

Как изменить СУДЬБУ?

Пошаговая инструкция



Содержание

Обо мне	3
Вступление	4
Мысли	5
Действия	8
Привычки	11
Характер	16
Судьба	17

Обо мне



Здравствуйте. Меня зовут Виталий Кравчук. Мне 23 года. И прежде чем приступить к прочтению самой книги, уделите пару минут на прочтения моей краткой биографии.

До 20 лет я вел не самый лучший образ жизни. Как мой папа любил говорить: «Ты — разгильдяй». И так и было. Все что меня интересовало в подростковом возрасте, это компьютерные игрушки, посиделки с друзьями, девушки и т.д. Еще со школы я начал употреблять спиртное

и курить, с класса 7-8 я совсем «забил» на учебу. И что самое плохое, я совсем перестал читать и развиваться в интеллектуальном плане. Как то, с горю пополам, я закончил школу и поступил в университет. Там абсолютно нечего не изменилось, в первом же семестре меня чуть не отчислили, но тогда мне просто повезло и я остался учиться. Так и проходили мои студенческие годы. Каждый семестр меня отчисляли, но я как то умудрялся в последние дни сдавать экзамены и зачеты. Меня вообще ничего не интересовало, только как бы в очередной раз хорошо отдохнуть с друзьями.

Как и большинство из нас, я в детстве думал, что вот когда я вырасту то буду знаменит, успешен и богат. Но я не то чтоб мечтал об этом, я был уверен на все 100% что так и будет. Но шли годы и нечего не происходило. Когда мне исполнилось 21 год, я в ужасе осознал, что **АБСОЛЮТНО** нечего не изменилось с тех пор когда я был мал. Я был недоумении. Как так? Я был так уверен в том, что преуспею. Некоторые близкие мне люди говорили: «Ты еще молод все еще впереди». Но когда я возвращался в мыслях в прошлое, я вспоминал, как тогда думал в 15-16 лет, что к 20 годам я уже буду ездить на своей машине и иметь свою квартиру. Тогда то у меня и возникла гениальная идея, что я что то делаю не так. Не то, что мир вокруг не тот, а то, что **Я** не то делаю, что нужно. Тогда я и начал действовать, а не только мечтать. Я начал много читать по данной тематике, за один год я прочел литературы больше чем за все годы до этого. Я понимал что всему свое время, но мне не хотелось ждать, я хотел жить уже сейчас той жизнью о которой я мечтал в детстве. И я начал **САМ** менять свою жизнь. Чего и вам желаю. Приятного прочтения...

Вступление

Эта книга посвящается людям, которые не стоят на месте, а все время движутся вперёд — к своим целям, мечтам и желаниям. Как гласит латинская поговорка: «Qui quaerit, reperit», что в переводе значит «Кто ищет, находит». А эта маленькая книга будет служить для вас таким мостиком для перехода на другой уровень жизни.

В книге речь пойдёт о наших мыслях, действиях, привычках, характере и судьбе. Я хочу показать вам, как ваша самая незаурядная мысль проходит длинный путь и сказывается на вашей судьбе. Нечто может показаться вам слишком странным или уж полной чушью, но не спешите отвергать это, я вас не прошу верить мне на слово, просто примените техники изложенные ниже и наслаждайтесь результатом. Итак, начнём...

Посеешь поступок - пожнёшь привычку,

посеешь привычку - пожнёшь характер,

посеешь характер - пожнёшь судьбу/

Мысли



Как вы считаете, в чем главная проблема нашего народа? (Ну, естественно, кроме дураков и дорог). Верно, в мышлении. Большинство людей не то, чтоб мало внимания приделают этому, они вообще не считают нужным развивать своё мышление. Вы даже не представляете, насколько сильно может измениться ваша жизнь, если вы измените своё мышление хотя бы на 10%.

