

ЕВГЕНИЙ КНЯЗЕВ

ЭНЕРГИЯ НА МИЛЛИОН

КАК БЫТЬ БОДРЫМ И ПОБЕДИТЬ УСТАЛОСТЬ

УДК 159.923.2
ББК 88.52
К54

Князев, Евгений Сергеевич.

К54 Энергия на миллион : как быть бодрым и победить усталость / Евгений Князев. — Москва : Эксмо, 2023. — 208 с. — (Народное признание. Книги, которые стали интернет-бестселлерами).

ISBN 978-5-04-184376-2

Где находить силы на новые проекты? Как сформировать устойчивые привычки? Почему мы быстро устаем? Эта книга отвечает на эти вопросы и предлагает ряд проверенных рецептов, позволяющих всегда оставаться в ресурсе без насилия над собой. Методики, о которых говорится в книге, автор неоднократно проверял на себе и с уверенностью может сказать, что они работают.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-184376-2

© Князев Е.А., текст, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРА	5
-----------------	---

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ТРИ СТОЛПА

ГЛАВА 1. СИЛА РАЗУМА	12
ГЛАВА 2. БЕСЦЕННОСТЬ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА	20
ГЛАВА 3. УЛЫБКА — ЗЕРКАЛО ДУШИ	26

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ПУТЬ ХРАБРЕЦА

ГЛАВА 1. В ОБЛАСТИ СТРАХА	35
ГЛАВА 2. МОНСТРЫ ВЧЕРАШНЕГО ДНЯ	41
ГЛАВА 3. МОНСТРЫ НАСТОЯЩЕГО	45
ГЛАВА 4. МОНСТРЫ ЗАВТРАШНЕГО ДНЯ	50
ГЛАВА 5. ПУТЬ ХРАБРЕЦА	55

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ДОЛГО И СЧАСТЛИВО

ГЛАВА 1. КАК ПРОЖИТЬ СЧАСТЛИВО БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК	63
ГЛАВА 2. НЕ ОТКЛАДЫВАЙ НА ЗАВТРА	71
ГЛАВА 3. КАК ЛЕГКО БРОСИТЬ ПИТЬ	75
ГЛАВА 4. КАК ЛЕГКО БРОСИТЬ КУРИТЬ	85
ГЛАВА 5. СИНЕРГИЯ УЛУЧШЕНИЯ	92

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. ИСТОЧНИКИ СИЛЫ

ГЛАВА 1. КАК СТАТЬ ГЕРОЕМ СВОЕЙ ЖИЗНИ	99
ГЛАВА 2. ГЛАВНАЯ ПРИВЫЧКА МИЛЛИОНЕРА	105
ГЛАВА 3. ИСТОЧНИК МОЛОДОСТИ	110
ГЛАВА 4. ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ	116
ГЛАВА 5. ЕДА И МОЗГ	123
ГЛАВА 6. МАГИЯ СНА	128
ГЛАВА 7. ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ МЕДИТАЦИИ?	133

ЧАСТЬ ПЯТАЯ. ТВОЯ МЕНТАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

ГЛАВА 1. СИЛА ВНУТРИ	141
ГЛАВА 2. КАК ДЕРЖАТЬ УДАР	145
ГЛАВА 3. ТВОЯ ВЕРА В СЕБЯ	151
ГЛАВА 4. БЕСКОНЕЧНАЯ ВОЛЯ	157
ГЛАВА 5. СИЛА МОМЕНТА «СЕЙЧАС»	163
ГЛАВА 6. КОМНАТА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РАЗГРУЗКИ	168

ЧАСТЬ ШЕСТАЯ. ТОТ САМЫЙ ДЖИНН

ГЛАВА 1. ИЗ РУТИНЫ В НЕЗАБЫВАЕМОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ	175
ГЛАВА 2. СМЕЛЫЙ ШАГ К СВОБОДЕ	181
ГЛАВА 3. СЕКРЕТ ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ	185
ГЛАВА 4. КУДА ПРИВОДЯТ МЕЧТЫ?	192
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	199
ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ	203
БЛАГОДАРНОСТИ	205

ОТ АВТОРА

Разум, однажды расширивший свои границы, никогда не вернется в прежнее.

