



## Внимание!

Перед Вами демонстрационный вариант книги. Полную версию можно приобрести в интернет-магазине [tmorozova.ru](http://tmorozova.ru)



**Татьяна Морозова и  
Татьяна Хохлова**

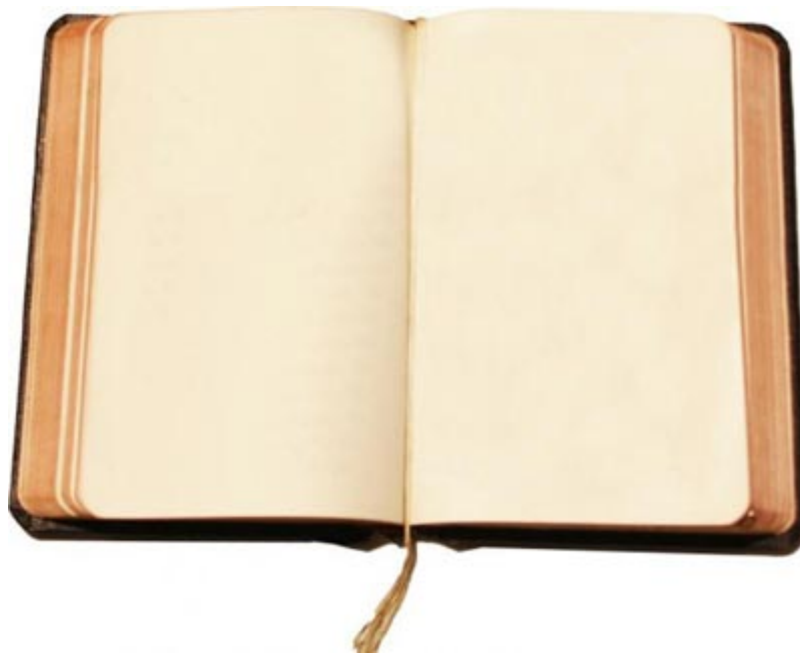
## «Хочу, могу и делаю!!!»

*Пока человек жив, итог его жизни еще не подведен, и для него возможно все.  
Даже невозможное.*

### Содержание

- [Вступление](#)
- [Почему люди не ставят цели?](#)
  - [Я не смогу!!! У меня никогда ничего не получается...](#)
  - [А если ничего не получится?!](#)
  - [Меня поднимут на смех или раскритикуют...](#)
  - [Пусть все решает «мама»...](#)
  - [Я подумаю об этом завтра...](#)
  - [Зачем эти цели вообще нужны?](#)
  - [Мои желания никогда не сбываются!](#)
- Колесо фортуны
- Что в вашей жизни главное?
- Пример разбора упражнения «7 вопросов»
- История в тему. Другие люди
- А вы случайно про деньги не забыли?
- [Найти СВОЙ смысл жизни за 20 минут](#)
- Разрешите себе мечту
- [История в тему. Поразительно насколько это всё возможно](#)
- 100 ваших сокровенных желаний
- Таблица желаний
- Чем цели отличаются от желаний?
- Правила постановки целей

- Какими бывают цели?
- Таблица целей
- И ещё несколько слов о временном горизонте планирования
- Большие и маленькие цели
- Проверка истинности цели
- Тестируем свои цели за 12 шагов
- Наполняем свои цели энергией
- Несколько слов об инверсионных параноиках
- Правило последних 2%
- Стадии обучения новому – почему не получается
- Как себя замотивировать
  - [Способ 1](#)
- 7 способов повысить свою мотивацию из различных источников
  - [Способ 1](#)
- Заключение
- [О курсах Школы Финансового Здоровья – Лекарство от Бедности](#)



**Итог вашей жизни - все еще пустая страница и только от вас зависит что на ней будет написано.**

## Вступление

— *Познай самое себя и намели кофе на семь недель!*  
*«Золушка»*

На встречах с читателями, на семинарах, посвященных различным вопросам личностного роста и здоровья, мы все время обращаемся к своим слушателям с одним и тем же предложением: поднимите руки те, кто точно знает, что он хочет добиться, получить от жизни в этом году и кто это записал на бумаге.

И вот что мы получаем в итоге: какая бы не была большая аудитория, но количество поднятых рук никогда не превышает 3% от всех собравшихся.

Что это – случайность или закономерность?

Социологическое отделение Йельского Университета США, штат Коннектикут, провёл исследования: опросили всех студентов – выпускников на предмет наличия жизненных целей. В 1953 году ясные цели, в письменном виде имели всего лишь 3% выпускников. В 1973 году эти 3% в материальном плане были намного более успешны остальных!

Получается, что закономерность. Подавляющее большинство людей, не ставят перед собой никаких сколько-нибудь ясных и четких целей. Да что целей – люди практически не имеют даже сильно выраженных желаний.

Вот возьмем к примеру вас. Часто ли вы задумываетесь о своем будущем?

Не с точки зрения, что будет завтра, а вообще, о своем будущем и будущем ваших близких? Наверняка у вас иногда возникает желание сделать что-то действительно полезное в больших масштабах, но, скорее всего, это мимолетная мысль, которая сразу отгоняется текучкой, сиюминутными заботами, срочными делами...

К сожалению, большинство из нас, задавленных ежедневной рутинной, перестали мечтать о БОЛЬШОМ и ВАЖНОМ.



У людей потеряны значимые цели, нет жизненной стратегии. Вся их жизнь сводится к простому алгоритму: родился, пробыв в детском саду, отучился в школе, пошел в армию или закончил институт, поступил на работу или службу и вышел на пенсию. В промежутках бывают яркие события: такие, как свадьба, например, или рождение ребенка, первая поездка на Багамы... И все. И ощущение себя винтиком механизма, неспособным к изменению своего мира, своего будущего.

Человек без желаний и цели уподобляет себя лодке без руля и ветрил посередине океана. Куда ветер подует, туда это судно под названием Человек и поплывет. А если вдруг буря в океане разыграется (кризис по-нашему)? От лодки может вообще ничего не остаться. Другое дело – большой корабль – у него и курс проложен, и команда с капитаном набрана и свой собственный двигатель имеется. Ему никакие ветра и бури не страшны.

И эту книгу мы написали специально для тех, кому надоело быть неуправляемой лодкой и кто хочет наконец-то взять штурвал своего корабля в свои руки и проложить четкий и ясный курс его дальнейшего плавания.

Поэтому, прежде чем читать книгу дальше, прямо сейчас ответьте на простой, прямо таки банальный вопрос: «А хотите ли вы изменить свою жизнь? Всю целиком, или в какой -нибудь одной, конкретно взятой области?»

Если в вашей голове прозвучало «Неееееттт!!!» - то эта книга вам не нужна, она лишь прибавит вам головной боли и не принесёт ни радости, ни пользы.

Или если вы уже достигли состояния полного просветления и вам больше нечего желать, то и в этом случае вам эта книга попросту не нужна. Человек, проводящий свою жизнь в нирване, лишен сколько-нибудь выраженных желаний и целей. Ему и жить-то по большому счету уже незачем. Но таких людей мы к сожалению, или к счастью еще в своей жизни не встречали.



А вот если же у вас возник ответ, начинающийся с «ХОЧУ...» - звезду с неба, птичьего молока, Мира во всём Мире, свой собственный путь... - тогда эта книга для вас!

И теперь пришла нам пора знакомиться. Мы знаем, кто вы. Вы - человек, стремящийся к изменениям. И нам очень приятно осознавать, что и мы сможем тоже в этих изменениях принять хоть и опосредованное, но все же участие.

А кто же такие мы? Мы, это Татьяна Морозова и Татьяна Хохлова – соавторы Школы Финансового Здоровья - [www.shfz.ru](http://www.shfz.ru). В своей школе на трех и шести месячных курсах мы обучаем курсантов практическим навыкам обретения прочного финансового благополучия.

Умение мечтать, переводить свою мечту в конкретную достижимую цель и достигать ее – является одним из ключевых навыков, который получают курсанты во время обучения в нашей Школе. Поэтому нет ничего удивительного в том, что именно ему мы и решили посвятить свою первую книгу из серии «Библиотека Школы Финансового Здоровья».

Также в этой серии мы планируем выпустить еще несколько книг, каждая из которых будет посвящена выработке одного конкретного навыка, без которого невозможно достигнуть сколько-нибудь значимых успехов в сфере обретения финансового благосостояния.

## **Главная цель этой книги – научиться ставить свои цели и научиться выработать стратегию их достижения.**

*Сейчас без языка нельзя. Пропадешь сразу, или из тебя шапку сделают, или воротник, или просто коврик для ног.*

*Пёс Шарик*

**Богатство** – множество, изобилие, обилие, избыток, излишество. Это означает, что богатый человек – это человек, способный создавать больше, чем потребляет. К сожалению, современное общество воспитывается в духе чрезмерного потребления а не в духе созидания. Созидание возможно только при определении того, что именно вы хотите создать, другими словами определении целей.

Многие люди никогда не задумываются что они хотели бы создать, иметь, сделать, чем поделиться. Они не принимают никаких решений и делают только тот минимум, который необходим им для выживания. Такой подход обрекает на бедную, или, другими словами, дешевую жизнь. Решение ничего не делать – это тоже решение, даже если принято оно бессознательно.

Жизнь становится богатой и захватывающей, когда есть идея, как её прожить, когда есть цели и вектор движения к ним. Стоимость богатой жизни - необходимость и достаточность постоянной работы. Не только в привычном понимании этого слова. Работать не только физически и интеллектуально, но и духовно. Ставить цели, планировать их достижение, изучать пути достижения целей и достигать их, иногда и через преодоление трудностей. В основном это трудности перестройки своего сознания и социального характера.

Цели и пути их достижения у каждого свои. Каждому необходимо пройти свой путь и дополнить свои части до целого, добиться своего собственного СО-ЧАСТИЯ, и получить своё СЧАСТЬЕ. Ведь счастье и состоит в целостности самого себя. Движение к счастью. Движение к целостности. Движение вперёд к достижению поставленных целей.



## **Путь по достижению целей, или цельности – это объединение частей, то есть, со-частье. Это означает, что счастье – это действие по достижению целей.**

Внешние цели и мое внутреннее Я объединяются в цельность. Достигая целей, я стремлюсь к своей цельности. Цельность – гармония – счастье. Счастье – соединение частей в одно целое, что и даёт внутреннюю цельность.

Есть много путей достижения целей. Один из них нам хорошо известен из школьной программы – так называемое броуновское движение. Когда мелкие частицы беспорядочно носятся в разных направлениях по всему, предоставленному в их распоряжение, пространству. Когда-нибудь такая частица попадёт из пункта А в пункт Б. Когда-нибудь непременно. А может быть и нет. Да и зачем ей туда, её же там ничто не ждёт. Так и люди порой носятся по жизни как борзая собака по полю без цели, вслед за приманкой в виде зайца. Поймает или нет – не суть важно. Зато согреется!