Чтоб не быть слишком голословным, я приведу пример, на что способны наши мысли. Однажды в Америке произошел несчастный случай. Молодой человек, работавший железнодорожником, в пятницу вечером, решил с друзьями отметить конец трудовой недели за бокалом пива. Когда уже все шли домой, Ник случайно оказался закрытым в вагоне-холодильнике. Поначалу он пытался выбраться оттуда всеми возможными способами, но это ему никак не удавалось. Когда все возможные попытки были тщетны, Ник начал понимать, что замерзает. Тогда он ножом на стене выцарапал: «Любимая моя, я замерзаю». Когда на следующий день открыли вагон-холодильник, Ник уже был мёртвым. Вскрытие показало, что умер он от переохлаждения. **ОДНАКО** в эту ночь вагон-холодильник не работал, температура в нем составляла около 12 градусов по Цельсию. Ник одним только своим мышлением довёл себя до переохлаждения, что и привело к летальному исходу. И это не единственный случай в своём роде.

У вас может сложиться впечатление, что вам достаточно только думать о себе, как о богатом и обеспеченном человеке, и так обязательно случиться. К сожалению, или же напротив — к счастью, это не так. Ваше мышление — это только первый шаг к вашим мечтам.

Так давайте с вами разберёмся, откуда у вас взялось такое мышление, которое сейчас есть. Мышление — это не врожденный дефект или преимущество, наше мышление вырабатывалось на протяжении всей нашей жизни. Когда мы были ещё маленькими детьми, наше подсознание словно губка, впитывало все от наших родителей, потом от окружающих людей, знакомых, друзей, родственников, ну и после — школа, университет дали свой отклик в нашем мышлении. Но в большинстве случаев в нас воспитывают рабское мышление.

Смотрите: в школе нас учат не ошибаться, более того, за ошибки нас наказывают. С одной стороны, это конечно хорошо и правильно, ведь этим учителя повышают нашу успеваемость. Но если посмотреть с другой стороны, то когда люди уже становятся взрослыми у них в подсознании остаётся мысль, что делать ошибки нельзя. Но, в отличие от школы, во взрослой жизни нет учителей, которые будут проверять домашнее задание. Соответственно — мы ничего не делаем, поскольку боимся ошибиться. А всем известно: не ошибается только тот, кто ничего не делает. Так в бездействии проходит год за годом, и мы ещё умудряемся удивляться, почему же у нас в жизни все складывается совсем не так, как мы себе представляли в детстве.

Или ещё пример. Если человеку всю его жизнь внушают мысль, чтобы стать богатым надо быть вором, или иметь связи, тогда у человека, не имеющего никаких связей и, не желающего быть вором, просто нет **НИКАКИХ** шансов сколотить состояние. И что печально, сколько бы он не говорил о своем желании стать финансово независимым, до тех пор, пока у него не поменяется мышления, он не сдвинется с мёртвой точки.

Так как же поменять наше мышление? Для этого существует множество способов. Я расскажу вам один из них. Он очень просто и очень эффективен, но главное то, что вы сможете начать его применять прямо сейчас. Постарайтесь от ныне все мысли пропускать через условный фильтр: $C+P=P$, что значит:

C=события;

P=реакция;

P=последствия.

Давайте подробно разберём эту формулу.

Большинство людей в своих неудачах (**P**) обвиняют обстоятельства (**C**). То есть, вы можете положить ответственность за вашу неудачу на нехватку денег, семейные трудности, погоду, политическую ситуацию в стране и так далее. Бесспорно, все эти факторы существуют, но если бы они были решающими, никто и никогда ничего не добился бы. И по каким бы обстоятельствам вам что-то показалось не достижимым, помните — есть сотни людей, которые столкнулись с такими же препятствиями, и все же решили проблему. Вам мешают вовсе не внешние условия, вы сами себе мешаете, своим мышлением.

Вместо этого вы можете просто изменить свою реакцию (Р) на проблему (С) и поступать так до тех пор, пока последствия (П) вас не будут удовлетворять.

Давайте рассмотрим на примере, как это выглядит. Каждый вечер вы, возвращаясь после работы домой, некоторое время стоите в пробке (С). Большинство в таких случаях начинает выражать своё недовольство или соседу, который сидит сбоку, или за его отсутствия самому себе, что ещё хуже (Р). Результат — вы приезжаете домой злой, ругаетесь с женой и весь вечер у вас испорчен (П). Чтобы избежать этого, вы спокойно можете держать какую-нибудь книгу в машине или, к примеру, ауди-диски по изучению иностранного языка (Р). В результате после пробки вы приезжаете домой удовлетворённый и, может быть, за год будете владеть иностранным языком (П). Проблема одна и та же, но посмотрите насколько разные последствия. *(Пример специально утрирован для лучшего понимания).*

Если ваше мышление изменится с «во всем виновато государство, начальство, обстоятельства и т.д.» на «я беру ответственность за свою жизнь в свои руки на 100%» — это будет огромный шаг на встречу вашим целям и мечтам. Вы начнёте смотреть на вещи совсем по другому, и то, что ещё вчера казалось важным, сегодня уже может быть полной чепухой.