Альберт Эйнштейн

Что такое мечты и как их достичь? Можно ли обрести счастье, избавившись от бесконечной усталости и забот о завтрашнем дне? Как получать удовольствие от каждого прожитого дня? Существуют простые рецепты, позволяющие обрести духовные и материальные дары, не отказываясь от привычного комфорта.

Каждый раз, когда ты видишь, как другие достигают высот, задаешься ли вопросом — почему у тебя не получается? Те, кто добился успеха, не обязательно умнее или талантливее, так почему же они, а не ты?

Я регулярно общаюсь со множеством людей, которые ищут ответы на эти вопросы, и знаешь что? Проблемы у всех одинаковые. Семья, работа, дом, ипотека, кредит и куча

ЕВГЕНИЙ КНЯЗЕВ

скелетов в шкафу — это лишь малая доля того, что мешает достигать целей и мечтать о светлом будущем. Но правда всегда одна.

Жизнь слишком коротка, чтобы быть в ней никем!

При этом я не имею в виду, что надо быть «кем-то» в глазах окружающих. Мне просто жаль понимать, что значительная масса людей находится за чертой осознания своих возможностей. Если бы каждый здравомыслящий ум знал, как сделать свою жизнь комфортной, проблем в нашем обществе было бы значительно меньше.

Да, можно как все прожить эту жизнь. Спокойно плыть по течению серой обыденности, попутно обвиняя всех вокруг в своих неудачах. День за днем просыпаться с отвратительным чувством, что снова надо идти на эту ужасную работу, и надеяться, что рано или поздно все изменится.

Поверь, мой друг, не изменится, пока ты сам не приложишь к этому руку.

Плохое настроение, усталость и желание воткнуть вилку в соседа или коллегу уже стали нормой для твоей жизни? Еще совсем недавно я испытывал те же чувства. Постоянные проблемы, ссоры, недосып и стремительно развивающаяся депрессия по поводу вечной нехватки средств заставили меня задуматься и осознать: пора что-то менять.

Как оказалось, простейшие способы лежали у меня под носом.

Прямо сейчас оглянись по сторонам. Что видишь?

ЭНЕРГИЯ НА МИЛЛИОН

Это красивый уютный дом с множеством роскошной мебели или, может, маленькая скромная лачуга? Быть может, ты читаешь эти строки, попивая ароматный горячий кофе, сидя у себя в офисе? Или едешь по делам? Рядом проехал автомобиль или над головой пролетел самолет?

Все, что тебя окружает, создано человеком. У него такие же руки и ноги, такая же голова на плечах. Только лишь за одним исключением. Создатель всего этого имел сильнейшую мотивацию для материализации своих мыслей и обладал огромной внутренней энергией.

И в этом нет ничего удивительного! У каждого из нас от рождения столько энергии, сколько нужно для реализации любых задуманных идей.

Однажды я задал вопрос моему пятилетнему сыну:

— *Как ты думаешь, для чего нужна энергия?*

Немного задумавшись, он ответил:

— *Чтобы больше работать руками.*

— *Интересный ответ, сынок. А почему ты так думаешь?*

— *Ну, когда мы играем в футбол или строим замки из песка, чем больше энергии вкладываем, тем больше получаемся.*

И он абсолютно прав.

Энергия позволяет нам выполнять любую работу и преобразовывать мир вокруг.

ЕВГЕНИЙ КНЯЗЕВ

Она дает нам силу и возможность совершать действия. И не только физические, но и умственные. Большинство людей, которые научились ею управлять, реализуют свой потенциал намного эффективнее, получая в ответ желаемые земные блага. Им хватает сил не только на работу руками, но и на активное подключение головы.

