ru/certification/>
Произведено в Российской Федерации
Ресей Федерациясында өндірілген
Сертификаттауға жатпайды
Дата изготовления / Подписано в печать 15.11.2024.
Формат 84x108¹/₁₆. Гарнитура «CharterC».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,5.
Тираж 1000 экз. Заказ

ЧИТАЙ·ГОРОД

Литрес
Я ТАК ЧИТАЮ



ТЕРИТОРИЯ
КНИЖНЫЙ МАГАЗИН
Официальная франшиза
издательства «Эксмо»



ЭКСМО

Издательство «Эксмо» — универсальное
издательство №1 в России, является
одним из лидеров книжного рынка Европы.

eksmo.ru



eksmo.ru

Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»



Хочешь стать
автором «Эксмо»?

ISBN 978-5-600-04097-7



9 785600 040977 >

Дорогие друзья!

История создания этой, с вашего позволения сказать, книги — результаты осознания двадцатилетней борьбы со всем миром, как казалось в самом ее начале, и борьбы с самим собой, как это понимается сейчас. Бесконечные сражения по любому поводу: за карьеру, деньги, отношения, собственную самооценку и важность образов, которые в разные периоды пытался являть миру, любовь к процессу битвы и стремление победить любой ценой часто приводили к «победам», как тогда представлялось, и периодически к внутренним кризисам. Прекрасный декабрь 2021 года подарил один за другим, с разницей в несколько дней, череду ударов, силу которых до этого не испытывал: и в бизнесе, и со здоровьем, и самый сильный — в личных отношениях. Безвыходность, как тогда казалось, положения, граничащая с мыслями о суициде, помогла за очень короткий период перевернуть значительную часть представлений, и неожиданно практически все вопросы, мучившие на протяжении многих лет, получили ответы; «пазл» жизни сложился, и все стало легко и просто.

Изначально данная работа предназначалась исключительно для личного пользования — предполагалось, что, записав то, что смог принять, найду следующую истину, и так, шаг за шагом, приду к внутренней гармонии, к которой стремился после выхода из «идеального шторма». Один из разговоров с одиннадцатилетним сыном, когда мы пробовали обсуждать наброски этого труда, дал понять, что однажды и мои дети столкнутся с теми же вызовами. Но понимание, что сегодня они не готовы многое воспринять, и опасения, что, когда они будут готовы, я буду не в состоянии, подтолкнули к формированию некой «инструкции», которая предназначалась моим детям. Именно поэтому форма этого труда — обращение к выросшим детям. Надеюсь, что это поможет им в познании мира. Однако в какой-то момент я почувствовал, что чем с большим количеством людей делюсь своими знаниями, тем лучше мне самому становится во всех сферах жизни, и этот труд из «домашнего манускрипта» стал превращаться в то, что вы держите в своих руках.

Основу «методички» составляют идеи гениальных людей из сотен книг, или то, как они мне открылись. Заимствуя и перерабатывая из некоторых по одной-двум, а из каких-то и десятки «кирпичиков» внутренней гармонии, я собрал 1000 мыслей, каждая из которых способна улучшить нашу жизнь, если принять ее душой. Структурировав идеи по двадцати наиболее интересным, по моему мнению, граням нашей жизни, сделан некий «тренажер», способный помочь найти нужное решение, состоящий из аксиом, которые следует пропустить через сердце и найти близкие именно вам, вопросов для самостоятельной проработки, моих личных скромных примеров и ваших выводов.

Моя цель — не пополнить ваш ум новой информацией и знаниями или убедить в чем-то, а побудить задуматься над тем, что вы уже знаете, и впоследствии вызвать сдвиг в сознании. Сразу скажу: без умственных усилий, без готовности размышлять и ломать голову над собственным опытом книга вряд ли окажется полезной. Ведь, скорее всего, ни книги, ни путешествия, ни мудрые наставники не смогут дать того, что вы хотите узнать, только вы сами можете найти ответы в своих ежедневных поступках. Если вы ждете готовых ответов, то также вряд ли кто-то сможет дать правильный для вас путь и честно сказать: «Вот цель, достойная тебя!» Скорее всего, отправят в обратном направлении от вашего счастья. Каждому придется самостоятельно определить, что же составляет его предназначение и высшую цель. Главная задача этой книги — помочь обрести умение находить ответы.

