

A full-page background image showing an astronaut in a white spacesuit floating in space. The astronaut is positioned in the upper right quadrant, with their body angled towards the viewer. The Earth's surface, with blue oceans and white clouds, is visible in the lower half of the image. A dark, semi-transparent rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing text.

Лилия Грей

**Как реализовать
свои мечты?
Убей свою лень
простым
способом!**

Лилия Грей
**Как реализовать свои
мечты? Убей свою лень
простым способом!**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25439716
ISBN 9785448559082*

Аннотация

Книга для тех, кто устал бороться с ленью! В ней расписаны причины лени, способы борьбы с ней, а также специальные техники, которые помогают нам добиваться своих целей!

Содержание

Предисловие	5
Выбор цели	6
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Как реализовать свои мечты? Убей свою лень простым способом!

Лилия Грей

© Лилия Грей, 2017

ISBN 978-5-4485-5908-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Почему мы хотим многого от жизни, но так мало для этого делаем. Огромное количество людей мучаются каждый день дилеммой как преодолеть лень. Это неприятное состояние когда в твоей голове живет очень строгий критик, который тебя постоянно отчитывает, и подрывает самооценку. Он критикует тебя всегда и за все, где бы ты ни был. От него не убежишь, не спрячешься, он всегда где-то рядом идет за тобой следом. И чем больше ты лежишь на диване перед телевизором, тем громче его голос. И вроде как ты с ним согласен, но что-то тебя парализует и не дает стимула для того, что наконец то начать действовать. В моей книге вы узнаете, что же на самом деле скрывается за нашей ленью, а также на наглядных примерах, я вам объясню как же от нее избавиться и что предпринять, чтобы реализовать свои самые заветные мечты.

Выбор цели

Вы точно знаете, чего хотите?

Когда мы не видим четкой цели, у нас не будет достаточной мотивация, чтобы ее достигать. Допустим, вы поставили себе задачу выучить английский язык. Если ваша цель размытая, например, вы этим занялись, потому что: «Все учат английский» или «Он пригодится мне, когда я соберусь в тур-поездку, или «Я мечтаю поменять работу», а там знания английского языка будут всегда оценены. Как вы считаете, надолго ли у вас хватит запала? Я думаю, максимум на две недели, если не меньше. Выучить язык без конкретно поставленной цели невозможно. Чтобы наши намерения осуществились, мы должны, ставить четкие цели. Например, я учу английский для того, чтобы уехать жить в США или место работы, на которое я собираюсь устроиться, требует этого. Я учу английский для того что найти друзей по всему миру и свободно общаться. Когда вы точно будите знать, чего хотите, поверьте, вы сразу же начнете действовать. А чтобы точно ее сформулировать, вам нужно хорошенько подумать о своих реальных желаниях. Очень многие люди не имеют точного понимания, чего они хотят вообще? Сегодня я хочу записаться на латиноамериканские танцы, а завтра буду рассуждать так: «Вообще то, мне кажется, что из-за того, что я по жизни неповоротливая и имею лишние кило-

граммы, во время занятий буду со стороны смотреться очень нелепо. Лучше я пойду на курсы дизайнера, ведь я так хорошо рисовала в детстве, а может быть мне купить велосипед и стать участником велоклуба? Знакомо? Человек разрывается между несколькими желаниями. А как говорить в известной поговорке: «За двумя зайцами погонишься, ни одного не поймаешь». Что же делать? Как же разобраться в этой непростой ситуации. По мнению большинства психологов, для начала следует как раз таки обратиться к своему подсознанию. Подсознание – это особые психические процессы происходящие в мозге, которые мы не контролируем. Вы не раз сталкивались с работой вашего подсознания, просто о таком термине возможно и не слышали. Представьте, что вы заходите в темную хорошо знакомую комнату и включаете свет. Ваша рука автоматически находит выключатель, и вуаля да будет свет. Если бы вы зашли в совершенно незнакомую комнату, то вам бы пришлось поднапрячься, чтобы нащупать выключатель. То есть вы в этом случае действуете сознательно, вы знаете, что вам нужно провести рукой по стене. В первом же примере вы действуете неосознанно на автомате, не задумываясь, потому что ваша рука знает в каком месте его нажать. Наша неосознанность контролируется как раз подсознанием. Вот еще пример, если вы опытный водитель, вы не задумываетесь, какие действия совершаете, чтобы привести автомобиль в движение, но если вы ученик автошколы, который впервые сел за руль, то