Наше мышление — это отправная точка для каждого человека, который пошёл по пути развития и самосовершенствования. Но как гласит поговорка Лао-цзы: «Путешествие длиной в тысячу миль начинается с первого шага».

Действия



После выхода в 2006 году фильма «The Secret» (если не видели обязательно посмотрите) мир будто взорвался. Долгожданная «таблетка» к успешной и счастливой жизни была найдена. Для того, чтобы иметь самую красивую девушку, воспи-

тать детей, за которых вам не будет стыдно, наслаждаться отражениям в зеркале вашей супер-фигурой, иметь красивый дом и дорогие машины, работать в престижной компании и зарабатывать много денег, достаточно только «визуализировать» это лёжа на диване.

И спустя некоторое время, словно земля при извержении вулкана, люди разделились на две совсем разные части. Одна часть продолжала восхищаться «таблеткой» успешной жизни, когда как другая стала утверждать, что это «развод». Так кто же прав? Ирония в том, что не правы обе стороны. Но как так, спросите вы? Вся дилемма заключается в том, что одни не только наладили своё мышление, они ещё и действовали соответственно с ним, а другие продолжали лежать на диване, смотря телевизор, и не понимали, почему это у соседа стройное тело, а у него нет...

В этом и «обман»: без действий само по себе мышления особого результата не даст.

Но как заставить себя слезть с дивана и начать ДЕЙСТВОВАТЬ? В наше время есть море всяких методик, тренингов, книг, в которых в деталях рассказывается, как начать действовать. Но большинство этих методик поможет вам только на короткий срок. Например, рассмотрим мотивацию. Допустим, вы прочли книгу «Как начать бегать по утрам», в которой описано сотни способов, как заставить себя бегать. Естественно, если книга не совсем уж плохая, она вас зарядит мотивацией на некоторое время, и вы действительно начнёте бегать по утрам. Но вопрос тут состоит в другом, насколько вас хватит? На неделю, на две, а может на месяц, а то и больше. Но как только ваша мотивация упадёт, а это обязательно случится, если её не подпитывать время от времени, вы тут же перестанете бегать. Это то же самое, когда после про-

смотря классного фильма, вы дали себе обещание, уже на следующий день начать действовать и что-то менять в своей жизни. Но проходит несколько дней и ваш запал теряется...

Что ж нам теперь книг не читать, спросите вы. Нет, конечно я не это имел ввиду. Я веду к тому, что прежде чем начать что-то делать, необходимо определить для **ЧЕГО** вы будете это делать и к какому результату оно должно вас привести. Но здесь не подойдёт такая цель, как «хочу быть здоровым». Вернее, не то чтоб она совсем не подходила, просто очень малый процент людей будет продолжать бегать по утрам несколько десятков лет только ради того, чтоб быть здоровым. Вот если у вас цель «через год пойти на олимпиаду и выиграть там золото» — это уже более конкретная цель, к такой цели намного удобнее и реалистичнее двигаться.

А для того, чтоб понять, куда нам двигаться, нужно определиться где мы хотим быть. Как это сделать? Берём лист бумаги и записываем, какими мы хотим быть через год, пять, десять, двадцать лет, где мы хотим жить и на какой машине ездить, с кем хотим дружить. Хотим ли мы работать в многомиллиардной компании директором или же иметь свой бизнес, куда вы хотите ездить отдыхать, или же вы хотите всю жизнь путешествовать по миру, какими навыками вы хотите обладать. Не имеет принципиальной разницы на сколько лет вперёд складывать этот план. В идеале, конечно же, нужно взять как можно больше, но я так понимаю, вам нужны быстрые результаты, поэтому вполне подойдёт и один год.

