

#Psychology#KnowHow

Алексей ЛУКЬЯНОВ

102
СЕКРЕТА РАЗВИТИЯ
ВНУТРЕННЕЙ
СИЛЫ

Мощные техники прокачки себя изнутри



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.53
Л84

*Все права защищены. Никакая часть данной
книги не может быть воспроизведена в какой
бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

Лукьянов, Алексей.

Л84 102 секрета развития внутренней силы. Мощные техники прокачки себя изнутри / Алексей Лукьянов. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 256 с. — (#Psychology#KnowHow).

ISBN 978-5-17-110674-4

В каждом из вас заложены огромные возможности. Чтобы открыть их и направить на достижение целей, необходимо значительно усилить («прокачать») свою внутреннюю силу. Все начинается внутри вас, и, став сильным внутри, вы сможете достичь всего в реальности! Но все техники, приемы, фишки и секреты личностного роста никогда не заработают, пока внутри себя вы слабы.

В этой книге вы найдете реальный жизненный опыт по развитию внутренней силы, 102 шага к вашей новой жизни, в которой вы — сильный, знающий, уверенный в себе — добиваетесь всех поставленных целей.

Автор книги, Алексей Лукьянов — предприниматель, блогер и инвестор, основатель топового YouTube-канала по саморазвитию, — знает, что говорит! Уже более 500 тысяч подписчиков убедились в этом.

Хорошего вам настроения, Больших Результатов и Высоких Достижений!

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-110674-4

© Лукьянов А., 2018
© ООО «Издательство АСТ», 2018

Содержание

Об авторе	7
Все начинается внутри вас, или Станьте сильным внутри, и вы сможете всё в реальности!	8
Предисловие	10
Как читать эту книгу, чтобы получать пользу	11

* * *

1. История про медсестру	12
2. Создайте свой зал славы	15
3. Проведите генеральную чистку своей жизни	19
4. Создайте круг силы	21
5. Прокачивайте силу не отходя от кассы	22
6. Под чем вы подписались сегодня	25
7. Создайте письменный договор между собой и Вселенной	27
8. Создайте правила сильной жизни	29
9. Философская прокачка силы №1	32
10. Философская прокачка силы №2	35
11. Философская прокачка силы №3	37
12. Философская прокачка силы №4	39
13. Философская прокачка силы №5	41
14. Вы — это единственное препятствие на пути к успеху	44
15. Создайте свою Книгу Гиннеса	47
16. Страшная мотивация	49
17. Мотивация вверх головой	52
18. Фактическая прокачка силы	56
19. Найдите 100 «зачем»	58
20. С чего начать прокачку своей внутренней силы	60
21. Любой путь ведет вас к вашей цели	62

22. Дайте силу сами себе	65
23. Как 5000 рублей помогли мне перестать быть неудачником	66
24. Двадцать один вопрос, который стоит задавать себе каждое воскресенье	69
25. Пять главных вопросов на каждый день	74
26. Осознайте неадекватность своей жизни	76
27. Как прокачивать внутреннюю силу во сне	78
28. Как перелом ноги помог мне состояться в жизни	81
29. Бросьте себе вызов	83
30. Уничтожьте себя в настоящем	86
31. Обретение силы с обратной стороны	88
32. Обретение силы с обратной стороны – 2	89
33. Цель или проблема: ваш выбор?	93
34. Черпайте силу из безграничных целей	95
35. Кто главный человек в вашей жизни?	97
36. Сила из Любви	100
37. Вспоминайте об этом, когда все плохо	102
38. Обретение силы через маленькие действия	105
39. Берите силу из ваших целей	106
40. Переписывайте свои цели каждое утро и каждый вечер	108
41. Разгон силы за счет желаемых чувств	109
42. Проживите идеальную неделю	112
43. Создайте вдохновляющий девиз для сильной жизни	114
44. Сила мысли	116
45. Черпайте силу из осознанности	118
46. Состояние победителя	121
47. Используйте силу технологий	123
48. Создайте свой предмет силы	124
49. Чаще соприкасайтесь с большими суммами наличности	126
50. Сила благодарности	128
51. Найдите занятие, которое будет требовать от вас проявления силы каждый день	129