*— Все куда-то движется, во что-то превращается, чем же ты недовольна?*

*«Алиса в Зазеркалье»*

Надо так выстроить своё будущее, чтобы избежать броуновского движения. В этом случае появится вектор движения. И по мере движения к своей цели – изменять и дополнять свою жизнь промежуточными целями. Но основное направление, вектор – остаётся неизменным.

В книге в качестве эпиграфов мы будем часто использовать цитаты из детских сказок. Почему именно из них? А потому, что какими бы мы не были взрослыми и самостоятельными, все наши самые настоящие мечты идут родом из детства. И эти цитаты мы даем специально для того, чтобы вы об этом не забывали.

Ну что же, приступим. Для начала предлагаем разобраться с тем, почему дожив до своих лет, вы так и не обзавелись списком своих жизненных целей, изложенным на бумаге.

[К оглавлению](#)

## Почему люди не ставят цели?

- У меня не начинается.  
- Что не начинается?  
- Ничего не начинается!  
- Нууу, начинаается!  
Масяня....

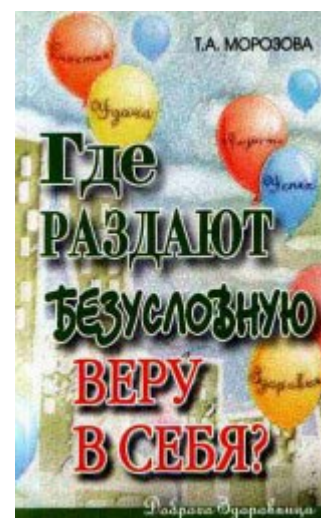
— Люблю я в цель послать снаряд, но уши от пальбы болят.  
«Как грибы с горохом воевали»

### 1. Я не смогу!!!

**Первая причина**, по которой люди не ставят цели, состоит в **глубоко укоренившемся чувстве вины и низкой самооценке**. Человек, находящийся на таком низком умственном и эмоциональном уровне, что ему приходится «посмотреть вверх, чтобы увидеть дно», не может уверенно и оптимистично наметать цели на месяцы и годы вперед.

**Безусловная вера в себя, в то, что вы достойны благоденствия и процветания – лучшая стартовая позиция для начала вашего пути к успеху**

На эту тему Татьяна Морозова даже написала книгу «Где раздают безусловную веру в себя?». И из этой книги мы хотим вам дать одно упражнение, чтобы вы уже начали прорабатывать и эту причину. Упражнение называется «Я МОГУ». Это основа, фон для любого вашего дела. Это упражнение направлено на то, чтобы «распрямить ваши крылья» и дать вам то, что сейчас не хватает – веру в то, что вы рождены для великих свершений и у вас есть достаточно сил на то, чтобы их все совершить.



Прежде всего нам нужно создать необходимый фон - нужно войти в состояние **УСПЕШНОГО УМОНАСТРОЕНИЯ**. Безусловная вера в самого себя у тебя присутствует. Она в тебе генетически заложена. Вспомни свое зачатие. Когда миллионы сперматозоидов бросились к одной яйцеклетке, горя желанием ее оплодотворить. Так ты и есть тот самый сперматозоид, добившийся сокрушительной победы уже на первом этапе своей жизни. Ты прошел такой естественный отбор, который не снился Чарльзу Дарвину.

Теперь тебе нужно только вспомнить и войти в то состояние неотвратимого успеха. Ты в нем уже находился. Поэтому вспомнить его будет легко. Итак, учитывая наши сегодняшние телесные особенности, вхождение в это состояние будет выглядеть так:

1. выпрямить спину
2. распрямить плечи,
3. вспомнить самое радостное событие в своей жизни
4. улыбнуться и так с улыбкой на губах приступить к своему исцелению.

Это состояние мы в Школе своего Здоровья называем «Я МОГУ». Это шифровка -

Мыслю с Осанкой, Готов Улыбаться.

Первые дни в это состояние нужно вводить себя искусственно. То есть не зависимо от настроения, погоды на улице и обстановки в мире. Как только спина ссутулиться или плечи начнут возвращаться на старое, сгорбленное место, нужно повторять все пункты с 1 по 4 снова.

Развесь везде по квартире плакаты, листовки со словами «Я МОГУ». Как только глаз на них наткнется тут же проверь себя – находишься ты в этом состоянии или нет.

Почему это так важно? Потому, что все изменения в твоём теле возможны, когда ты мыслишь позитивно. Понимаешь? То есть когда создаешь позитивный эмоциональный фон вокруг себя, излучающий оптимизм и уверенность в своих силах.

Заставить себя ни с того ни с сего вдруг ощутить прилив счастья практически невозможно. Но войти в образ счастливого человека можно, и без особых хлопот. Стоит лишь воспользоваться нехитрым актерским приемом — вскинуть голову, выпрямиться, расправить плечи и улыбнуться. И постоять в этой позе минут пять. И так, подтянулся, плечи распрямил, вспомнил себя, когда тебе было здорово и хорошо. Улыбнулся, еще раз улыбнулся.

**Играй роль счастливого человека, играй себя — такого, каким тебе хотелось бы стать.** И сам не заметишь, как эта роль в один прекрасный момент делается твоей сутью, а хорошее настроение станет неотъемлемым качеством твоей обновленной души.

## 2. А если ничего не получится?!



человеческую душу.

**Вторая и наиболее часто встречающаяся причина**, по которой люди не ставят цели, — это **боязнь неудачи**. Не знаю, сколько раз нужно повторять, что боязнь неудачи — величайшее препятствие на пути к успеху во взрослой жизни. Именно она удерживает людей в их зонах комфорта. Именно она заставляет их пригибать головы и пребывать в безопасности, в то время как годы проходят мимо.

Боязнь неудачи выражается во внушении «я не могу, я не могу, я не могу». Боязнь усваивается в раннем детстве в результате деструктивной критики и наказания за те действия, которые не встречали одобрения ваших родителей. Однажды пустив корни в подсознание, этот страх распространяется дальше, парализуя мечту и убивая амбиции, принося больше вреда, чем любая другая негативная эмоция, посещающая

**Страх - это та причина, по которой люди продают себя по дешевке и довольствуются гораздо меньшим, чем позволяют их способности.**

**Лень** – это тот же страх реализовать свою мечту, только растянутый во времени.



**Сомнения** - это также по большому счету наши страхи, что мы не сумеем достичь того, о чем мечтаем.

Да, когда внутри есть сомнения, обязательно появятся рядом люди, кто эти сомнения озвучит. На то он и мир-зеркало, чтобы отражать нам самих себя. Мы даже пользуемся этим частенько.

**Татьяна Морозова:** Когда мне нужно принять решение по какому-нибудь важному вопросу я рассказываю об этом окружающим меня людям и внимательно слушаю, что они мне начинают говорить. Мало кто из них меня сразу поддерживает, особенно когда результат непредсказуем. Меня раньше это обижало. Но потом я поняла, что иначе и быть не может. Люди мне транслируют мои собственные подспудные мысли. Именно их слова помогают мне лицом к лицу встретиться с собственными страхами и стереотипами, обдумать их со всех сторон и найти "противоядие" - своеобразную страховку на тот случай если все пойдет не так, как планировалось изначально. И тогда принимать решение становится намного легче - оно становится более взвешенным и продуманным.

Главная причина боязни неудачи — в том, что **люди не понимают роли неудачи в достижении успеха**. Правило таково, невозможно добиться успеха, не потерпев поражения.

## **Неудача — предпосылка успеха. Не важно, сколько раз ты упал. Важно — сколько раз ты поднялся!**

Говорите себе, что все происходящее движет вас к достижению цели даже тогда, когда кажется, что временные трудности отдаляют ее от вас. Ищите во всем хорошее. Величайшим успехам почти всегда предшествует множество поражений. Именно уроки, извлеченные из неудач, делают достижение успеха возможным.

У кого есть такая возможность – понаблюдайте за поведением домашнего хоряка, или хонорика (помеси хоряка и норки). У этих зверьков нет понятия неудачи, у них есть 5372 попытка ... залезть, например, в шкаф! И не важно, когда он таки пролезет в этот самый шкаф, но он туда пролезет! И именно удачная попытка станет для него единственной!

## **Одно из качеств лидера заключается в отказе мыслить понятиями «провал» или «поражение». Их заменяют понятиями «ценный урок» или «временный сбой».**

Великий футбольный тренер Винс Ломбарди обладал именно таким духом. После игры, в которой его команда потерпела поражение, какой-то репортер спросил Ломбарди, какие чувства вызывает у него неудача. Ломбарди ответил: «Мы не проиграли. Нам просто не хватило времени».

Наши мысли влияют на все, что с нами происходит. В свое время нас никто не учил тому, что цели нужно ставить, цели нужно писать, с ними нужно работать. И мы жили как Бог на душу положит.

Но были мудрые люди, которые делали это задолго до нас. Был такой исследователь Арктики Шмидт. Так он умудрился в 14 лет определить свои жизненные цели. Он написал их, а когда подсчитал, сколько времени необходимо для осуществления этих целей, оказалось -240 лет или что-то около этого. Он понимал, что все эти цели осуществить физически невозможно, и вычеркнул второстепенные. То, что осталось, Шмидт снова подсчитал, и оказалось, что на их реализацию ему нужно около 120 лет. Но это остались только самые важные цели, и он ничего уже вычеркнуть не мог. Так вот, он умер в 64 года и к этому времени осуществил практически все свои цели, которые догадался поставить в юности!

**Цели - это мощный стимул нашего движения вперед. Оказывается, человек, который ставит какие-то цели, может достичь того, что другие почитают невозможным**

### **3. Меня поднимут на смех или раскритикуют...**



**Третья причина**, по которой люди не ставят цели, — это всего лишь **страх получить отказ, страх быть раскритикованным**. С самого детства наши мечты и надежды страдают от ударов, наносимых критикой и смехом других людей. Возможно, что нашим родителям не хотелось, чтобы мы лелеяли высокие мечты и затем разочаровывались, поэтому они быстро указывали нам причины, по которым мы не сможем добиться своих целей. Наши недруги и друзья смеялись и потешались над нами, когда мы представляли себя кем-то или делали что-то, что превосходило их представления о самих себе. Их влияние может оставить отпечаток на вашем отношении к себе, постановке целей в течение многих лет.

**Самый главный человек в своей жизни – вы сами!**

### **4. Пусть все решает «мама»...**

**Четвертая причина**, по которой люди не ставят цели, состоит в том, что **они отдают свою жизнь на откуп другим людям, позволяя им проживать ее за себя**. В то время как сделать это невозможно ни теоретически, ни практически.