Это задание может показаться, на первый взгляд, лёгким. Что же может быть легче, чем составить список своих желаний? Но не все так просто. Для одних людей будет легко написать, чего они не хотят в этой жизни, и очень тяжело понять, что же им надо, а у других будет море желаний, но помните, что большинство наших желаний навеяно нам обществом, как мы уже говорили в первом разделе книги. Так что будьте предельно аккуратными при написании целей, ведь идти к **ВАШЕЙ** собственной цели гораздо легче, нежели к навязанной обществом. Например, вы можете хотеть очень крутую машину, но купив её, можете вдруг осознать, что не так уж она вам и нужна, но время потраченное на достижение ненужной цели уже не вернуть назад.

Но если вы все-таки решились раз и навсегда изменить свою жизнь, то я рекомендую проделать одно упражнение. Может, оно вам покажется не слишком тактичным, но поверьте: оно очень эффективное. Уединитесь в комнате и представьте, что вы идёте по похоронной зале. Вокруг вас множество людей и все плачут. И вот вы идёте по этой зале, и когда подходите к гробу видите, что

это хоронят вас. Вы садитесь на лавочку и вам дают в руки программку, в которой написано, что должны выступать с речью ваши близкие, друзья и коллеги по работе. 4 выступления. Я прошу вас очень хорошо проникнуться этим упражнением, перенять ту всю горечь и печаль, которую будут изливаться выступавшие. Чтобы вы хотели услышать от них о себе самом? Каким вы должны были быть при жизни? Каким мужем или женой, братом или сестрой, начальником или другом? Каким характером вы бы хотели обладать в их глазах, какие ваши достижения они должны были бы запомнить? Запишите это все на бумаге.

Теперь, когда мы наконец определились, где мы хотим быть, надо понять как нам туда добраться. Проще всего это сделать — сложить план наших действий. Если мы прежде написали план на целый год, тогда сейчас расписываем каждый месяц, грубыми мазками, что мы должны сделать, потом на недели, ну а недели на дни, но дни уже расписываем конкретные. Хотя сама по себе это очень эффективная методика, я сам ею пользуюсь, но она все же не даёт 100% гарантии, что вы будете делать то, что сами же записали в плане.

Как же добиться максимальной эффективности ваших действий? Нужно составить некую вашу личную миссию, кодекс. Кодекс — это, грубо говоря, ваши жизненные принципы. Вот смотрите: если бы у вас был принцип каждый день в 6 утра бегать, то у вас в голове даже на секунду бы ни единого утра не пролетела мысль чтоб не побежать. Но проблема в том, что в отличие от плана, который буквально за несколько дней вы можете составить на несколько лет вперёд, чтоб написать кодекс понадобится немного больше времени. Но не отчаивайтесь, ваше время и усилия окупятся во много раз.

Как же написать свой «кодекс»? Здесь нужно немного обширного мышления. Например, если после долгих противоречий между собой вы пришли к пониманию, что хотите, чтобы после вашей смерти, все кто вас знал, могли сказать:

«Я не знал больше человека на которого можно было так положиться» — то одним из ваших жизненных принципом должно быть: «всегда говорить правду и во что бы то не стало доводить дело до конца».

«Он (она) был самым лучшим мужем, (женой) о котором можно было только мечтать» — принцип идти на компромисс, уважать супруга, уметь прощать и любить.

«Это был выдающийся человек, он всегда с умом управлял

своей фирмой» — умения управлять командой, смотреть на проекты с перспективой роста и т.д.

Я надеюсь, смысл вам понятен. После составления кодекса, вы не сможете бездельничать, даже если этого захотите, ведь у вас в уме буде чёткая картина, что вам делать можно, а что — нельзя.

Привычки



Действия сами по себе огромный помощник для подъёма на пьедестал успеха, но ещё более мощным помощником могут стать ваши привычки. Но сначала давайте определимся, что такое «привычка».

Привычка — это 1) действие которое мы выполняем на автомате, то есть не вдумываясь в сам процесс, 2) мы нуждаемся в его выполнении в тот или иной период времени, и 3) привычка была приобретена нами в течении многих повторений одного и того же действия.

А теперь давайте разберём более конкретно.