52. Фокусируйтесь на позитиве	130
53. Найдите свой триггер переключения	132
54. Тотальное уничтожение ненужных вещей	133
55. Уничтожьте барьеры внутри себя	136
56. Запишитесь на курсы единоборств или танцы	137
57. Встретьтесь со своей мечтой в реальности	138
58. Квадрант жизненной силы	139
59. Система координат жизненной энергии	141
60. Чем больше тратите силы, тем больше получаете	144
61. Вы сильны настолько, насколько сильно ваше самое сильное звено	146
62. Основной Принцип Силы	148
63. Один минус — два плюса	150
64. Правильное представление о времени	154
65. Смена полярности мысли	157
66. Избавление от плохих воспоминаний	160
67. Получите миссию для своей жизни	165
68. Главный источник силы	168
69. Лучшая методика поиска своих целей	169
70. Самые важные 90 минут в вашей жизни	172
71. Как за 2 дня найти смысл жизни	174
72. Вы — среднее арифметическое людей вокруг вас	177
73. Прокачайте себя снаружи	180
74. Действуйте, а не планируйте	181
75. Выпадайте из социума почаще	183
76. А что бы сделал успешный человек на моем месте?	184
77. Сила каждого вашего решения	186
78. Наблюдайте за сильными людьми в действии	187
79. Примите позу победителя	188
80. Прокачайте свой тестостерон	190
81. Не дайте стрессу загубить вашу силу	194

82. Обратите свои слабости в силу	197
83. Как узнать свои слабости	198
84. Переключитесь с НАДО на ЧТО ПОЛУЧУ	199
85. Простая математика силы	200
86. Главная тайна быстрого превращения в Победителя по жизни	202
87. Развесьте позитивные аффирмации по квартире	205
88. Фокусировка решает все	207
89. Создайте свой мир силы	208
90. Ускорьте самопрограммирование на силу через еду	210
91. Научитесь включать силу быстро	213
92. Найдите своего героя	215
93. Ценная сила	216
94. Как начать меньше ругаться и стать более позитивным человеком	217
95. Почему лучшие возможности проходят мимо вас	220
96. Окунитесь в свое возможное будущее в настоящем	223
97. Заведите себе весы успеха	225
98. Это убивает вас каждую ночь или делает сильнее	226
99. Повышаем силу через позитивное разнообразие	230
100. Словарный запас Победителя	232
101. Как развить уверенность в себе	235
102. Поставьте себя в жесткие условия	238

* * *

Ваш Итог Силы	240
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Как наградить себя за достигнутые результаты	241
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Как я могу зарядить себя энергией быстро и сразу	244
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Сильные мысли	249
Как получить еще больше пользы от этой книги?	253
Подарок читателю	254

Об авторе



АЛЕКСЕЙ ЛУКЬЯНОВ

- ▶ Предприниматель, блогер и инвестор!
- ▶ Основатель топового YouTube-канала по саморазвитию — более **500 000** подписчиков!
- ▶ Автор множества **онлайн-тренингов**, которые прошли уже более **5000 человек**!
- ▶ Пробежал **5 марафонов**, готовится к Ironman.
- ▶ Получил огромную популярность и узнаваемость в интернет-пространстве благодаря активной обучающей деятельности. Популяризирует простые, но эффективные приемы саморазвития и улучшения жизни.

Блог автора:

www.release-me.ru/blog/

Канал:

www.youtube.com/c/8mentalrost

ВСЁ НАЧИНАЕТСЯ ВНУТРИ ВАС, или Станьте сильным внутри, и вы сможете ВСЁ в реальности!

Так получилось, что к 19 годам я 3 раза прошел через общий наркоз.

Первого раза я не помню — маленький был. Но это было заражение крови и, по словам мамы, мне уже собирались отрезать руку.

Второй случился в 11 лет — перелом ноги после ДТП. После которого мне пришлось учиться заново ходить и бороться с боязнью машин.

Третий случай произошел в 1999 году. Что там было, узнаете из книги.

Это сейчас есть YouTube, Интернет и миллион сайтов. Введи любой запрос, и через 5 секунд у тебя сотни решений ЛЮБОЙ проблемы.

Тогда этого ничего не было.

И приходилось собирать себя самому. Мотивировать, искать идеи, как вдохновить себя жить дальше после таких потрясений.

И вот в моменты таких размышлений — а поверьте, когда ты лежишь в реанимации без возможности передвигаться и без каких-либо источников информации, у тебя много на это времени — я понял важную вещь: ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ ВНУТРИ ТЕБЯ!

Все эти техники, приемы, фишки и секреты личного роста никогда не заработают, пока внутри себя ты слаб.

Именно поэтому люди курят, хотя знают, что это вредно. Из-за этого люди не могут начать бегать с понедельника, хотя знают, что спорт — это полезно.

Три раза жизнь жестко и быстро делала меня слабым. И я реально прожил и прочувствовал это, что называется, на собственной шкуре.

Мне пришлось чуть ли не заново восстанавливать свой внутренний стержень. Снова и снова накапливать внутреннюю силу, чтобы сначала восстановиться, а потом стать еще сильнее, чем я был до этого.