Как бы родитель не любил свое дитя, но прожить жизнь за него у него не удастся, та же ситуация с мужьями и женами, начальниками и подчиненными, друзьями и подругами.

Мало того, что в этой ситуации калечится жизнь одного человека, который выступает марионеткой, но также и калечится жизнь кукловода, так как в этот момент он занят всем чем угодно, кроме своей собственной жизни.

Нельзя прожить чужую жизнь как бы тебе этого не хотелось сделать. И нельзя другим позволять пытаться прожить жизнь за вас.

## **Твоя жизнь – это только твоя собственность и никто кроме тебя, не вправе ей распоряжаться!**

### **5. Я подумаю об этом завтра...**

**Пятая причина**, по которой люди не ставят цели, состоит в том, что **они верят в ЗАВТРА**.



Но, увы, действовать человек может только в настоящем, находясь **ЗДЕСЬ** и **СЕЙЧАС**, как своим телом, так и своими делами и мыслями.

Нет завтра, нет вчера, всегда есть только **СЕГОДНЯ**.

Вспоминается шутка Николая Фоменко на «Русском радио»: Я же вам говорю: «Приходите **ЗАВТРА!**», а вы все **СЕГОДНЯ** приходите...

Вот так и наша жизнь проходит всегда только в **СЕГОДНЯ**.

## **Завтра не существует! Мы живем всегда только СЕГОДНЯ!**

### **6. Зачем эти цели вообще нужны?**

**Шестая причина**, по которой люди не ставят цели, состоит в том, что они **не признают их важности**. Если вы выросли в семье, где оба родителя не ставят целей, а определение и достижение целей не является повторяющейся темой семейных разговоров, то вы можете стать взрослым, так и не узнав о том, что цели существуют не только в спорте.

Если вы так и не осознаете важности своих целей для вашей жизни, то вы очень близко познакомитесь с чужими целями, которые другие люди поставят перед вами за вас. А они могут не знать о ваших желаниях или неправильно их истолковать. И вам останется только злиться, обвинять и сожалеть о жизни, растроченной на чужие желания и цели.

## **Если вы не ставите перед собой свои цели, то очень быстро найдутся люди, которые сделают это за вас!**

### **7. Мои желания никогда не сбываются!**

**Седьмая причина**, по которой люди не ставят цели, состоит в том, что они не умеют свои мечты и желания превращать в конкретные цели по их достижению.

В нашем обществе возможно получить университетский диплом — итог пятнадцати или шестнадцати лет, потраченных на образование, — так и не получив даже часового урока по постановке целей, и это при том, что изучение постановки целей для продолжительности вашего счастья куда важнее любого другого предмета, когда-либо изучаемого вами.

Итак, с одной стороны, люди мечтают добиться больших успехов, улучшить свою жизнь, много говорят о том, как будут жить и что купят, когда разбогатеют, но с другой стороны, не делают никаких шагов и не прилагают никаких усилий к тому, чтобы эти их желания стали явью. Вспоминается одна притча на эту тему:

Жил-был один человек. Он ни во что не верил – ни в Бога, ни в чёрта, ни во что. Жил человек без веры. (Но отсутствие веры - это тоже своеобразная вера). И вот, задумался он как-то: почему столько людей верят в Бога? Где, ну, где доказательства его существования? (И невдомёк ему было, что сам факт его жизни лучше всяких слов говорит о присутствии Бога). И обратился он к Богу (в которого не верил) со словами:

«Господи, если ты существуешь, докажи мне это!

Сделай так, чтобы в течение этого года я выиграл много-много денег в лотерею. Сделаешь это, и клянусь, я в тебя поверю. Лучшего доказательства твоего существования и могущества мне не надо.

И всем-всем своим друзьям и знакомым я расскажу о тебе.»

После этих слов наш человек зажил своей прежней жизнью. И начал ждать, когда же он точно узнает, есть Бог или нет. Прошёл год. Выигрыша человек не получил. И тут он опять обращается к Богу. (Всё-таки он в него, наверное, верил, так как не будешь же ты без конца обращаться к тому, кто как ты знаешь, не существует.)



«Господи, я так и знал – тебя нет. А всё, что о тебе говорят – это всего лишь сказки для маленьких детей, плод воображения. Теперь я это точно знаю.»

И тут он услышал глас, который был и внутри и снаружи:

«Возлюбленный сын мой! Зачем ты просишь невозможного? Ведь для того, чтобы выиграть в лотерею, надо приобрести хотя бы один лотерейный билет. А ты этого за целый год так и не сделал.»

Мораль сей притчи, какова? Для того, чтобы получить желаемое, необходимо предпринять хотя бы минимальное действие, сделать малюсенький шаг в его сторону. Если же

шевелиться не будешь, то благоприятные обстоятельства на пустом месте не возникнут, им просто не к чему будет себя приложить.

Между мечтой и целью всегда стоит действие! Не забывайте его совершать!

**Меньше слов – больше дела! Какой у вас лотерейный билет?**

[К оглавлению](#)

## Найти СВОЙ смысл жизни за 20 минут

Ну а тем, кто хочет себе лишний раз проверить, мы предлагаем выполнить еще одно упражнение, о существовании которого мы узнали здесь - <http://zhezhera.livejournal.com/4293.html>

Возможно, у Вас довольно нигилистический взгляд на мир, и Вы не верите, что у Вас есть какая-то цель, и что жизнь вообще имеет смысл. Неважно. Неверие в тот факт, что жизнь имеет смысл, не помешает Вам его обнаружить, аналогично тому, как неверие в законы тяготения не спасет Вас от падения. Все, на что способно такое неверие – это оттянуть момент открытия, так что если Вы принадлежите к таким людям, просто замените цифру 20 в заголовке статьи на 40 (или на 60, если Вы уж очень упрямы). Хотя, скорее всего, если Вы не верите в то, что цель у Вас все-таки есть, то Вы вероятно не верите и в то, о чем я сейчас говорю. Но даже если это так, то какой риск в том, чтобы уделить 3 минуты времени на прочтение, просто на всякий случай?

Перед этим маленьким упражнением я хочу рассказать одну историю о Брюсе Ли. Однажды один мастер боевых искусств попросил Брюса научить его всему тому, что знал Брюс о боевых искусствах. Брюс поднял две чашки, обе наполненные жидкостью.

- Первая чашка, - сказал Брюс, - представляет все твои знания боевых искусств. Вторая чашка символизирует все, что знаю я о боевых искусствах. Если ты хочешь наполнить свою чашку моими знаниями, ты должен сначала опустошить чашку твоих знаний.



Если Вы хотите узнать свою истинную цель в жизни, сперва Вам потребуется освободить свой мозг от ложных целей, которым Вас учили (включая и мысль о том, что цели может и не быть вовсе).

**Так как же обнаружить свою цель в жизни?** Для этого есть множество способов, некоторые из них довольно сложны; но вот Вам один из простейших, который может осуществить кто угодно. Чем больше Вы откроетесь в процессе, и чем больше будете ожидать, что он сработает, тем быстрее он сработает для Вас. Но если даже Вы не откроетесь, или будете сомневаться, или думать что это совершенно дурацкая и бессмысленная трата времени – все равно это не помешает ему сработать, если только Вы не бросите его, не дойдя до конца. Просто понадобится больше времени для того, чтобы процесс «сошелся».

Сделайте вот что:

Возьмите чистый лист бумаги или запустите текстовый редактор, в котором Вы сможете печатать (я предпочитаю второе, так как это быстрее).

Напишите сверху: «Какова моя истинная цель в жизни?»

Напишите ответ (любой ответ), который придет вам в голову. Не обязательно целое предложение, вполне сойдет короткая фраза.

Повторяйте шаг 3 до тех пор, пока ответ, который Вы напишете, не заставит Вас расплакаться. Это и есть Ваша цель.

Вот и все. Не имеет значения, адвокат ли Вы, инженер или человек, занимающийся бодибилдингом. Для некоторых людей это упражнение будет совершенно логичным. Другим оно покажется чрезвычайно глупым. Обычно требуется 15-20 минут для того чтобы разгрести хаос в голове и очистить ее от социальных предрассудков о том что, как Вы думаете, является Вашей целью. Ваш ум и воспоминания будут

подсказывать ложные ответы. Но когда, наконец, появится верный ответ, у Вас будет ощущение что он пришел совершенно из другого источника.

Тем, кто никогда не думал о смысле жизни и слишком укоренился в своих взглядах, понадобится значительно больше времени для того, чтобы отфильтровать все ложные ответы, возможно больше часа. Но если Вы будете упорны, то после 100, 200 или возможно даже 500 ответов Вы будете поражены ответом, который вызовет в Вас бурю эмоций; этот ответ сломает Вас. Если Вы никогда такого не делали, скорее всего, это прозвучит для Вас глупо. Пусть это кажется глупым, но все равно делайте.

В процессе упражнения некоторые Ваши ответы будут очень похожи на другие. Ряд ответов может просто повторяться. В таком случае можно попытаться взглянуть под другим углом и сгенерировать 10-20 ответов на какую-нибудь новую тему. И это замечательно. Вы можете перечислять любые ответы, которые будут возникать в голове, до тех пор пока Вы продолжаете писать.

В какой-то момент (обычно примерно после 50-100 ответов) Вам может захотеться закончить писать, так и не заметив, что процесс «сходится». Вы можете почувствовать желание встать и найти повод заняться чем-то другим. Это нормально. Преодолейте это сопротивление, и просто продолжайте писать. Чувство сопротивления постепенно пройдет.

Вы также можете найти несколько ответов, которые вызовут у Вас мини-всплеск эмоций, но они не заставят Вас расплакаться – они находятся чуть-чуть в стороне. Подчеркивайте эти ответы по мере продвижения, чтобы позже вернуться к ним и создать новые комбинации. Каждый из них отражает часть Вашей цели, но по отдельности они не составляют полной картины. Когда у Вас начнут появляться такие ответы, это просто означает что Вы рядом с целью. Теплее! Продолжайте.

Важно делать это упражнение в одиночестве, и не прерываясь. Если Вы нигилист, то вполне можете начать с ответов типа «У меня нет цели», «Жизнь бессмысленна» и тому подобных. Если Вы будете продолжать, процесс в конце концов «сойдется».