Так произошло и со мной.

Сейчас я живу в элитном районе города с видом на набережную, наслаждаюсь высококлассной работой, мой доход вырос втрое, а в семье появилось двое ребятишек. Я постоянно занимаюсь любимым делом, развиваюсь и живу жизнью, о которой не мог даже мечтать. Если бы несколько лет назад кто-то сказал мне, что это возможно, я бы не поверил, но сейчас это стало реальностью.

Уже несколько лет я совсем не употребляю спиртное, не курю, не переедаю, занимаюсь спортом и регулярно читаю. Такое решение принял осознанно. И знаешь, не сказал бы, что лишил себя такого, о чем стоило бы жалеть.

Казалось бы, это требует упорного труда, но это не так. Благодаря книге, что находится в твоих руках, ты с легкостью сможешь внести изменения в каждый аспект жизни. Наконец-то начнешь ощущать себя более уверенно. У тебя появится огромное желание действовать и расширять свои зоны комфорта. Ты снова сможешь контролировать и настраивать свое настоящее и будущее.

ЭНЕРГИЯ НА МИЛЛИОН

Эта книга основана на моем личном опыте. Открыв для себя мир возможностей, я захотел поделиться всеми полученными знаниями. Лучшего способа передачи информации, чем написать книгу, я не нашел, поэтому она теперь перед тобой.

В ней ты найдешь мощнейшие инструменты, способные воплотить любые поставленные цели. Она — проводник к прекрасному существованию, где ты сможешь раскрыть весь свой потенциал и претворить мечты в восхитительную реальность.

Воспользовавшись простыми истинами, что здесь изложены, ты создашь свою реальность такой, какой хочешь. В результате твоих действий она станет более разнообразной и насыщенной. Больше ты не захочешь возвращаться к унылому и нездоровому существованию. Я знаю это как никто другой, ведь до сих пор уверенно шагаю в том же направлении.

Что для этого нужно?

Просто начать действовать.

Недостаточно знать, как это делается. Подобно спортсменам и музыкантам, ты должен постоянно упражняться, реализуя теоретические знания на практике.

Если ты все еще ждешь подходящего момента, чтобы начать, вынужден тебя разочаровать. Подходящего момента, чтобы приступить к действию, не существует. Он уже настал.

ЕВГЕНИЙ КНЯЗЕВ

Если ты расстроен или чувствуешь себя не в своей тарелке. Если у тебя есть потребность измениться и стать лучше. Если у тебя давно внутри живет желание, которое терзает и не дает покоя. Если у тебя есть ВЕЛИКАЯ МЕЧТА и ТАЛАНТ, а я искренне верю, что они есть! Значит, у меня есть все шансы тебе помочь.

Ну что, ты готов?..

Тогда дай мне немного времени, и я расскажу о фундаментальных «источниках», которые помогут привести твою жизнь в полный порядок. Обращение к каждому из них не потребует больших затрат, но эти простые истины навсегда изменят тебя к лучшему.



ЧАСТЬ ПЕРВАЯ



ТРИ СТОЛПА

ГЛАВА 1

СИЛА РАЗУМА

*Богатства в мире нет бесценней,
чем разум сильный с правой целью.*

Джоан Роулинг

В древности некоторые люди считали, что матушка-земля держится на трех китах. Были и такие, кто утверждал, что она стоит на трех слонах. Время показало, что эти представления были неверными. Однако если взглянуть на это с другой стороны, можно обнаружить глубокий смысл в этих выражениях.

Основа для счастливой жизни человека — это гармония трех основных составляющих: разума, тела и души. Их поистине можно считать тремя столпами человечества.

Раз бог дал тебе шанс быть разумным, почему бы им не воспользоваться? Может, и не бог, а эволюция. Ты вправе верить во что угодно. В отличие от других существ, обитающих на нашей прекрасной планете, ты можешь и должен влиять на собственную судьбу.