Эта книга не перечень советов, как стать счастливым; это заведомо невозможно, счастливая жизнь — всегда результат творческой работы конкретного человека, ее не воссоздать по рецепту. Но! Существуют общие принципы и стратегии; выбрав подходящие и в некотором смысле подстроив их под себя, вы можете найти свою тропинку к счастью. Многие из мыслей в этой книге просты в запоминании и даже могут умно прозвучать при цитировании, но давайте будем считать успехом, лишь если вы превратите эти слова в дела и сделаете хотя бы часть из них нормой своей жизни.

Искренне желаю вам счастья и гармонии с самим собой и окружающим миром!

*Степанов Антон
18 августа 2022 г.*

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА ПЕРВАЯ. НАЧАЛО ПУТИ

Раздел 1. Образ мыслей	6
Раздел 2. Успех	8
Раздел 3. Жизненный выбор и изменения	10
Раздел 4. Эмоции, пороки и обиды	12
Раздел 5. Внешний мир	14
Раздел 6. Будущее и возможности	16

ГЛАВА ВТОРАЯ. ОСНОВА

Раздел 7. Стрессы и страхи	20
Раздел 8. Сложности	22
Раздел 9. Энергия, жизненные силы и время	24
Раздел 10. Здоровье	26
Раздел 11. Привычки и обыденность	28
Раздел 12. Наше окружение и другие люди	30
Раздел 13. Счастье	32

ГЛАВА ТРЕТЬЯ. СУТЬ

Раздел 14. Внутренний мир, саморазвитие и добродетели	36
Раздел 15. Убеждения и внутренние установки	38
Раздел 16. Любовь, семья и дружба	40
Раздел 17. Гений, мудрость и величие	42
Раздел 18. Свобода и смысл жизни	44
Раздел 19. Душа, высшие силы, смерть и бессмертие	46
Раздел 20. Главные вопросы к самому себе	50

Упражнение № 1: «Как получить защиту и перестать нападать на весь мир»	52
Упражнение № 2: «Как почувствовать себя сильным и сделать правильный выбор»	53
Упражнение № 3: Карта к твоему счастью и кого тебе нужно простить, чтобы жить счастливо?	54
Упражнение № 4: Языки любви	56
Упражнение № 5: Медитация	58

Приложение 1. 50 прекрасных книг, и почему их стоит прочесть	60
Приложение 2. Обращения ко Вселенной	62
Приложение 3. Твой и семейный портреты	64
Приложение 4. Ошибки, которых могло и не быть	69
Приложение 5. Инструкция по выживанию или «без эмоций»	70

Ответы на твои вопросы	76
Благодарности	78

Рекомендация 1. Власть, власть, власть	80
Рекомендация 2. Советы несостоявшегося диетолога или... Хочешь похудеть, спроси меня, как?	86
Рекомендация 3. Призвание: как его обрести и что с ним делать... ..	88
Рекомендация 4. Про то, во что «нормальные» люди не верят	90
Рекомендация 5. Охрана природы как смысл жизни	99