1) Так как привычка — это действие, которое мы выполняем на бессознательном уровне, то есть мы можем делать что то и в это же время наша голова может быть занята совсем другим, с этого vyplывает, что у нас могут быть привычки сформированные ещё в детстве, а мы даже можем не знаем об их существовании.

Например: у вас в семье родители часто ругались и по мере взросления вы тоже стали прибегать к подобной форме выяснений отношений с противоположным полом. И вот вы уже взрослый человек, но находитесь в полном недоумении, почему каждый раз, когда вы пытаетесь «серьёзно» поговорить со своей второй половинкой, у вас это заканчивается скандалом.

Или ещё пример: вы часто жалуетесь, что у вас нет времени, чтоб поиграть вечером с детьми, почитать книгу, или наконец-то закончить этот «трёхлетний» ремонт. Но, несмотря на это, для просмотра телевизора у вас время находится всегда, и, приходя с работы, первым делом вы включаете этот «зомбящий». Естественно, когда кто-то пытается обратить ваше внимание на это, вы ссылаетесь на необходимость «немножко отдохнуть». Но дело не в

отдыхе, ведь у вас есть достаточно сил, чтоб и поиграть с детьми, и книгу почитать: дело в привычке смотреть телевизор (чуть позже вы поймёте почему).

2) Вся радость или горечь привычки в том, что мы нуждаемся в ней. Если вы привыкли каждый вечер в девять часов садиться на своё кресло-качалку, брать любимую трубку и свежую газету, то в случае «отнятия» этого ритуала, вы начнёте в лучшем случае чувствовать себя дискомфортно. Не верите? Проверьте себя и свои привычки. К примеру, попробуйте не почистить один день зубы (если у вас, конечно, есть привычка чистить их регулярно) и пропустите один день. Как и в любой другой день, вы встаёте утром, умываетесь, но зубы не чистите. Какие будут ваши ощущения?

Получается, что мы заложники своих привычек? В какой-то мере это, несомненно, так, но не все так плохо.

3) Для того, чтобы сформировать новую привычку, нам необходимо выполнять это действия не один, и не два раза. С этого следует, что ВСЕ наши привычки прививались после рождения, а значить — любую из них, хорошая она или плохая, можно как сформировать, так и избавиться от неё.

А сейчас я вам хочу открыть небольшой секрет, благодаря которому вы огромными шагами начнёте продвигаться вперёд к своим мечтам. У вас, наверное, есть знакомые, которые за день успевают сделать очень много, тогда как у вас попросту не хватает сил на такое огромное количество дел.

Для примера возьмём парня, который встаёт в 6 утра и делает утреннюю зарядку, бегает, в течение дня занимается ещё какими-то видами спорта или йогой, в общем, целый день упорно работает и умственно, и физически. С другой стороны, возьмём парня, который спит до 8 утра, умывается и идёт на работу, где почти всё время проводит за компьютером, а вечером приходит с работы и уже валиться с ног. Почему так? Почему второй устаёт больше первого? Разве не должно быть наоборот? Первый парень делает больше работы, нежели второй, но он всё равно устаёт меньше. И даже если второй парень начнёт со следующего дня бегать, заниматься спортом и бодрствовать целый день, то к вечеру он будет ещё более измученным. В чем секрет?

Грубо говоря, когда мы с вами просыпаемся, у нас есть некий запас энергии, который позволяет нам бодрствовать и как только он подходит к концу, мы сразу же начинаем чувствовать усталость и хотим снова лечь спать, чтоб получить новую «дозу» энергии. Но почему в случае с вторым парнем бег для него будет отни-

мать энергию и он будет после бега истощённым и измученным, то первый парень после бега, наоборот будет чувствовать прилив сил? В этом и заключается вся сила привычки.

Поскольку привычки реализуются на подсознательном уровне, нам не надо их контролировать, напрягать свои мозги, как это делать, зачем, почему. Вспомните только, кто начинал бегать по утрам или ходить в фитнес клубы, сколь у вас занимало усердий уговорить себя сделать первый шаг? Я помню, когда я начинал бегать по утрам, у меня поначалу с утра в голову приходили такие «отмазки», что когда я уже в день это анализировал потом я был в недоумении, как только такое могло прийти в голову. Естественно, первых пару недель это было ужасно, я не высыпался, целый день ходил как пришибленный и уже хотел бросить сие занятие. Но в один день я проснулся уже с хорошим настроением. Как сейчас помню: на дворе была ужасная погода, ветер, облачно, но я оделся, обулся и побежал, мне не надо было себе уговаривать, я просто это сделал. Так и большинство наших привычек, мы просто берём и делаем, мы не задаём себе глупые вопросы, зачем мы это делаем и почему, и нам не нужно себе полчаса мотивировать на делание.