ЭНЕРГИЯ НА МИЛЛИОН

Как ты уже мог догадаться, сейчас речь пойдет о первом величественном столпе — РАЗУМЕ.

От него зависит все восприятие реальности. Все страхи, переживания и проблемы — следствие твоих мыслей или фантазий по поводу «*а вдруг то*» или «*вдруг это*», «*а если*», «*да кабы*». Так как мысль первична, она и задает ритм твоей жизни.

По факту все, что тебя окружает, имеет хорошие или плохие стороны только потому, что ты о них думаешь. Именно твой разум придает им хороший или плохой смысл. Даже понятие добра и зла у каждого свое. Но, к нашей общей радости, у большинства эти понятия схожи.

Весь негатив, что мог годами скапливаться внутри тебя, существует, пока ты в него веришь. Сюда же относятся убеждения по тому или иному обстоятельству. Следовательно, чтобы избавиться от негативного восприятия, нужно научиться мыслить в позитивном ключе.

Спросишь почему?

Потому что люди живут иллюзиями, которые сами себе придумывают. А когда они сбываются, любят говорить: «*ну вот, я так и знал*» или «*я же говорил*». Только вот один нюанс.

Мало кто знает, что сам себя программирует на такое стечение обстоятельств, приводящее к тому, о чем так часто размышляет.

ЕВГЕНИЙ КНЯЗЕВ

Это так называемое планирование действий. Сам выбираешь, куда идти, и чем больше придумал препятствий, тем сложнее двигаться дальше. Поэтому в большинстве случаев, попробовав новое и не добившись успеха, многие сразу опускают руки.

Я знаю таких людей, с которыми подсознание сыграло злую шутку. Двое из них учились со мной в школе. Парни явно выделялись интеллектом. Учеба давалась им легко, но вот мировоззрение сильно страдало.

Они постоянно твердили, что учеба не сделает их ни богатыми, ни счастливыми и это бесполезная трата времени. Так оно и произошло. Оба без особых усилий поступили в самые престижные университеты города и вылетели оттуда так же просто, как и попали.

Вместо того чтобы осваивать новые знания и получать профессию, они выбрали компьютерные игры. В итоге ни один, ни другой киберспортсменом или блогером, ведущим прямые эфиры с процессом игры, так и не стал.

Учеба была брошена, время ушло.

Чем они занимаются сейчас? Таксист и продавец бытовой техники.

«Не смогу» или «никогда» стали для них мантрой.

Здорово, да? А ведь это были реально талантливые люди.

Когда жизнь наполнена такими установками, как «Я никогда не смогу», «Я никому не нужен», «У меня ничего не по-

ЭНЕРГИЯ НА МИЛЛИОН

лучается», «Я слишком тупой/тупая», то и результат будет соответствующий.

Это мощная разрушительная черта, спутники которой — постоянное неудовлетворение, открытая ненависть, лживость, жадность, мстительность и многое-многое другое.

Если воспринимать все в таком ключе, скорее всего, сформируешь для себя мир, в котором правят только негативные события. Чем чаще об этом думаешь, тем больше притягиваешь их в свою жизнь.

Раньше я не испытывал такой агрессии и раздражения к окружающим, всегда был спокойным и терпеливым человеком. Однако недавно мои эмоции стали выходить из-под контроля.

Я понимал, что неправильно проявлять агрессию к другим людям. Оказалось, причина крылась в моем текущем образе жизни и внутреннем состоянии. Во мне скопилось огромное количество неудовлетворенности, от которой нужно было избавиться.

Такое поведение наносило вред не только моим отношениям с окружающими, но и собственному благополучию. В итоге мне удалось найти здоровые способы справляться с негативными эмоциями, и оказалось, это довольно легко.

Чтобы стать по-настоящему счастливым энергичным человеком, нужно научиться мыслить позитивно. Разорвать оковы обыденности. Взглянуть на мир и себя по-другому.