И, по моим ощущениям, эти тренировки не прошли зря.

Я закончил военный вуз с красным дипломом несмотря на то, что третий наркоз случился аккурат посередине обучения.

Потом дослужился до звания капитана, запустив 5 ракет в космос. Затем уволился и стал предпринимателем. Написал 2 книги, одна из которых была признана одной из лучших в сфере поиска работы в России. Пробежал 5 марафонов.

Обучил более 5000 человек и создал один из лучших YouTube-каналов по саморазвитию в России, на котором уже около 500 000 подписчиков.

Эта книга — мой реальный жизненный опыт по прокачке своей внутренней силы.

Станьте сильным внутри, и вы сможете ВСЁ в реальности! Действуйте!

Предисловие

Посмотрите на любого успешного человека — внешне эти люди не особо отличаются от вас. У них, так же как и у вас, есть голова на плечах, тело, руки, ноги... Более того, многие из них уступают вам в чем-то. У Дэнни Де Вито рост всего 150 см. Но это не помешало ему стать успешным голливудским актером и продюсером. У Стивена Хокинга в 20 лет начал развиваться паралич, приковавший его впоследствии к инвалидной коляске. Но это не помешало ему превратиться в физика с мировым именем. Единственное отличие находится у них внутри — это их мозг, это их характер, это их энергия, желание жить своей жизнью и делать для этого все, что они могут. И даже больше. Все это вместе можно назвать **внутренней силой**. Именно благодаря этой силе они делают то, что обычный человек никогда не сделает. И именно поэтому они успешны, и только по этой причине у них есть то, что они хотят. **Истинная их сила находится внутри.**

Именно благодаря ей они могут показать результат и обогнать других тогда, когда нужно. В этом их конкурентное преимущество. Если вы хотите стать тем, кем вы хотите, — вам нужно прокачивать себя в первую очередь изнутри. Потому что только внутренние изменения ведут к изменениям внешним. Нельзя закачать в себя силикон и стать сразу красивым и уверенным. Все и всегда начинается изнутри. Станьте сильным и уверенным внутри — и вы станете им снаружи. Но не наоборот. Поэтому в этой книге мы будем говорить о том, как прокачать себя изнутри. И я не про мышцы.

Как читать эту книгу, чтобы получать пользу

Для начала давайте разберемся с термином «ВНУТРЕННЯЯ СИЛА». Итак, *внутренняя сила представляет собой совокупность энергий, которыми располагает человек, подкрепленную его способностью управлять ими.* Поэтому вы получите от меня 102 практические техники, которые помогут прокачать себя изнутри.



Каждая техника — это 1% вашей возможной силы. Чем больше внедрите, тем мощнее и сильнее будет ваш внутренний стержень. Тем выше самооценка и круче уверенность в себе.

И да, хочу напомнить вам про **эффект синергии**. Это когда два элемента вместе дают намного больший результат, чем сумма их отдельных усилий. К примеру, на двух ногах вы легко пройдете 5 километров. А вот на одной с трудом пропрыгаете пару сотен метров. Да и на другой тоже. То есть вместе ваши ноги дадут вам больше, чем по отдельности. Это и есть эффект синергии. Если вы внедрите все 102 техники, то у вас произойдет дополнительный десятикратный рост. Так что в ваших руках мощное оружие, которое может сделать вас лучше на 1000%. Вы готовы?

Даже если нет — просто читайте, внедряйте и действуйте. И все получится. И помните — чтение не сделает вас сильным. Сила приходит только после действий. Так что прочитали технику — внедрили, и только потом читаем дальше. Все просто. После каждой техники вас ждет несложное задание — выполните его и получите + 1000 к своей Силе. Да пребудет с вами сила!

Начинаем взлет!

1 История про медсестру

Начнем с небольшой личной истории, которая, я уверен, вдохновит вас и зарядит мотивацией!

В 19 лет моя жизнь была разрушена. Ну, так мне тогда казалось...

Я проснулся после общего наркоза — была операция по ушиванию прободной язвы желудка. Почему-то проблемы со здоровьем преследовали меня все детство. В 5 лет было заражение крови и мне чуть не ампутировали левую руку. В 11 лет меня сбила машина — перелом левой ноги. И вот в 19 лет я лежу и вижу, как мне обрабатывают разрез от пупа и до груди длиной в 16 см, из которого сочится кровь и который стянут множеством швов. Бр-р-р... Примерно такую же картину я потом видел в фильме «Чужой».