Сейчас рассмотрим пример, как бы вы менялись в течении 3 недель, если бы решили привить себе несколько привычек. Естественно цифры будут у каждого разные, так как у каждого человека одно будет получаться лучше, другое хуже, одни привычки будут энергозатратные, другие не очень, но это не столь принципиально. Я хочу показать вам саму суть этого явления. Время, за которое вы привьёте себе привычки, тоже будет варьироваться, но это будем минимум 3 недели, да не очень уж и мало, но зато какие результаты они вам принесут...

Начало первой недели:

Подъем в 6 утра — 5% энергии;

Зарядка — 8% энергии;

Пробежка — 15% энергии;

Чтение книги — 5% энергии;

Приготовление нового блюда — 10% энергии;

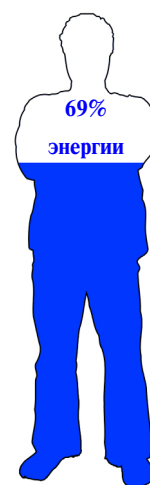
Планировка следующего дня — 5% энергии.



Смотрите: если вы решите прививать все эти привычки одновременно, то каждое действие будет отбирать у вас поначалу какое-то количество вашей энергии (она будет идти на то чтобы уговорить себя сделать это, мотивировать, на само действия и т.д.) На рисунке показано, сколько энергии у вас остаётся, то есть выходит, что вы почти целую неделю будете работать только в пол силы, так как остальную половину будут отбирать ваши новые привычки. Да, это буде тяжело, порой даже очень, но, поверьте, оно того стоит.

Начало второй недели:

Подъем в 6 утра — 3% энергии;
Зарядка — 5% энергии;
Пробежка — 10% энергии;
Чтение книги — 3% энергии;
Приготовление нового блюда — 8% энергии;
Планировка следующего дня — 2% энергии.



Как вы видите, на вторую неделю вам придётся уже меньше затрачивать энергии на выполнения действий. Как и почему так выходит, в этой книге я не буду рассказывать. (Если хотите знать больше, заходите на сайт www.sdelaysebya.com). У вас уже появиться больше энергии для выполнения каких-то других задач.

Начало третьей недели:

Подъем в 6 утра — 1% энергии;
Зарядка — 3% энергии;
Пробежка — 5% энергии;
Чтение книги — 1% энергии;
Приготовление нового блюда — 4% энергии;
Планировка следующего дня — 1% энергии.



Третья неделя для большинства из вас уже будет казаться значительно легче первой. Вы начнёте затрачивать незначительное количество энергии на действия.

Начало четвертой недели:

Подъем в 6 утра — 0% энергии;
Зарядка — 1% энергии;
Пробежка — 1% энергии;
Чтение книги — 0% энергии;
Приготовление нового блюда — 1% энергии;
Планировка следующего дня — 0% энергии.



На четвертую неделю некоторые действия вы уже просто будете делать на автомате, не задумываясь, как это делать и зачем. Они уже перерастут в привычку. То есть выходит, что через месяц вы будете делать значительно больше дел, нежели месяц назад и будете себя чувствовать так же или даже лучше. Только представьте, какие привычки можно себе привить в помощь!

Если ваша работа связанная с продажами, как бы хорошо было привить себе привычку делать «холодные» звонки по утрам. Или если вы начинаете вести свой бизнес — привить привычку вести два разных финансовых плана: один для семьи, а другой для работы. Сколько бы это сэкономили вам денег?

В прививании привычек есть один маленький, но очень важный нюанс: если на протяжении времени, за которое вы прививаете привычку хотя бы один день этого не сделать, то все надо начинать с нуля. Никогда не забывайте этого, иначе можно так и целый год прививать только одну привычку.