Заключение и пожелания	100
------------------------------	-----

ОБРАЗ МЫСЛЕЙ

1. Препятствия ты придумываешь себе сам, их не существует без твоих мыслей о них.
2. Твое мировосприятие ограничено лишь твоими мыслями.
3. Любой путь начинается у тебя в голове, и лишь от тебя зависит, где он закончится.
4. То, что ты думаешь сегодня, случится с тобой завтра.
5. Ты становишься тем, чем большую часть времени занят твой мозг, ты — это то, что ты думаешь.
6. Если сегодня ты думаешь то же, что и вчера, завтра будет то же, что и сегодня.
7. Ты способен из мысли сделать реальность.
8. Чем больше негативных мыслей, тем сложнее и короче твоя жизнь.
9. Новые мысли — новый выбор — новые поступки — новая реальность.
10. Твой образ мыслей влияет на твое тело и на жизнь намного больше внешнего мира.
11. Лишь взяв под полный контроль свои мысли, ты начнешь управлять своей жизнью.
12. Радость порождает радость, а страх — только страх.
13. Для позитивной мысли нужно столько же усилий, как и для негативной.
14. Ощущения твоего тела всегда соответствуют твоим мыслям.
15. Понадобится много усилий, чтобы разорвать мысли в голове, которые ты думал много лет.
16. Мысли сильнее и реальнее, чем любые вещи из материального мира.
17. Телу часто «хорошо», когда ему привычно «плохо».
18. Лишь при правильном образе мыслей можно навести порядок в жизни.
19. Ты должен точно знать, каким ты НЕ хочешь быть.
20. 95 % твоих сегодняшних мыслей ты уже думал год назад.
21. Образ мыслей — всего лишь привычка.
22. Никто не в силах указывать тебе, о чем думать сейчас.
23. Перестань жить воспоминаниями и начни жить воображением.
24. Любой новый опыт может привести или к страданиям, или к радости; выбор за тобой.
25. Мыслить и думать — это не одно и то же.
26. Даже имитация улыбки помогает мозгу перейти в режим радости.
27. Ты не можешь мыслить, пока не успокоишься.
28. Часто виден злой умысел других там, где его нет.
29. Чтобы анализировать что-либо, нужно отключиться от всех знаний об этом.
30. Мы живем в мире нарушенных обещаний, данных самим себе.
31. Чем строже ты к себе относишься, тем мягче к тебе относится жизнь.
32. Если мыслями ты привязан к исходу дела, покоя не ощутить.
33. Мир предстает перед тобой таким, каким ты его видишь. Измени угол зрения — изменится и мир.
34. Поражение — это выбор; ничто не остановит тебя, пока ты не сдашься.
35. Ты получишь все что хочешь, если этого отчаянно хочешь.
36. Ни счастья, ни успеха не будет, пока не выкинешь прошлое и будущее из головы.
37. Ясность целей определяет результат любой работы.
38. Один стратегический выбор уничтожает вселенную альтернативных мыслей.
39. Твоя задача — сквозь бесконечный шум сиюминутных дел пробиться к действительно важному.
40. Потребность защиты своего «я», ассоциируя себя с чем-то, встроена в нас и мешает найти себя.
41. На что ты реагируешь в других, ты укрепляешь в себе.
42. Привычка злиться или расстраиваться сродни наркотической зависимости.
43. Ты привязан не к вещам, а к мыслям, в которых есть «я» или «мое».
44. Контролируй мысли, направляй действия и принимай все, что не зависит от тебя.
45. Твой разум — главный актив в жизни, с которым нужно работать и научиться понимать.
46. Не стоит начинать бизнес с мысли во что бы то ни стало заработать много денег.
47. Чтобы ситуация стала «плохой», обязательно твое личное участие в ее оценке.
48. Два равных способа быть богатым: обрести все, что желаешь, или желать то, что имеешь.
49. Чувство собственного достоинства происходит из ответственности за собственную жизнь.
50. Лучше заблуждаться, чем лицемерить, особенно перед самим собой.

Пять самых частых мыслей у тебя в голове:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Пять желанных поступков или свершений, от которых ты отказался, зная, что это непосильно:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Пять аксиом об образе мыслей, наиболее близких твоей душе:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Что понял я сам и чем хочу поделиться с тобой

Мы только то, что мы думаем; все остальное не имеет значения. Что бы ни было с твоим банковским счетом, медицинскими анализами, обстановкой вокруг — если ты решил, что несчастлив, ничего не поможет. И наоборот: я хорошо знал тех, кто был настолько духовно силен, что абсолютно счастливо проводил свое время, зная, что через пару недель уйдет из этого мира. Все в твоей голове, и только тебе решать, доволен ты собой или нет, как бы ни складывались внешние условия.