Когда я проделывал это упражнение, мне потребовалось около 25 минут, и я нашел свой окончательный ответ на шаге 106. Частичные кусочки ответа (мини-всплески) появлялись на шагах 17, 39 и 53, а затем большая их часть встала на место и окончательно оформилась на шагах 100-106. Я чувствовал сопротивление



(хотелось встать и заняться чем-то другим, казалось, что ничего не выйдет, ощущал нетерпение и даже раздражение) примерно на шагах 55-60. На шаге 80 я взял двухминутную паузу, для того чтобы закрыть глаза, расслабиться, прояснить мысли и сфокусироваться на том, что ответ должен прийти ко мне. Это помогло, так как ответы, которые я начал писать после паузы, стали гораздо яснее.

Вот мой окончательный ответ: *жить сознательно и смело, резонировать с любовью и состраданием, пробуждать силу духа и характер в других людях, и покинуть этот мир умиротворенным.*

Когда Вы найдете Ваш собственный уникальный ответ на вопрос «Почему я здесь?», Вы почувствуете как глубоко он прорезонирует с Вами. Кажется, что у этих слов какая-то особенная энергия, и Вы будете ощущать эту энергию каждый раз при их прочтении.

Найти свою цель – это только легкая часть. Тяжелая часть состоит в том, чтобы ежедневно держать ее при себе и работать над собой до тех пор, пока Вы сами не станете этой целью.

Если Вы намерены спросить, почему этот маленькое упражнение такое действенное, то просто отложите этот вопрос до того момента, как Вы успешно закончите процесс. Пройдя его до конца, Вы, скорее всего, получите свой собственный ответ на вопрос, почему оно действует.

Вероятно, если Вы спросите это у 10 различных людей, прошедших упражнение, то получите 10 различных ответов. Все они будут профильтрованы сквозь индивидуальные убеждения, и в каждом из них будет свое собственное отражение истины.

Очевидно, что этот процесс не даст результата, если Вы закончите его до того, как он «сойдется». По моим оценкам, 80-90% людей должны достигнуть «сходимости» менее чем за час. Если Вы чрезвычайно укрепили свои убеждения и сопротивляетесь процессу, то возможно Вам понадобится 5 сеансов и 3 часа, однако я подозреваю, что такие люди просто быстро бросят это занятие (минут через 15) или вовсе не станут пытаться. Но если Вас тянет прочесть эту статью, то я сомневаюсь, что Вы попадаете в эту категорию людей».

**(Татьяна Морозова)** А вот моя история выполнения этого упражнения.

Когда я прочитала про этот способ определить свою истинную цель в жизни, я тут же приступила к испытанию. Меня пробило на 25 ответе. Причем, на фразу в которой нет ничего, что может вызвать слезы - Мысль материальна!

Я была настолько поражена тому, что расплакалась из такого казалось бы пустяка, что не стала продолжать упражнение, решив, что я его уже выполнила – слезы на глазах у меня появились.

Но все равно даже после того, как я сформулировала ответ, что моя цель донести до людей осознание, что наши мысли материальны, у меня оставался дискомфорт какой-то недоговоренности.

И тут случилась ситуация, когда встреча очного клуба «Возможно ВСЁ!», которая, как казалось, должна была железно состояться, отменилась. И я сижу дома и пишу объявление для рассылки, что встречи не будет, и тут меня "поперло", я вместо одного абзаца написала несколько, а последняя фраза вызвала у меня такую мощную эмоциональную реакцию, что я даже удивилась.

Я написала, что хочу распространять идеи здорового образа жизни среди населения нашей страны, которая сейчас находится на первом месте по смертности. Чудеса творятся, сейчас пишу этот пример, и опять слезы подступают к горлу. Вот оно, МОЁ!

Моя истинная цель в жизни приобрела более законченный вид. Итак теперь формулировка моей цели выглядит так: Помочь обрести ВЕРУ в СЕБЯ и СВОИ СИЛЫ людям, поднять за счет этого КАЧЕСТВО и КОЛИЧЕСТВО лет их жизни, тем самым выведя народ нашей страны на новый виток СОЗНАНИЯ и РАЗВИТИЯ.

Написала и мурашки по телу пошли. Значит, все правильно написала. Мысль ухватила верно.

Ну а теперь переходим к более подробной формулировке своих желаний.

[К оглавлению](#)

## История в тему. Поразительно насколько это всё ВОЗМОЖНО

История жизни Ника Халика звучит, как сказка. Он родился в Австралии в небогатой семье. Был болезненным ребёнком с астмой и проблемами зрения, боялся выходить из дома из-за насмешек над его огромными очками. В результате он проводил всё своё время с атласом, энциклопедией и в приключениях бельгийского мальчика Тинтин, который был героем его детства.

*-Ник, как Вы разбогатели?*

-Сделал удачные вклады на бирже, в недвижимость и в бизнесы во всём мире, которые приносили прибыль 24 часа в сутки и обеспечили мне пассивные доходы.

*-Что для Вас значит быть миллиардером?*

-Я работаю восемь месяцев в год, оставшиеся четыре месяца я разъезжаю по всему миру. В этом году всё изменилось, так как я нахожусь в России до октября 2008 на подготовительной программе к посещению космической станции.

*-Когда Вы решили, что полетите в космос?*

-В возрасте 8 лет у меня были цели в жизни: быть астронавтом, полететь в космос и побывать на луне, посетить Титаник, покорить самую высокую в мире гору. Поразительно, насколько это всё возможно.

*-Какие у Вас планы после посещения космической станции?*

-Взойти на Эверест и полететь на Луну.

*-Вы уверены, что это произойдёт?*

Я написал сценарий, поэтому я уверен. Я считаю, что многие люди не ставят перед собой цели и не создают вдохновение для их осуществления. Существует определённое осложнение в их мировоззрении. Я верю в то, что пришло время определить наши настоящие мечты. Мы все хотим в конце нашего жизненного пути оглянуться назад и получить хороший ответ на вопрос: “Что я осуществил?”

### Система приручает людей

Первый вопрос, который задаёт себе Халик, когда просыпается утром: “То, что я делаю сегодня, продвигает меня к моей цели или отвлекает от неё?” По его мнению, “многие люди во всём мире делают снова и снова одни и те же вещи, и почему-то ожидают иных результатов”.





*-Почему же большинство людей не верят, что с ними это может произойти?*

-Потому что система приручает людей. Человечество запрограммировано на то, что необходимо отказываться от своих целей и от того, о чём мы мечтаем. Частью этой системы является учёба в школе и в высших учебных заведениях – учреждения, которые предназначены создать из нас граждан, платящих налоги и другие долги. Большинство людей запрограммированы иметь один источник дохода и доверять своей месячной зарплате.

Как можно достичь финансового благополучия с одним источником дохода? Таким образом, система гарантирует, что люди не приобретут знания финансов. Моя роль - научить людей создавать различные доходы, объяснить им как работает система, как поступать, чтобы достичь целей их жизни, как создавать стратегии, которые приведут их к тому, чего они действительно хотят.

*-Что это за «система», которая нас программирует?*

-Система - это наше программирование. Она приводит к тому, что люди работают для того, чтобы выжить, а не процветать. Эта система заботится о том, чтобы люди оставались послушными тому, что оставляет их в долгах, приучает их платить проценты за виртуальные деньги, которые банки дают им в долг.

В результате люди ориентируются на оплату долгов, а не на их настоящие цели. 95% людей во всём мире живут для того, чтобы выжить. Люди не осознают свою способность жить ради того, что они на самом деле хотят, чего они страстно желают. Это происходит во всём мире, в любой стране, это человеческая черта характера.

*-Кто создаёт эту систему?*

-Мы учимся в различных образовательных учреждениях, в которых не получаем образование о финансовом благополучии, наши родители живут как продукты этой системы. В результате мы, как продукты наших родителей, их влияния и влияния системы, превращаемся в рабов этой системы. Таким образом, мы поддаёмся программированию вместо того, чтобы быть хозяевами своей жизни.

*-Как можно добиться финансового благополучия?*

-Мы должны изменить программирование. Во-первых, необходимо быть уведомлённым. Во-вторых, необходимо противостоять программированию, создать антивирусную программу, то есть думать по-другому, определить свои настоящие цели и концентрироваться на них. Важно постоянно помнить, что настоящая цель – быть независимым и осуществить все мечты.

*-В чём секрет вашего успеха?*

-Я поверил в то, что осуществлю свои мечты, создал планы и следовал им. Я их записал, я ими дышал, я ими жил.

### **Докторская степень по жизненным результатам**

Когда его спрашивают, почему большинство людей забывают свои мечты уже в детском возрасте, Ник отвечает: “Когда мы дети, мы постоянно спрашиваем “почему?”. Однако когда мы взрослеем, мы перестаём спрашивать, мы становимся частью общего сознания. Мы забываем свои мечты, отказываемся от своих стремлений, и если мы осмеливаемся о них заявить нам говорят: “Не ребячься!” Мы принимаем этот ответ с излишней лёгкостью.

Люди не любят отличаться от других. Они хотят быть как их соседи, друзья. У меня нет высшей степени, только докторская степень по жизненным результатам, это свидетельство о том, что я никогда не

изменял своим жизненным целям. У скольких людей есть цели и сколько из них исполнены? Сколько человек записывают свои мечты?

*-Почему Вы считаете, что очень важно записывать свои мечты и цели?*

-Ты должен быть писателем своей жизни. Произнесённые слова исчезают, а слова написанные продолжают существовать в твоём сознании. Таким образом, ты становишься ответственным за свои цели.

*-Вы также считаете важным выбирать правильные слова. Почему?*

-Я не говорю “попробую сделать”. Я делаю или нет. Я не говорю “надеюсь” так как верю, что всё зависит от меня. Я не говорю “когда-нибудь”, так как это отдаляет от определённой цели с определённой датой. Мы должны определить наш язык, выражения которыми мы пользуемся, приближают нас к цели или нет. Наша судьба жить тут, в этой жизни и затем умереть. Каждый человек должен спросить себя, если бы он умер сегодня – был бы он доволен тем, чего достиг или попросил бы пожить ещё неделю, месяц, год. Очень важно придерживаться правильных выражений.

*-В чём философия вашей жизни?*

-Мы должны придерживаться очень сильного намерения для того, чтоб изменить вселенную, и оно осуществилось. Каждый человек может создать свою жизнь. Разумеется, что 99% - это создание основы: определение своих целей, разрешение самому себе преуспеть и по-крупному, осознание своих стремлений и обязанность перед ними, и всего 1% - это стратегии.

Сопrotивление верованиям, принятым в обществе - как финансовым, так и мышлениям, ограничивающим твою способность поверить в собственные силы, жить, как тебе хочется. Я учу людей, как создать пассивные финансовые доходы посредством создания инвестиционного портфеля. Один из секретов, о котором я рассказываю – поступать противоположно толпе: как в жизни, так и в инвестиционных вкладах.