Характер



Друзья, если вы когда-нибудь слышали высказывания в свою сторону типа «у тебя невыносимый характер», то спешу вас обрадовать — это можно изменить. Как вы считаете, откуда он берётся? Проблема в том, что характер формируется на подсознательном уровне и, преимущественно это происходит в детстве.

Представьте, как было бы хорошо, если, к примеру, характер формировался бы один день, скажем, в ваше 18-летие? Один день вы смогли бы побыть идеальным, чтобы ваш характер сформировался так, как вы этого хотите. Но, к сожалению, это не так, и ваш нрав формируется не один и не два дня, большей частью, как было уже сказано, ваш характер формируется еще в детстве, без вашего осознанного участия. Когда вы только родились, у вас ещё нет никаких шаблонов ни мышлений, ни действий. Но с каждым днём в вас закладывали разные шаблоны. В раннем детстве — это родители и близкие, чуть позже школа, институт, ну и наконец взрослая жизнь.

Смотрите: живёт себе ребёнок, от рождения ему сознательно и бессознательно внушают какие то шаблоны. Он с ними, естественно, соглашается, и живёт как в ни в чем не бывало. Но когда только ребёнок начинает понимать, что в мире есть не только те шаблоны, которые ему навязали, он всеми силами начинает сопротивляться, отвергая иные шаблоны и принимая тот, который ему навязывали. Сейчас много говорят: «Вот такой я есть и ничего не изменишь». И есть только два сценария (как все думают), которые могут изменить это: или человек заставит себя силой менять характер, что ни к чему хорошему в большинстве случаев не приведёт, или в жизни человека должно что-нибудь случиться ну очень уж тревожное, чтоб он задумался над своим существованием. Но я вас обрадую: есть ещё и третий вариант, не такой болезненный как, два предыдущих.

Но прежде чем менять характер, надо сначала определиться из чего он состоит? Многие скажут, что из наших действий складывается впечатления о нашем характере. И это будет правда, но не полностью.

Смотрите: вы — молодой человек, который познакомился с прекрасной девушкой и весь день провёл с ней вместе. И когда в баре вашей спутнице по ошибке официант принёс не то блюдо, она начала кричать. Если бы на следующий день ваш друг спросил вас, как вы провели время и как вам та девчонка, вы бы смогли сказать, какой у неё характер? Вы бы могли сказать, что у девушки нервный характер? Вы не могли бы сложить впечатления о её характере всего за один день. А если вы начали встречаться с этой девушкой каждый день на протяжении полугода и каждый раз, когда происходила подобная ситуация, она начинала кричать, тогда вы бы могли сказать, что у неё нервный характер? Могли бы.

Значит, делаем вывод: характер наш состоит из действий, но только тех, которые мы делаем почти всегда при тех или иных условиях. То есть это привычки. Получается, что характер — это набор привычек. А значит, чтоб поменять характер, нужно просто поменять привычки. А откуда берутся привычки и как их менять, вы то уже знаете. И чтобы немного вам помочь, одно простое задание.

Возьмите листочек и ручку и разделите бумагу на две колонки. В первую запишите все привычки, от которых вы бы хотели избавиться, а во вторую — все привычки, которые хотели приобрести. Старайтесь вычёркивать из этого списка минимум по одной привычке из каждой колонки каждый месяц. И со временем вы с удивлением услышите, как друзья начнут говорить о позитивных изменениях вашего характера.

Судьба



Вот мы и подошли к самой трепещущей теме этой книги. О судьбе всегда говорили, говорят и будут говорить. Это одна из самых загадочных областей науки. И здесь люди поделились строго на две части: одни твердят, что судьба каждого человека где-то написана и её никак нельзя изменить; вторые же полагают, что судьбу можно изменить — более того, что изменить

её можете только вы. К которой категории людей относитесь вы? Как вы считаете, кто из них прав? Может быть, я сейчас вас разочарую, но правы все, или не прав никто, это не важно, ведь этого никто и никогда не докажет, а нам и не нужно. Важно то, как вы к этому относитесь. Если вы считаете, что судьбу не изменишь, то так оно и есть. И вы всю жизнь будете думать, когда что-нибудь случится с вами, плохое или хорошее, что это судьба, а не результат ваших действий.