Позволю несколько советов: меньше размышляй и беспокойся, особенно если принял решение, — жизнь настолько многофакторна, что человеческий ум не в силах ее просчитать, и интуитивно принятое решение обычно самое правильное. Чем меньше мыслей в голове, тем счастливее жизнь!

Не пускай в голову паразитирующие мысли: негатив, который ты вертишь, ничего, кроме испорченного дня и подорванного здоровья, не даст. Не можешь избавиться от этого сам? Не тяни, брось все, иди к тому, кто поможет, — к специалисту, наставнику, другу. Как бы ни казалось важным то, чем ты сейчас занят, все равно ничего толкового не выйдет, пока не избавишься от своих «паразитов». Избегай вечных неудачников и постоянно «страдающих», кто только и говорит, как все тяжело и плохо. Их образ мыслей «заразен», помочь им может только специалист, а заразиться от них легко.

Не обращай внимания на мнения других людей — как на уже засевшие в твоей голове, так и на те, которыми пичкают тебя окружающие. Порой эти мысли кажутся «родными», но только отключившись от них, ты сможешь пойти своим путем, который приведет к твоему счастью. Радуйся жизни и каждому вздоху, каждая мысль, пропущенная через фильтр благодарности за сегодняшний день, особенно если кажется, что привычный мир рушится прямо на глазах, даст тебе сил, чтобы как минимум принять все трудности, а скорее всего, и преодолеть их.

Не бойся мечтать и фантазировать; скромным мечтам не место в твоей голове! Конечно, без постоянной систематической работы ничего не случится, но на свете столько людей, постоянно занятых тяжелой работой, однако неспособных прийти к чему-то значимому лишь потому, что они боятся мечтать. Ты сможешь получить все что хочешь, если действительно этого сильно захочешь!

Твой вывод:

.....

.....

.....

.....

УСПЕХ

51. Пока у тебя есть вера в твое дело и несокрушимая воля к победе — судьба будет за тебя.
52. Успех возможен только при позитивных эмоциях и недоступен, когда ты в негативе.
53. Посторонние мысли и мнения других людей мешают успеху, что бы ты ни делал.
54. Готовность с благодарностью принять любой результат — залог успеха.
55. Успех основан на последовательности в твоих словах, мыслях и действиях.
56. Успех ЭКОЛОСа основан на том, что мы всегда с радостью шагали в неизвестность.
57. Для успеха необходимо отсечь пуповину, соединяющую тебя с предсказуемостью.
58. Успех зависит от владения своими чувствами и ответственности за свои поступки.
59. Путь к успеху начинается с одной мысли.
60. Для лидера способность говорить «нет» жизненно необходима.
61. Если цель вдохновляет, то мысли разобьют кандалы стандартов.
62. Спортсмен растет лишь с тренером и количеством тренировок.
63. Чем меньше ты заиклен на конечной цели, тем легче ты ее достигнешь.
64. Успех придет сам, если ты предан делу, которое намного больше тебя самого.
65. Все твои поступки должны быть направлены на достижение твоей цели.
66. Никогда не разменивайся на второстепенное — и не потеряешь главного.
67. Ты никогда не достигнешь цели, если не видишь ее.
68. Поставь перед собой четкую цель, и мир наполнится смыслом.
69. Преуспевание и гонка за успехом не одно и то же.
70. Потеря готовности происходит из-за вялости или чрезмерного напряжения.
71. Секрет успеха — в пропорции действий и размышлений.
72. Чтобы вырасти над достижениями, нужно принять их плоды.
73. Не доверяй дело сомневающимся.
74. Для успеха не нужно бороться со средой, нужно искать восходящие потоки.
75. Нельзя смещать внимание с цели на правильность движения к ней.
76. Победа одной части над другой внутри целого — это не успех части, а разрушение целого.
77. Желанию не нужно оправданий — само твое «хочу» и есть достаточное обоснование.
78. Когда ты сам себе не нравишься, что бы ты ни делал, результат тебя не устроит.
79. Учиться у лучших — единственная долгосрочно устойчивая стратегия.
80. Успех — лишь побочный продукт твоих усилий по изменению мира.
81. Для успеха дела важно понимать, что нужно делать, еще важнее — знать, чего делать не нужно.
82. Успех — результат сотен попыток; нужно услышать «нет» много раз, прежде чем получишь «да».
83. Успеха добьется лишь тот, кто уже видит себя добившимся успеха.
84. Любопытство — обязательная черта для успеха.
85. Успех — это жизнь по твоим правилам.
86. Ворота к успеху открываются не наружу, а внутрь.
87. Успех — это когда ты меняешь мир, даже немного.
88. Для успеха тебе не нужно быть лучшим во всем.
89. Успех приходит, когда превращаешь мечты в действия каждый день, забыв о тревогах.
90. Путь к успеху — заниматься любимым делом, часто смеяться и держать слово.
91. Ты сможешь достичь успеха, лишь создав свою реальность сначала в своей голове.
92. Две важнейшие составляющие успеха: уверенность и спокойствие.
93. Чтобы привлечь успех, нужно приветствовать его везде, где встречаешь.
94. Успешным нельзя стать, им можно только быть.
95. Реально полезным для тебя будет только то, чего ты добьешься сам.
96. Неудача не позорна, позорен страх перед неудачей.
97. Постоянный путь минимальных улучшений гарантирует большой результат.
98. Для успеха в любом деле в первую очередь нужно ничего не бояться.
99. Преданность цели не должна зависеть от возможности осуществить задуманное.
100. Успех — лишь оценка другими того, что ты сделал, и сам по себе не особенно-то и ценен.