Но одно дело — смотреть это в кино. И совсем другое — видеть это воочию на собственном теле в полуметре от собственных глаз. И я хотел бы это забыть навсегда, если бы не одно НО. Это было в 1999 году. Мобильники и Интернет были еще не очень доступны. Я был за 1000 км от дома, так как учился в военном университете. И не было ничего, что могло помочь мне. Я был раздавлен. Ментально, физически, психологически — полностью. Что делать? Как жить дальше? Кому я такой нужен?

Да, это сейчас я понимаю, что все было не так страшно — руки, ноги, голова на месте. Всего лишь покопались у меня внутри и зашили дырку в желудке. Но в 19 лет, пережив 3 общих наркоза, и без поддержки...

Тогда это казалось очень и очень страшным.

И вот за этими мыслями меня застала медсестра, которая пришла делать клизму. После клизмы я, естественно, попросил судно. Когда разрезан живот, ходить сложно. Ведь мышцы живота участвуют во всех движениях. И любое движение отдава-

лось болью — я даже приподняться особо не мог. Но у медсестры было другое мнение. Посмотрев на меня, как Кашпировский, она четко сказала: «Нечего здесь разлеживаться — вставай и иди сам в туалет».

У меня было два варианта. Заплакать и выпросить судно, а значит еще ниже упасть в своих глазах, либо дойти до туалета, который был в 10 метрах.

Поверьте, тогда заплакать было очень просто. Но слова медсестры сильно вдохновили меня. Я думал, что это невозможно. Но она так уверенно это сказала, что я поверил: смогу! Не буду детально описывать свое путешествие. Но эти 10 метров я запомнил на всю жизнь. Я шел их несколько минут — пока встал, потом буквой Г, как сгорбленный старик, еле доплелся, шатаясь от наркоза, боясь, что швы разойдутся и...

Ладно, не буду об этом. Потом еще нужно было как-то приземлиться для сброса клизмы...

В итоге я сделал это. Сделал то, что мне казалось невозможным и нереальным в том состоянии. Именно этот момент стал поворотным в моей жизни. После которого я поверил, что ВСЁ возможно.

Я не знаю, в каком состоянии сейчас вы и ваша жизнь. Но наверняка, как и у всех, в ней есть проблемы, которые вы хотите решить, но почему-то пока решить не можете. Либо откладываете, либо думаете, что вам это не по плечу, либо еще что-то. На самом деле это не важно. Тот случай с медсестрой помог мне ощутить внутри себя этот внутренний *стержень*, осознать свою *внутреннюю силу*.

Поэтому вот вам 1-е задание.

ЗАДАНИЕ 1

Прошерстите свою жизнь и вспомните свои **истории силы**. Моменты, когда вы показывали себя с лучшей стороны, преодолевали трудности, делали то, что казалось вам трудным, а может, даже невозможным.

В вашем прошлом точно есть такие истории. Просто нужно сесть и повспоминать. Вновь окунуться в эти победные переживания и **ВСПОМНИТЬ ВСЁ**. Потому что за давностью лет многое стерлось и забылось. Но про свою силу лучше не забывать. Так что вспомните, когда и при каких обстоятельствах вы были крутым. И на каждую историю напишите сочинение. Подробно распишите все эмоции и победные действия. Чтобы эта сила вновь возродилась внутри вас. Действуйте!

2 Создайте свой зал славы

Итак, если вы были в доме успешных людей или смотрели передачи на ТВ про них, то наверняка заметили, что очень часто они показывают отдельное место, а иногда и целую комнату, где сосредоточены все символы их достижений и успехов. Спортсмены любят показывать россыпь медалей и множество кубков. Миллионеры собирают машины, картины, яхты.

У каждого свои достижения. Но задавались ли вы вопросом: зачем они это делают?

Ответ прост. Когда ты собираешь символы всех своих достижений в жизни в одном месте, ты создаешь **зал славы** у себя дома. А по сути, **место силы**.

И в моменты неудач, плохого настроения да и вообще в любой момент вы можете взглянуть на свой зал славы, вспомнить о своих победах, снова зарядиться энергией успеха и с поднятой самооценкой продолжить действовать дальше.

Такой зал славы будет служить фундаментом ваших дальнейших побед. И, как магнит, будет притягивать в жизнь все новые и новые достижения и результаты. Поэтому **вам нужно создать такой же зал славы**. Да не просто нужно. А жизненно необходимо, если вы хотите чего-то достигнуть в своей жизни.



Да, может быть, вы еще не олимпийский чемпион и у вас нет миллионов на банковском счете. Это не важно. В вашей жизни точно есть победы, которые греют душу, поднимают самооценку и помогают в моменты неудач подняться и сделать следующий шаг вперед.

Мне, к примеру, до сих пор греет душу грамота за 2-е место среди 3–6-х классов в беге на 1500 метров с результатом 6,27.