Но позвольте мне вам показать эту парадигму с другой стороны. Ваша судьба — это ВАШ выбор. Я хочу сказать, что вы сами выбираете, какая у вас будет судьба. Вы меняете свою судьбу каждый день, когда принимаете то или иное решение. И если вы думаете, что судьба у вас предначертана, то выходит, что у вас бесконечное число этих судеб.

Смотрите, например, вы идёте вечером домой по знакомой вам улице, заходите на знакомый вам мост и тут посередине дороги видите, что мост перекрыт в связи с ремонтом дорог. У вас появляется три варианта:

1. Пойти в обход.
2. Пойти на метро.
3. Перебираться через перекрытую дорогу.

То есть, у развития вашей дальнейшей судьбы есть три варианта, и какой вы выберете, зависит только от ВАС. Судьба зависит только от вашего выбора.

После прочтения этих строк у кого-то могут возникнуть мысли: «Стоп, о чем это он пишет, это же полная чушь!». Вторые думают: «Хм, меня так просто не обведёшь, давай выкладывай все нюансы»,

или **«Действительно, в его словах есть доля правды»**, или **«Вот, вот эта истина, которую я всю жизнь искал»**. И так можно продолжать долго.

И вот здесь начинается ваш выбор, так вы каждый день делаете свой выбор, изменяя свою судьбу. Во что-то вы верите, во что-то нет, какие-то поступки делаете, другие нет, об одних ситуациях думаете, а другие не имеют для вас значения. Но согласитесь, только вам решать, во что верить, что делать или думать, не так ли? Конечно, здесь люди, которые привыкли по жизни все отвергать, начнут думать: «ну уж нет, бывают же ситуации в жизни, в которых мы не хозяева, и порой вынуждены делать неприятные нам вещи». Вот что я вам скажу: если так случилось, что вам пришлось делать что то против своей воли, поверьте — вы попали в эту ситуацию точно по своей воли.

Судите сами: если взять, к примеру, что вы работаете на ужасной скучной работе, где начальство указывает вам что делать, а что нет, не считаясь с вашим мнением. Но скажите сами себе, чьи решения привели к такой плохой работе? Это **ВЫ** пошли на собеседование! Это **ВЫ** согласились на должность! В конце концов, это **ВЫ** своими решениями привели к тому, что вам пришлось искать работу.

Или ещё пример, грубее: вас ночью в подворотне ограбили. Но тут точно вы неприём. А кто вас заставлял идти ночью по тёмному переулку? Вы могли взять такси или пойти иной дорогой.

А выбор — это что? В большинстве своём — это действия. И вот что получается:

вы налаживаете своё мышление, которое переходит в действие, действия ведут к привычкам, а привычки формируют характер. Если вы проделывали упражнения с «кодексом жизни», то вы знаете, к чему вам стремиться и какие действия вам нужно делать. Если вы будете действовать на протяжении некоторого времени, ваши действия перерастут в привычки, которые сформируют тот характер, который вам нужен, для того, чтобы ваша судьба сложилась так, как вы этого захотите.

Вот почему я начал эту цепочку из «мыслей-действий-привычек-характера-судьбы». Все начинается с малого, и как гласит старинная пословица: «Путешествия в 1000 миль, начинается с одного шага».

После всего прочитанного у вас, естественно, возникает вопрос: «Что же мне делать дальше?» Что ж, теперь у вас есть выбор:

1. Вы не предпринимаете никаких мер, все остаётся как раньше, и вы продолжаете жаловаться друзьям, на семейную жизнь, а семье — на друзей, и на работе вы, скрепя зубами, делаете нелюбимую работу;

2. Вы начинаете действовать сами, тратите много сил, нервов и, что самое главное, времени, но всё-таки рано или поздно добиваетесь того, чего хотели.

3. Мы с вами проходим этот путь вместе, в результате чего вы тратите намного меньше времени, сил и нервов, и добиваетесь всего в установленные сроки.

Я в контакте <http://vk.com/id16034228>

Я в фейсбуке <http://www.facebook.com/vitalik.kravchuk.39>

Мой сайт <http://www.sdelaysebya.com/>

Удачи вам!

С уважением,

Виталий Кравчук.