Пять самых громких успехов уже случившихся в твоей жизни:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Пять причин, по которым ты не берешься пока за реализацию главной сегодняшней мечты:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Пять аксиом об успехе, наиболее близких твоей душе:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Что понял я сам и чем хочу поделиться с тобой

Успех — это мера удовлетворения от собственной жизни. Никому, кроме тебя, не решить, успешен или неуспешен ты. Все внешние атрибуты успеха сегодняшнего дня — ничто по сравнению с собственным мнением. Очень тебя прошу, не участвуй в бессмысленной гонке за видимой частью успеха. Во-первых, в этой гонке ты никогда не будешь победителем, всегда будет кто-то «успешнее», чем бы это ни мерилось, а самое главное, просто так растратишь время, отведенное для счастья. Забавы ради поинтересуйся, что было мерой успеха для прошлых поколений. У тебя вызовет грустную улыбку, когда поймешь, ради чего тратили жизни большинство наших предков. Еще одна просьба: избегай тех компаний или людей, кто словами или поступками подначивает тебя к соревнованиям в стиле «кто круче», — пустые и никчемные в основном люди, на которых просто потратишь время; они неспособны ничего дать.

Занимайся только тем делом, от которого получаешь удовольствие. Как только ты пойдешь на сделку с самим собой и ради кажущейся сиюминутной выгоды будешь делать то, что не интересно тебе самому, — это гарантированный разворот от дороги к счастью.

Настоящий успех — он только в том, чем ты гордишься, оставшись наедине с собой. Все выставленное напоказ — это совсем не про это. Подумай, прежде чем намечать себе цели, станут ли они предметом внутренней гордости, и отсекай все, что мы делаем ради одобрения, зависти или презрения других людей.

Ничего не бойся: ни отказов, ни неудач, ни насмешек, ни порицания, все это — жизнь других, если будешь думать об их реакциях, лишь потеряешь время и энергию. Знай: ты всегда прав, а если сегодня и ошибаешься, то это твой выбор; в нужный момент сам все поймешь. Еще: не бойся признавать ошибки, их делают все! Бойся ничего не делать из-за страха сделать ошибки.

Все, что было мерой успеха для твоего отца и деда, все это для тебя, скорее всего, безнадежно устарело, а то, что для себя успехом назначили твой брат или сестра, к тебе никак не относится. И еще: жизнь любит тебя, люби ее и ты — это главный ключ к успеху, чем бы ты ни занимался!