[К оглавлению](#)

## Как себя замотивировать

### «Мотивация от ...» и «мотивация к ...»

Знание того, как можно получить желаемое и внедрение этого знания в жизнь – не одно и то же. Приходится работать с мотивацией каждый день.

**Когда нет проблем с мотивацией** – Такая замечательная ситуация возникает, когда человек уже опустился на самое дно, и падать дальше некуда, и куча проблем, и их надо все срочно решать. - И тогда начинаешь делать хоть что – нибудь, как бы не было сложно и тяжело. У каждого свой уровень дна. Когда вы находитесь в совершенно неприемлемой для себя ситуации тогда то и возникает такая интересная мотивация, когда вы пытаетесь оттолкнувшись ото дна всплывать вверх. Это называется «мотивация от». И возникает эффект активной лягушки в кувшине со сметаной – сбила масло и выбралась из кувшина...



Во время кризиса, финансового или вашего личного, именно такая мотивация – «мотивация ОТ ...», срабатывает безотказно. Деваться то всё равно некуда. Или выбраться или утонуть.

### Ну и еще одна притча для размышления. «Осел и старый колодец»



*Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.*

*Тогда хозяин рассудил так: «Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев – засыплю как я старый колодец, да и ослика заодно закопаю».*

*Недолго думая, он пригласил своих соседей - все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец.*

*Однако, очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянули в колодец, он увидел следующую картину - каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот...*

*... Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.*

*Каждая проблема - это камень, который жизнь кидает в вас, но ступая по этим камням, вы можете перейти бурный поток.*

**Когда дополнительная мотивация не нужна** – это когда у вас есть **глобальное видение вашей жизни**. То есть то, что вы делаете совпадает с неким вашим глобальным видением, когда у вас есть ощущение, что вы делаете всё правильно, что вы на нужной волне когда живёте так, как должно быть, когда чувствуете, что именно сейчас вы на занимаетесь своим делом. Каждый испытывал в своей жизни такие ощущения. Такие ситуации надо ловить, запоминать и постоянно сравнивать с ними то, что происходит с вами в текущий момент. Когда именно сейчас вы понимаете, что всё, что вы делаете, всё как раз в тему, что вас просто поток несёт. Это отлично, это **«мотивация к»**, когда вы понимаете куда вам двигаться и тогда у вас нет проблем с мотивацией.

Когда у вас составлен чёткий план и все цели проверены на экологичность и все шаги просчитаны – тогда и работает «мотивация К ...» - вы точно знаете куда и зачем идёте и тогда идти вам легко.

Это как увидеть место, куда вы хотите попасть с высоты птичьего полета. Когда вы стоите на земле, вы его не видите, но стоит вам подняться чуть выше, как вы его тут же обнаруживаете и путь к нему для вас становится ясным и четким.



Отрывок из рассылки Людмилы Луньковой "Секреты бизнеса. Предприниматели рассказывают" о встрече с предпринимательницей Надеждой Копытиной:

*Кто-то в зале подчеркнул, что Надежда часто говорит о том, что делает то, что хочется, но при этом говорила и о том, что порой необходимо делать то, что не очень хочется, но надо.*

*«А Вы хотите достичь цели? – уточнила Надежда. – Если вы хотите в жизни прогресса, то для прогресса надо все время делать то, чего никогда раньше не делал. А делать то, чего никогда раньше не делал, каждый раз не хочется, Тут нужна определенная смелость. Но чтобы быть успешным, надо обязательно ежедневно делать то, чего никогда раньше не делал...»*

*Но это вы делаете во имя своего же более приоритетного «хочу».*

Когда такого глобального видения нет, возникают некоторые проблемы с мотивацией. Это можно сравнить с такой ситуацией: когда мы уже оттолкнулись от дна, всплыли, - в это время мы двигались под воздействием «мотивации от», - глотнули свежего воздуха, и нам уже хорошо и возникают две ситуации. Мы барахтаемся на месте и начинаем опять потихоньку тонуть, погружаемся всё глубже и глубже, опять достигаем дна и опять отталкиваемся и с трудом всплываем... и так может повторяться неограниченное количество раз.

Или ищем берег и плывём к нему, выходим на берег, влезает на холм. И тогда у нас возникает «мотивация к», то есть идём к нашей какой-то глобальной цели. Когда такой глобальной цели у нас нет, если нам не с чем наши действия сравнивать, если они не укладываются в какую-то общую канву, то мы болтаемся на месте и начинаем потихонечку опять тонуть.

Оптимальная мотивация – это некое **чередование «мотивации от» и «мотивации К ...»**.

Тут нам бы хотелось в качестве примера чередования мотиваций разместить историю жизни **Татьяны Хохловой «Почему я заинтересовалась финансами?»**.

*Когда - то я работала в банке. Тогда в банках платили очень хорошую зарплату. Денег было много, деньги были всегда. Именно тогда я и увлеклась дайвингом и горными лыжами – увлечения, как вы знаете, требующие не малых денег. Могла себе позволить 3 – 4 раза отдохнуть на горнолыжных и курортах и в местах паломничества дайверов.*

*Вот оно, финансовое благополучие! Так я думала. Как я, наивная, ошибалась!*

*Работа в банке измотала меня донельзя, и я решила – хватит! Денег у меня достаточно, чтобы жить лет 10 безбедно и я уволилась. Отдыхала, занималась собой. Затеяла ремонт в квартире... И вот в пятницу я полностью рассчиталась с рабочими, и субботу и воскресенье радовалась новому виду своего жилища!... А понедельник был 17 августа 1998 года. Знаковая дата для нашей страны и для многих и многих людей.*

*Я потеряла всё. Какие поездки, какой дайвинг! Я питалась на рекламных акциях в супермаркетах. Знала наизусть расписание таких акций в магазинах всего моего района! – когда и где я могу поужинать и пообедать! И чем. Моё тогдашнее меню было расписано на месяц вперёд. ☺*

*Классический пример «мотивации от» - либо выживу, либо не выживу... я приняла решение выжить и принялась «сбивать лапками масло»*

*Пришлось искать новые источники дохода, переквалифицироваться. Снова учиться... Да, пришлось учиться финансовой грамотности с нуля – ведь в школе этому не учат! И со временем я вернула себе утраченное и преумножила, и сегодня, в кризис, я не вспоминаю ужасы кризиса 1998 года. Но не перестану работать в области финансовой грамотности. Теперь уже подключилась «мотивация к». Я хочу, чтобы все последующие кризисы проходили меня, даже не задевая крылом!*

*И, кроме того, идя по этому пути, я нашла свою глобальную цель – ликвидация финансовой безграмотности населения моей любимой страны России. Это такая цель, которую невозможно достичь в течение одной жизни, и, значит, мне всегда есть к чему стремиться!*

Куда бы вы не шли вы вполне можете время от времени попадать в какие-то ямы и тогда, пока вы будете выбираться из ямы, вы будете работать под воздействием «мотивации от». И по мере того, когда вы выбираетесь из ямы, вы снова возвращаетесь к «мотивации к», в состоянии которой вы должны находиться большую часть времени. Это состояние должно сопровождать вас большую часть вашей жизни. И периодически возникает необходимость включать «мотивацию от».

Это похоже на давно известный метод кнута и пряника. Кнут необходим в начале пути, а вот после уже лучше работать не из – под кнута а в погоне за пряником.



Или ещё хороший образ – морковка для ослика, за которой он бежит гораздо охотнее, чем убегает от кнута! Найдите для себя такую морковку и мотивация вам обеспечена.

И единственная проблема состоит в том, как сделать так, чтобы не было необходимости постоянно себя подстёгивать. То есть, как приобрести некую настоящую мотивацию – когда вы какое-то действие не можете не делать! Когда вы, например, не можете не вышивать крестиком. Вам это нравится, вам от этого хорошо и вы не можете этого не делать. И естественно в этом случае приёмы самодисциплины становятся лишь инструментом, который помогает вам сделать более эффективным то, что вы и так по жизни делаете, что вы не можете не делать

Это **состояние «не могу не делать»** может появляться периодически, может быть временным. Потом это желание может несколько поутихнуть и появится новое желание. И снова вы начнёте испытывать кайф от работы.

[К оглавлению](#)

## Способы повысить свою мотивацию из различных источников

### Способ 1. Восемь шагов от Стива Павлины

Будучи спрошенным на одном из интервью как ему удалось добиться таких высот в культуризме и в актерской карьере, Арнольд Шварценеггер ответил одним словом — «Действуй». Любое успешное предприятие всегда начинается с идеи. И только человеческое стремление воплотить идею в жизнь — помогает ей превратиться в реальность. Идея сама по себе может дать временное ощущение вдохновения, но сильная мотивированность это то, что проведет тебя через все препятствия на пути к цели.

Найди время, чтобы подумать о целях, которые ты поставил перед собой. Насколько сильно ты намерен достигнуть их? В каком случае ты бы отступился от своих целей? А что если бы ты значительно повысил свою мотивацию в их достижении? Что если ты настолько сильно хочешь их достигнуть, что абсолютно уверен в том, что никогда и ни при каких условиях не отступишь? Когда ты на сто процентов намерен достичь своих целей, ты двигаешься от надежды к полному осмыслению своих планов. Если ты чего-то чертовски сильно хочешь добиться, то отступление даже не рассматривается как вариант развития событий. Ты в любом случае найдешь способ достичь цели, и заплатишь ту цену, которая будет необходима.

Людей, которые сильно хотят добиться своих целей часто называют сильно-мотивированными. Но неужели это качество зарезервировано только за немногими избранными? Конечно нет. При правильном подходе любой сможет развить в себе сильную мотивацию и придти к состоянию настолько сильной приверженности достижению своих целей, что успех будет так-же неотвратим как восход солнца.

Итак, как развить в себе сильную мотивацию? Начнем с того, чтобы изменить окружающую обстановку таким образом, чтобы она помогала преодолевать сомнения. Если ты сделаешь это правильно, то ты сформируешь позитивную обратную связь, так, что твоя мотивация будет увеличиваться день ото дня.

Вот восемь шагов, которые ты можешь совершить, чтобы развить в себе мотивацию и достичь любой цели, которую ты себе поставил:

#### 1. Сожги все мосты.



Я не предлагаю бросить все силы на этот шаг. Если твои цели достаточно важны для тебя, то ты можешь начать с того, что сожжешь все мосты и таким образом уничтожишь пути к отступлению и у тебя не будет иного выбора, кроме как двигаться вперед. Например, если ты планируешь начать собственное дело, то можешь начать с того, чтобы уволиться с текущей работы. Напиши заявление об уходе, помести его в запечатанный конверт, адресованный твоему начальнику и вручи его доверенному человеку с четкой инструкцией отправить это письмо, если ты не уволишься к определенной дате.