Твой вывод:

.....

.....

.....

.....

.....

ЖИЗНЕННЫЙ ВЫБОР И ИЗМЕНЕНИЯ

101. Изменения вызывают дискомфорт и происходят лишь в случае крайней необходимости.
102. Лишь начав мыслить выше того, что чувствуем, мы изменим себя.
103. Измениться — значит быть сильнее внешней среды.
104. Все, что непривычно, — источник дискомфорта, которого мозг «на автопилоте» хочет избежать.
105. Уклоняясь «на автопилоте» от любого дискомфорта, мы упускаем 99 % возможностей.
106. Задача «автопилота», в отличие от осознанного выбора, — сиюминутный возврат в зону комфорта.
107. Предсказуемая жизнь не требует ни воли, ни усилий.
108. Чтобы измениться, мы должны бросить привычные дела.
109. Мы меняемся с каждым новым опытом.
110. Как только перестаешь меняться, твой удел — рутинное существование.
111. Лишь остановив рутину, есть шанс все осмыслить и изменить.
112. Изменения требуют выхода за рамки всего материального, окружающего нас.
113. Ни один внешний фактор не должен вернуть нас к прежнему «я».
114. В неизвестность можно совершить лишь прыжок, плавно в нее не зайти.
115. Начиная любое дело, нужно забыть про весь прежний опыт и не думать о предстоящем.
116. Ты молод, лишь когда готов к изменениям в своей жизни.
117. Когда у тебя появляется желание, появляются силы и силы для его достижения.
118. Понимание ошибок дает возможность их исправить.
119. Память о смерти — сильнейший мотиватор изменений.
120. Знание истин — лишь первый шаг, без постоянного применения они бесполезны.
121. Для преобразования себя нужны постоянные занятия, а не грандиозные мечты.
122. Чем больше ты думаешь, тем больше сил придется потратить, чтобы сдвинуться с места.
123. Нехватка ресурсов — только повод выйти за пределы уютного мирка.
124. Главное — начать двигаться, а не готовиться к движению; ресурсы всегда найдутся.
125. Идеи и деньги следуют за изменениями.
126. Если цель — разнообразная жизнь, то твоя стратегия — всегда добавлять новое.
127. Мы часто ищем несуществующие идеальные решения, вместо того чтобы действовать.
128. Если тебя не устраивает результат, нужно найти другую дорогу.
129. Все, что будешь пытаться сохранить, исчезнет; только развивая, у тебя есть шанс.
130. Невозможно искоренить недостатки, о которых ты даже не знаешь.
131. Нельзя получить то, чего у тебя никогда не было, оставаясь прежним.
132. Нет большей ошибки, чем бездействие.
133. Большую часть жизни нас тормозит не отсутствие опыта, а отсутствие решимости.
134. Ты либо сдаешься, либо работаешь ради перемен.
135. Масштабные изменения можно совершать и постепенно.
136. Ты сейчас — это не твоя финальная версия.
137. Ты не виноват, что сейчас ты такой, но будешь виноват, если таким останешься завтра.
138. Если хочешь идти новым путем, ты должен проложить его сам.
139. Жизнь невозможно изменить за секунду, если решил меняться, будь готов к работе над собой.
140. У любого сложного дела есть простое начало.
141. Сама фиксация количественного показателя подталкивает к действию.
142. Только рискнув зайти дальше обычного, мы узнаем, на что способны.
143. Если для трансформации тебе нужна катастрофа, Вселенная организует ее для тебя.
144. Даже небольшие перемены способны значительно улучшить качество жизни.
145. Намного сложнее путь, если твоя цель очень далека.
146. Когда одолевают сомнения, не думай — действуй.
147. Не получится узнать результат, пока не попробуешь, сколько бы ни обдумывал.
148. Самые мелкие действия лучше великих намерений.
149. Твоя цель будет реальной, если ты ею живешь.
150. Невозможное — это название вещей, для выполнения которых у тебя пока не хватает идей.