Один владелец казино в Лас-Вегасе решил бросить курить. Он не чувствовал, что у него хватит силы духа сделать это в одиночку. И он разместил на улице рекламный щит со своей фотографией и словами «Если я попадусь вам с сигаретой, то я заплачу вам сто тысяч».

долларов». Получилось ли у него бросить курить? Конечно да. Это называется повышением своей мотивации. Ты используешь маленькую толику своей мотивации к достижению цели, чтобы создать такие условия, которые просто вынудят тебя двигаться вперед к достижению вершины. Как говорил Дейл Карнеги — положи все яйца в одну корзину и не спускай с нее глаз.

В своем труде «Искусство войны» Сунь Цзу говорит, что солдаты в бою сражаются намного ожесточеннее, если понимают что бьются насмерть и путей к отступлению нет. И хороший военачальник понимает это прежде чем атаковать неприятеля. Важно создать иллюзию возможности бегства с поля боя для врага, чтобы он не сражался из последних сил. Какие пути к отступлению ты держишь открытыми. Что толкает тебя на то, чтобы не биться из последних сил в стремлении достичь своей цели?

Если ты не сожжешь все мосты, ты даешь понять своему подсознанию, что отступление — в порядке вещей. И когда дела пойдут не совсем гладко, как это неизбежно происходит при достижении мало-мальски серьезной цели — ты отступишь. Если ты на самом деле хочешь добиться целей, которые перед собой поставил, то ты должен сжечь все мосты и развеять их пепел по ветру. Если ты считаешь, что обычный человек так не поступит, ты прав — на то они и «обычные» люди.

## **2. Заполни окружающую тебя обстановку тем, что повышает мотивацию.**

Допустим одна из твоих целей — сбросить вес. Возьми бумагу и сделай постеры с надписями «Я вешу X кг», где X — это вес, к которому ты стремишься. И повесь эти постеры вокруг. Измени скринсейвер в своем компьютере на текстовое сообщение, которое говорит то же самое (или нечто подобное с точки зрения мотивации).

Возьми журналы и вырежи оттуда фотографии людей, которые имеют такую фигуру, к которой ты стремишься и также развесь их вокруг. Вырежи фотографии правильной и здоровой пищи и развесь их по своей кухне. Если ты работаешь в офисе, то измени свой офис в этой-же манере. Не беспокойся о том, что подумают твои сотрудники, просто делай это. Возможно, первое время это их позабавит, но они также убедятся в том, насколько сильно ты намерен добиться цели.

## **3. Окружи себя позитивно-настроенными людьми.**

Заводи знакомства с людьми, которые будут вдохновлять тебя на пути к твоим целям, и найди способ проводить с ними больше времени. Разделяй свои цели с людьми, которые поддерживают тебя, а не с теми, кто реагирует на них с цинизмом и равнодушием.

Если ты хочешь сбросить вес, иди в тренажерный зал, и начинай заводить знакомства среди тех, кто уже находится в хорошей физической форме. Ты заметишь, что их настроение передается тебе, и ты начинаешь верить в то, что и ты можешь добиться таких результатов. Общение с людьми, которые сбросили сто или более фунтов может быть очень сильным мотивирующим фактором.





Если ты хочешь начать собственный бизнес, то вступи в местную Торговую палату или Ассоциацию производителей той или иной продукции или услуг. Действуй во что бы то ни стало, чтобы заводить новые знакомства среди людей, кто будет поддерживать тебя в твоих намерениях и стремлениях.

Несмотря на то, что это может быть непростым делом для некоторых, ты также должен исключить из своей жизни тех, кто негативно влияет на твою жизнь. Я однажды прочел, что ты можешь увидеть свое будущее просто обратив внимание на шестерых людей из своего окружения. На тех, с кем ты проводишь большую часть своего времени. Если тебе не понравится то, что ты увидишь, то смени круг общения. Нет никакой чести в том, чтобы оставаться верным людям, которые ожидают от тебя падения. Например, одна из причин, по которой людям не удается начать свое дело, это то, что они проводят большую часть своего времени ассоциируя себя с другими наемными рабочими. Выход из этой ловушки, заключается в том, чтобы чтобы начать расходовать намного большую часть своего времени на то, чтобы ассоциировать себя с людьми, владеющими бизнесом, к примеру вступив в ту или иную торговую ассоциацию. Мысли и взгляды — вещи заразные. Поэтому трать свое время с людьми, чье отношение к ситуации стоит того, чтобы перенять его.

#### **4. Вдохновляй себя ежедневно.**

Вдохновляющие книги и аудиозаписи — одни из лучших способов повысить мотивацию. Если ты хочешь бросить курить, то прочитай дюжину книг, написанных бывшими курильщиками о том, как они бросили эту привычку. Если-же ты хочешь начать собственное дело, то начинай читать книги по организации бизнеса. Ходи на семинары и конференции. Я советую тебе питать свою волю мотивирующими источниками информации (книгами, статьями, аудиозаписями) хотя-бы пятнадцать минут в день. Это поможет тебе «подзарядить батарейки» твоего стремления к цели и сделает его непроницаемо сильным.



Если ты поглощаешь материал, написанный сильно мотивированными людьми, то ты часто замечаешь, что чувствуешь, что и твоя мотивация также повышается. Я недавно прочел одну хорошую книгу, написанную основателем сети кофеен Старбакс, Говардом Шульцем. После того, как я прочел ее я был очень удивлен тому, как кто-то может быть таким фантастическим энтузиастом кофе.

#### **5. Замени источники негативной энергии на источники позитивной энергии.**

Проведи ревизию всех источников информации в твоей жизни, которые влияют на твой настрой. Что ты читаешь, что смотришь по телевизору. Прибрано-ли у тебя дома, и т.д.

Обрати внимание, что влияет негативно на твой настрой и замени источники этой отрицательной энергии на источники положительной. Я подскажу тебе пару мест с которых стоит начать. Во-первых избегай смотреть новости по телевизору — это непреодолимо негативный источник энергии. Ты и в самом деле хочешь услышать о женщине, которая была разорвана соседской собакой? Заполни это время позитивной информацией, вроде мотивирующих аудиозаписей. Если ты любишь смотреть кино, то смотри те фильмы, которые преисполнены позитивной энергией.



Например легкие комедии и истории, в которых добро побеждает зло. Избегай тяжелых фильмов, которые вызывают чувство опустошенности после просмотра. Выброси книги, вызывающие подавленное состояние и замени их на юмористические. Трать больше времени на получение радостей и смех, и меньше на беспокойство. Если у тебя на столе беспорядок — прибери его прямо сейчас. Если у тебя маленькие дети или внуки проведи некоторое время играя с ними.

Возможно все это и звучит банально, но это на самом деле поможет тебе повысить свою мотивацию. Если тебе сложно мотивировать себя, то возможно твоя жизнь переполнена негативом. И намного лучше «счастливого достигать» целей, нежели чувствовать, что именно надо сделать, чтобы стать счастливым.

#### **6. Одевайся как человек, уже добившийся успеха.**

Когда ты несколько раз в день проходишь мимо зеркала ты получаешь дозу визуального подкрепления. Итак, какое изображение тебя сейчас подкрепляет? Одевался бы ты иначе, будь твои цели уже достигнуты? Стал бы ты носить другую прическу? Стал бы ты чаще принимать душ?

Несмотря на то, что я многие годы любил носить драные джинсы и футболки, я обратил внимание на то, что когда я представил себе себя в будущем, достигнувшем определенных целей, я был одет более пристойно. Как и многие в игровой индустрии я терпеть не могу костюмы. У меня только один костюм, которому уже семь лет и он плохо на мне сидит. Но он подходит для того, чтобы показаться на случайной свадьбе или чьих-то похоронах. И тем не менее я был в состоянии найти стиль одежды, который с одной стороны пристойно выглядел, а с другой — был бы очень удобен для меня. Я отдал мою старую одежду благотворительным организациям и сменил мою одежду на ту, которая больше соответствует той индивидуальности, к которой я стремлюсь. Я перенял эту идею от одного бывшего военного моряка, который объяснил мне важность гордости своим внешним видом. И я могу сказать определенно, что это дает заметный эффект. Итак, убедись в том, что одежда, которую ты носишь каждый день соответствует твоему новому образу.

#### **7. Используй нейро-лингвистическое программирование.**

В нейро-лингвистическом программировании есть методика, которая поможет ассоциировать сильные позитивные эмоции с целью, к которой ты стремишься. Найди музыку, которая заряжает тебя энергией и вдохновляет тебя. Надень наушники и послушай ее пятнадцать-двадцать минут. И пока ты делаешь это сформируй четкий мысленный образ самого себя, но уже достигшего всех целей, к которым стремился. Сделай этот образ большим, ярким, живым, насыщенным цветами, трехмерным, панорамным и живым. Посмотри на эту сцену так, как если бы ты смотрел своими собственными глазами (это очень важно). Это поможет тебе сформировать мысленную связь между позитивными эмоциями вызванными музыкой и целью, к которой ты стремишься. Что в свою очередь усилит твою мотивацию. Это хороший способ начинать новый день, и ты можешь даже делать это еще лежа в постели и отходя ото сна. Ты должен периодически менять

музыку, иначе эмоциональный заряд будет стремиться к уменьшению от прослушивания одних и тех-же композиций.



Имей ввиду, что эта форма нейро-лингвистического программирования уже используется в рекламном бизнесе. Взгляни на рекламу фаст-фуда по телевизору. И ты обнаружишь, что еда — большая, яркая и анимированная — вращающиеся бургеры, листья салата, пролетающие сквозь струи воды, спелые помидоры нарезаются — плюс привлекающая внимание музыка. Итак, вместо того, чтобы позволять другим программировать твои желания, возьми на себя заботу о том, чтобы программировать себя сам.

## 8. Действуй!

Как только ты определился с целями — действуй немедленно. Как только ты начал работать над достижением новой цели, не беспокойся о составлении детальных долгосрочных планов. Очень часто люди застревают на стадии анализа ситуации и никогда не приступают к стадии осуществления действий. Ты можешь разработать свой план позже. А сейчас — действуй. Просто определи самое первое действие, которое надо предпринять и действуй. К примеру, если ты решил сбросить вес — подойди к холодильнику и выброси из него всю нездоровую пищу. Не думай и не занимайся взвешиванием за и против. Просто действуй немедленно.

Один из секретов успеха — это понимание того, что мотивация следует за действиями. Энергия последовательных действий питает твою мотивацию, в то время как промедление и отсрочка действия — мотивацию убивают. Итак — действуй смело. Действуй так, словно проиграть нельзя ни в коем случае. Если ты продолжишь питать свою мотивацию, ты достигнешь понимания того, что ты никогда не отступишь. И окончательный успех будет не более чем вопросом времени для тебя.

Если ты применишь эти восемь стратегий, ты настолько усилишь свою мотивацию, что ее ничто не сможет поколебать. Ты будешь стремиться по направлению к своим целям как ракета и ты будешь получать удовольствие от процесса. Потому что ты будешь сконцентрирован на положительных аспектах своих достижений, вместо трудностей. Если ты впустишь достаточно позитивной энергии внутрь себя, то ты скоро получишь позитивные результаты идущие от тебя. И ты в скором времени станешь таким человеком, про которого будут говорить — «у него сильная мотивация». [К оглавлению](#)



# О курсах Школы Финансового Здоровья – Лекарство от Бедности

## Пандемия

Специалисты разделяют вспышки серьезных болезней на пандемии и эпидемии. Пандемия - болезнь поражающая обширные территории по всему миру, которая несет с собой смерть миллионов людей. Эпидемии имеют меньшие масштабы. На протяжении истории было зафиксировано несколько значительных пандемий. Такими болезнями, поражающими глобальные территории называют оспу, дифтерию, грипп и туберкулез.

Да, это страшные болезни, но есть еще одна болезнь, не менее страшная, вирусом которой по статистике на апрель 2008 года заражено только в одной нашей стране почти 71% ее населения, включая детей и стариков, а больно уже 43% населения.

В цифрах это выглядит еще страшнее: из более чем 141 миллиона жителей нашей страны заражено этой болезнью более 100 миллионов, а больно уже больше 60 миллионов человек.



**Что значат эти цифры?** Это значит, что рядом с вами уже практически не осталось здоровых людей - 71% людей из вашего окружения заражены вирусом этой болезни, а 43% уже серьезно больны.

## Что же это за страшная болезнь, поразившая не только нашу страну, но и весь мир?

Вы о ней слышали, о ней говорят каждый день все СМИ. Она имеет много названий: **нужда, бедность, нищета.**

По данным, приведенным Михаилом Горшковым, профессором Института Социологии РАН, самой массовой категорией населения в России являются малообеспеченные граждане, а также те, кого социологи назвали «нуждающимися». По состоянию на весну 2008 года, когда проводилось исследование, они составляли 43 % от населения страны.

Объясняя методологию исследования, профессор Горшков подчеркнул, что ученые-социологи использовали около 50 индикаторов, определяющих социальный уровень жизни индивидуума.

Базисным же, для зачисления граждан в категорию малообеспеченных, служил ежемесячный среднедушевой доход на одно домохозяйство. Для «бедных» эта цифра составляла 4449 рублей на человека, для «малообеспеченных» и «нуждающихся» – 5789 рублей.

## Чем лечат бедность по всему миру и почему это не работает?



Болезнь требуется лечить, она не прекращается просто от некоторого улучшения ухода за больным, хотя и это очень важно.

Даже такое сравнительно широко известное и отложившееся в памяти проявление бедности, как голод, требует специальных знаний и осторожности для выведения человека из этого состояния. *Дайте человеку после длительного голодания просто поесть – и это его убьет.*

Насколько поверхностно наше обыденное знание о бедности, говорит такой факт, широко освещенный в литературе.

Попытки оказания помощи голодающим в разных районах «третьего мира» путем посылки и раздачи продовольствия очень часто кончались неудачей просто потому, что организм долго голодавших людей «не принимал» пищи – их или рвало, или начиналось тяжелое расстройство желудка. Люди, пораженные желудочно-кишечными заболеваниями и гельминтозами, умирали от голода при избытке пищи – она ими не усваивалась. Этим людям надо было лечить, а не просто кормить.

Точно так же, значительной части страдающих от бедности людей не поможет формальное **увеличение их доходов** – у кого-то деньги отнимут окружающие, кто-то их пропьет, кто-то из иррационального страха перед «черным днем» спрячет деньги в тайник. Чтобы эти дополнительные деньги «усваивались», нужно лечить весь социум, в котором обитают бедные.



Более того, английские социологи, изучавшие обедневших жителей рабочих районов с длительной застойной безработицей отметили у них такое явление, как «потерю рациональности» в обращении с деньгами. Эти люди разучились считать и разумно тратить деньги! Получив сумму денег, позволяющую сносно жить, они тратили ее на совершенно нелепые, ненужные вещи или лакомства – и снова впадали в нужду.

Такое поведение в прошлом наблюдалось при первых контактах европейцев с жителями колоний, когда последние начинали привыкать к деньгам. Но те «дикари» не обладали навыками логического мышления, установления причинно-следственных связей, расчетливостью. Их обращение с деньгами с интересом изучалось, но не вызывало удивления. Но оказалось, что и бедные англичане впадают в такое состояние.

## Что является причиной возникновения бедности?

Причиной возникновения бедности служит не **кризис**, о котором наперебой твердят с экранов телевизоров, с экранов мониторов и со страниц газет и журналов уважаемые люди. Нет, **кризис – это следствие болезни, охватившей весь мир.**

Причиной же ее возникновения является **вирус бедности**, который передается от родителей к детям, от зараженного человека к здоровому посредством его слов и дел.

## Что же из себя представляет этот загадочный **вирус бедности**?

Вирус бедности представляет собой **пробел в базовых знаниях и умениях человека о счастливой и благополучной жизни в этом мире.**

Финансовое благополучие - это то, что получает каждый, у кого этот пробел заполнен набором знаний и умений по управлению своим благосостоянием.

## Лекарство от бедности

К сожалению, лекарство от бедности известно только узкой части населения Земли. Нет, оно ни от кого явно не скрывается, доступ к нему теоретически открыт для всех. **НО!** Не зря же говорят: **"Хочешь спрятать вещь – положи ее на самое видное место"**. Вот на этом видном месте лекарство и лежит.

- Кому повезло родиться в богатой просвещенной семье, это лекарство впитывает с молоком матери, и на всю жизнь получает иммунитет от бедности;
- кто-то получает его из рук преуспевающих людей, готовым делиться им с теми, кто к этому готов;
- кто-то находит его самостоятельно, придя к нему путем проб и ошибок,
- а кто-то так никогда и не получает его в свое распоряжение, проживая жизнь человека, вечно нуждающегося как в деньгах, так и в помощи со стороны.

НО зараженные вирусом бедности люди, и представления не имеют о том, что же находится у них под самым носом. Они **не воспринимают лекарство как лекарство**, и поэтому и не используют его в своей жизни.

А раз они его не используют, то и не имеют всего того, что имеют в своем распоряжении богатые семьи:

- Полный достаток, обеспечивающий комфортную жизнь семьи в том месте и в том окружении, которое ей нравится
- Деньги в количестве, достаточном, чтобы купить что угодно: дома, автомобили, поездки на курорты...
- Свободу в осуществлении любых своих желаний и стремлений
- Обстановку безопасности и душевного покоя, в которой растет подрастающее поколение.
- Излишки денежных средств и других ресурсов, которыми семья делится с другими людьми

## Курс лечения от бедности

**Курс Школы Финансового Здоровья «Денежный ликбез»**, который мы вам предлагаем – это курс лечения самой распространенной в мире болезни – это **курс лечения от Бедности**.

Это то, что поможет вам не только излечиться от нее, но и принять меры к тому, чтобы **никогда больше ею не заболеть как самим, так не дать ею заболеть вашим детям и всем тем, кого вы любите.**

**Бедность – это не объективная реальность, а образ мышления.** Поэтому, первая задача, человека, который хочет повысить свое благосостояние заключается вовсе не в нахождении n-ной суммы денег, которая обеспечит ему безбедное будущее. Нет, деньги не принесут пользы тому, кто не перекроил свое мышление с образа мысли бедняка на образ мысли богатого человека.

## Интернет магазин Татьяны Морозовой



### Первый этап - прививка от бедности

Поэтому, первое, что мы делаем на нашем курсе – мы делаем **прививку от бедности**, которая меняет ваш образ мыслей вот с этого:

- *Господи, где взять деньги? Мне их вечно не хватает. До зарплаты еще неделя, а деньги уже кончились. Придется опять влезать в долги. Как же меня заколебала эта жизнь в долг!*
- *Где другие берут эти деньги? Печатают их что ли? Почему мне их вечно не хватает? Да что со мной не так, почему я не могу жить припеваючи как моя начальница: ездить на дорогой иномарке, посещать элитные салоны красоты, ужинать в лучших ресторанах города, отдыхать за границей каждые три месяца?*
- *Почему я вынуждена пахать с утра до вечера, чтобы свести концы с концами, а кому-то все это дается на блюдечке с голубой каемочкой? Ведь я не последняя дура, наоборот, умница-разумница и красотой меня бог не обидел? А ведь поди же ты, все у меня идет через одно место. Живу от зарплаты до зарплаты, на всем экономлю, стригусь за 100 рублей, ем черт знает что, а за границей вообще была всего один раз, да и то 5 лет назад.*
- *С мужиками мне не везет. Если и встретится кто-то хорошо зарабатывающий, то через месяц встреч со мной или работу теряет или фирма его разоряется. Да за что же мне такая непраха-то идет? За что меня Бог наказывает?*



На вот этот, который **демонстрируют наши курсантки:**

- *Поняла, что моя жизнь, мои взаимоотношения с близкими целиком и полностью зависят только от меня. С одной стороны, я просто в шоке от того, до чего довела своими мыслями собственную жизнь, а с другой стороны, в моей власти все исправить, это зависит только от меня, ни от кого больше.*

- *Неожиданно изменилось мое отношение к работе, совсем недавно я думала, что надо бы поискать другую, сейчас она меня вполне устраивает. Во-первых потому, что зарплата в два раза больше, чем я смогла бы зарабатывать на другом месте. А во-вторых, условия работы позволяют мне заниматься в рабочее время личными делами без ущерба для самой работы. А кроме того, если на другом месте я все равно буду зарабатывать деньги для кого-то, то какой смысл менять работу? Стала по чуть-чуть думать о своем деле, пока совсем капельку.*

Вы измените свое **отношение не только к своей профессиональной деятельности, но и к способам получения дохода**

- *Я увидела новые возможности для получения дохода. Деньги можно не только зарабатывать. Очень интересные истории людей, которые научились получать деньги.*
- *Расширился кругозор. Раньше на такие темы даже и не думала. Считала очень рискованными подобные занятия.*

Изменится **отношение к времени своей жизни:**

- *Осознаннее стала расходовать время. Уже не трачу время на чтение пустой или не важной в данной момент литературы, стараюсь меньше смотреть телевизор, не включать его во время еды, домашних дел. Появилось время для занятий с дочкой, стала раньше ложиться спать, высыпаться.*

- Мы приведем вам образ мыслей богатого преуспевающего человека
- Мы научим вас как этот образ мыслей передать своим детям

Тот, кто имеет образ мыслей богатого человека, даже если и лишится своего богатства в результате каких-либо событий, всегда найдет способ вновь стать богатым, так как этот **образ является частью его плоти и крови.**

Авраам Линкольн, когда ему было 35 лет, был объявлен банкротом, и, несмотря на это, он вошел в историю как один из самых богатых и самых влиятельных людей Соединенных Штатов Америки. Мандино был бродягой и пьяницей, но он умудрился стать одним из самых популярных писателей всех времен, а Уолт Дисней несколько раз терпел полное банкротство, прежде чем сумел создать свою кино-империю.

## Второй этап – 7 волшебных таблеток

Преуспевающие состоятельные люди используют 7 волшебных таблеток или иначе **7 финансовых секретов.**

Напомню, что мы называем их секретами не потому, что лишь немногие из нас знают об их существовании, а потому, что лишь немногие из нас **на деле используют их.** Богатые не делают тайны из этих навыков. И не делают ее потому, что знают, что **навык – это прежде всего действие, а не слова.** Выигрывает всегда только тот, кто на практике претворяет теорию в жизнь.



- Поэтому, второе, что делает наш курс для излечения от вируса бедности - он заполняет имеющийся пробел в знаниях и навыках **7 главными навыками управления своими финансами.**



Богатые люди не читают своим детям долгих нотаций о том, что нужно делать с деньгами. Нет, они предпочитают практические занятия самым лучшим лекциям. Они дают своим детям **практический алгоритм достижения каждого навыка**, который дети заучивают на всю оставшуюся жизнь как «Отче наш».

Как доказательство того, что просто **знание названия каждого навыка** ничего в вашей жизни не изменит, мы размещаем эти названия ниже.

1. Цени
2. Зарабатывай
3. Распоряжайся
4. Сберегай
5. Инвестируй
6. Защищай
7. Делись

Вы их даже можете выучить наизусть, но богаче при этом вы не станете. Важно не название, а то, что вы делаете и в какой последовательности делаете для того, чтобы этот навык стал частью вашей жизни.

Раскроем вам еще один секрет этого списка. Цифры рядом с каждым навыком мы поставили далеко не случайно. **Навыки расположены в строгой последовательности**, которую нельзя нарушать ни при каких обстоятельствах. Кто не знает этого секрета, тот потратит свое время на обучение впустую, так как если вы не освоили предыдущий навык, ни один из остальных не принесет вам пользы:

- Если вы не умеете ценить деньги, вам не достанет желания, чтобы притянуть их в свою жизнь.
- Если вы не умеете их притягивать, то вам будет нечем управлять
- Если не можете управлять ими, вы не в состоянии сберегать их.
- Не умеючи уберечь, вам не видать излишка, который можно было бы инвестировать.
- Не зная, как инвестировать, вы не сможете защитить свои капиталы от рисков
- Не имея капитала, вам нечем будет поделиться с другими.
- А не имея, что отдать, вы нарушите главный закон притяжения денег в свою жизнь, делающий состоятельного человека по настоящему богатым!

Это еще один пример того, что ответ вроде как и лежит на поверхности, но, тем не менее, скрыт от непосвященных в него людей.

## **Заложи сад своего будущего финансового успеха**

У природы есть свои законы роста и развития. У природы не существует быстрых механизмов, здесь всё происходит последовательно, для всего существует определённый порядок. Чтобы получить сладкие плоды, зерно сначала сажают в подготовленную землю. Взрачивают, ухаживают за ростками, холят их и лелеют. Прикладывают свой талант и трудолюбие.

Выращивают сад, который начинает плодоносить лишь через несколько лет. И, по мере надобности, рачительный хозяин обрезает мёртвые, засохшие ветви и высаживает новые молодые деревья. И сад будет радовать своими плодами долгие годы. И не только того, кто первым посадил дерево, но и его детей и внуков.

Если же не сажать саженцы, съесть все плоды здесь и сейчас, то вместо сада получаешь пустую корзину. Вместо многолетней радости – сиюминутное удовольствие. Очень короткое и быстро забываемое.

Это не путь для состоятельного человека. Наша задача – не сиюминутное удовольствие. Наша задача – счастливая обеспеченная жизнь как нас самих, так и наших родных, наших детей и внуков.

**Поэтому, если сад будущей финансовой свободы в вашей семье еще не заложен, то эта задача встает перед вами.**



В этом нет ничего сложного. Нужно последовательно делать то, чему учат богатые родители своих детей, чтобы те тоже стали богатыми и передали эстафету богатства дальше в века своим детям, внукам и правнукам.

- *Для себя я составила перспективный план своей жизни, расставила финансовые приоритеты, проанализировала свои финансовые ресурсы и перспективы их приумножения. Ознакомилась с опытом других курсанток. Получила сильный мозговой "толчок" в плане своего дальнейшего профессионального развития. Идет обсуждение в семье с мужем и сыном материалов курса.*
- *Курс позволил "встряхнуться". Реально задумалась о вещах, которые давно откладываю "на потом". Получила хорошую порцию конкретной взвешенной информации по инвестициям.*
- *Самым тяжелым для меня из заданий по курсу была разработка целей и их конкретизация. Мечтать, оказывается, я совсем разучилась. Когда составила таблицу целей, заметила, что стало интереснее, понятнее, зачем все.*
- *За время обучения узнала новую для себя информацию по управлению финансами. Как методист, получила профессиональное удовольствие от логики подачи материалов. Спасибо!*

## **Денежный ликбез**

### **Чего на нашем курсе точно не будет?**

- Не будет голой теории. Наш курс практический! И финансовой грамотностью мы будем овладевать в процессе ежедневной практики.
- Не будет советов, которые кто-либо из нас уже не испытал на себе
- Не будет одиночества. Вы всегда сможете обсудить все возникающие вопросы с нами и другими курсантами

### **Что ждет вас на нашем курсе**

- **Прививка от бедности** – Мы привьем вам образ мыслей богатого преуспевающего человека. Мы научим вас как этот образ мыслей передать своим детям

- Мы дадим вам **лекарство от вируса бедности в виде 7 волшебных таблеток-навыков**. Эти таблетки раздают своим детям богатые родители, которые хотят, чтобы их дети, когда вырастут, тоже были богаты.

## Ну а еще вы сможете

- Точно узнать, куда и как исчезают деньги из вашего кошелька, а также минуты и часы из вашей жизни
- Заштопать явные «прорехи» в своем бюджете
- Узнать размер своего реального капитала и научиться им грамотно управлять
- Разработать свой четкий, продуманный и работающий план повышения доходов и оптимизации расходов на месяцы вперед
- Открыть новые источники доходов, а также новые резервы в старых источниках.
- Приобрести мощную мотивацию для постоянного увеличения своих доходов.
- Получить более высокую эффективность жизни: научиться за меньшее время получать больше денег и удовольствия.
- Узнать главные критерии выбора работающих финансовых инструментов
- Создать финансовую защиту своей семьи на период кризиса и любой другой «черный день»
- Освоить азы инвестирования
- Заложить основы своей обеспеченной старости.



## Сколько времени продолжается обучение на курсе

- Первые 3 месяца (триместр) – Денежный ликбез
  - 1 месяц - Начальная школа (1-5 недели)
  - 2 месяц - План финансовой защиты (6-10 недели)
  - 3 месяц - Личный финансовый план (11-14 недели)
- Вторые три месяца – Финансовая независимость
  - 4 - 5 месяцы - Азы инвестирования
  - 6 месяц - План финансовой независимости.

## Как построена программа курса?

- Вы оплачиваете курс через интернет-магазин и получаете на свой электронный ящик материалы 1-5 недель курса "Денежный ликбез. Начальная школа"
- Регистрируетесь на форуме, где вам наши модераторы заводят "Дневник Успеха", куда вы будете каждую неделю выкладывать свои отчеты по домашним заданиям.
- Проходите программу у себя дома, выкладывая на форуме отчеты по ее прохождению. Также вам будут доступны дневники Успеха других участников программы, где вы также сможете оставлять свои сообщения.
- После прохождения первого месяца и подведения итогов обучения, вы получаете материалы второго месяца – 6-10 неделю курса «Денежный ликбез. План финансовой защиты».

- После прохождения второго месяца и подведения итогов обучения, вы получаете материалы третьего, заключительного месяца первого триместра – 11-14 неделю курса «Денежный ликбез. Личный финансовый план».
- После окончания первого триместра вы получаете допуск к прохождению второго.

## Сколько времени вам нужно тратить в день на программу?

На прохождение курса и достижение результата требуется **не больше 45-60 минут свободного времени в день**. Все задания курса легко вплетаются в обычную жизнь работающего человека.



## Сколько стоит участие в программе?

Программу вы можете проходить самостоятельно, [без сопровождения](#). Также у вас будет доступ ко всем дневникам участников программы.

## Что вам потребуется для того, чтобы присоединиться к программе?

Компьютер и доступ в интернет как минимум 1-2 раза в неделю, чтобы выложить дневники на форуме.

## Содержание курса Школы Финансового Здоровья "Денежный ликбез"

В состав материалов Задания курса высылаются по месяцам. Перед началом нового месяца вы получаете блоки-недели. Каждую неделю вы изучаете новый блок и выполняете по нему домашнее задание, которое выкладываете в своем дневнике на форуме.

- [Начальная школа](#)
- [План финансовой защиты](#)
- [Личный финансовый план](#)

## Консультанты Школы Финансового Здоровья

**Татьяна Морозова** — автор и руководитель портала "[Самооздоровление.ру](#)", врач по образованию, с 2003 года автор и ведущая еженедельных электронных изданий с суммарным тиражом более 80000 человек, автор и соавтор 10 авторских курсов и более 20 книг по ведению здорового образа жизни, воспитанию детей, психологии и личным финансам.

*Основные сферы ее интересов: здоровье во всех своих ипостасях, самореализация и духовный рост, психология успеха, семейные отношения, вопросы здоровья и воспитания детей, личные финансы и инвестиции. К хобби можно отнести рациональное ведение домашнего хозяйства, ландшафтный и цветочный дизайн, дизайн интерьеров, историю империй и цивилизаций.*

*Замужем, мать 4 детей, живет в Москве.*

**Татьяна Хохлова** - автор курсов по управлению личными финансами, консультант [Школы Финансового Здоровья](#), финансовый консультант компании «Лидер», более 10 лет занимается страховым бизнесом.

[Подробнее о нас >>>](#)

Написать нам письмо можно по любому из следующих адресов:

[t.a.morozova@tochka.ru](mailto:t.a.morozova@tochka.ru) или [pilartan@mail.ru](mailto:pilartan@mail.ru)

**Татьяна Морозова и Татьяна Хохлова**

[К оглавлению](#)