вам будет довольно трудно, вы обдумываете каждое последовательное действие, прежде чем автомобиль тронется с места. Точно также функционируют все наши внутренние органы – неосознанно. Если говорить простым языком, то подсознание это некая способность мозга заносить в память, все повторяющиеся действия, которые затем человек совершает на автомате. Дело в том, что наше подсознание хранит в себе не только память о действиях, но и также о всех событиях, которые произошли в нашей жизни. То есть все наши страхи, опасения, мечты и надежды хранятся также в подсознании. Наши убеждения и мысли из подсознания лепят из нас, тех людей, которыми мы являемся в настоящий момент. А когда, мы скачем от одной цели, к другой это говорит о том, что в глубине своего подсознания, мы очень не уверены, что справимся с поставленной задачей. И как только у нас появляются сомнения, мы сразу меняем цель. Либо человек имея мечту, но решил, что она конкретно для него не достижима, отмахивается от нее. В результате чего образуется дыра, которую нужно хоть чем-то заполнить, и человек заполняет ее вот такими метаниями. Также подсознание хранит в себе наши нереализованные желания. То есть те, которые еще не нашли выхода для реализации в нашей жизни. Они настолько далеко утрамбованы нашими страхами, которые твердят нам: «Да брось ты, у тебя все равно ничего не получится. Ты слишком губу раскатал, хочешь особняк на берегу средиземного моря, не смей себя, посмотри на себя

червь дождевой. Ты не на что не способен. Будешь и дальше жить в ненавистном городе, трудиться на заводе и жить на нищенскую зарплату». И что делает человек, он отказывается от своих заветных желаний, заменяя их незначительными второстепенными. Поэтому он ходит вокруг до около, то туда его несет, то обратно. Потому что он прикинул, что ему действительно это нужно. К чему это приводит? Это приводит к сильной депрессии из-за нереализованности человека в жизни. Как же себе помочь? Для начала вернемся к нашему таинственному подсознанию, и оно обязательно подскажет. Вот вам пример одного мужчины, который смог разобраться в себе и своих потребностях. Жизнь его с самого детства шла по стандартной схеме. Он также окончил среднюю школу, параллельно, правда еще получил образование и в школе искусств. Он довольно, неплохо играл на гитаре. Увлекался музыкой, любил сочинять песни, подражать в гитарной игре знаменитым рок исполнителям. Многие учителя, советовали ему дальше развивать свое мастерство и поступать в музыкальное училище. Естественно он тоже об этом подумывал и решил обсудить это с родителями. Но, как и ожидалось, родителям этого парня пришлось не по вкусу его заявление. Из уст отца полился поток упреков, что сын занимается не мужским делом. Что музыкой себе на хлеб не заработаешь и нужно выбирать себе по – жизни более приземленные профессии, а не эту чепуху. А что может ответить подросток, когда родительский авто-

ритет взял вверх. Его начали терзать сомнения. Слова отца как колокол звенели у него в ушах: «Ты на хлеб себе музыкой не заработаешь! Твое занятие чепуха!». То есть парень начал думать, что действительно, если я не выбьюсь в великие музыканты, то мне придется после окончания училища идти работать в музыкальную школу. А там зарплаты не для нормальной жизни. То есть родительская критика сделала свое дело, зарубила все рвение к мечте, окутав все его подсознательные потребности в блеклый призрак. Дальше парень пошел по заранее оговоренной дорожке. Поступил не в тот институт, не на ту специальность. Музыку совсем забросил. Окончив учебу, устроился на работу. Но там он все равно испытывал ощущение, что он не на своем месте. И однажды, после произошедшего негативного события он понял, что жизнь прошла впустую, работа ненавистная, а поскольку работа ненавистная, то человеку трудно сделать карьеру, так он не заинтересован в глубоком познании своей профессии. И тут он осознал, что жить дальше он так не сможет. Он взял свою запыленную гитарку и начал вспоминать подзабытые аккорды. Неделю он тренировался, потом на него навалились мрачные мысли, что даже если он снова все вспомнит, то что это ему даст. Ведь, это просто хобби и ничего больше. Годы упущены, его сочинения никому не пригодятся. Даже, если он и начнет великолепно играть, максимум, что ему светит это номер на детском утреннике. Или все что он сможет, так это выйти на пешеходную улицу и зарабатывать игрой от ми-

лостыни прохожих. Он стал размышлять очень много над тем, как свое хобби вывести в бизнес, чтобы не только получать удовольствие от работы но и заработать на приличную жизнь. И однажды ему, как и Ньютону, после падения яблока на голову пришла замечательная идея. Посмотрев видео ролик в интернете, как один музыкант вещал о том, что теперь любой начинающий композитор может не выходя из дома создавать свои произведения благодаря специальным установленным на компьютер программам (секвенсорам), наш герой воодушевился и воспрял духом. Он скачал себе секвенсор. И начал быстрыми шагами его изучать. Разобравшись как следует в этой области и, создав пару тройку произведений, пошел дальше. Погуглив, в интернете с вопросом, где можно продать свою музыку. Он выудил, что многие как и он музыканты – любители, размещают свои музыкальные треки на различных продающих интернет-площадках (магазинах). Далее история со счастливым концом. Благодаря своему творчеству, и интересным композициям, он не только стал продавать свою заранее размещенную музыку за хорошие деньги, но и начал получать прилично оплачиваемые заказы по созданию мелодий к рекламным роликам, видео играм и даже музыку для артистов исполняющих песни. Отличный заработок позволил ему безболезненно покинуть ненавистную работу, создать ИП и зарабатывать, найдя свое призвание и тем самым получать удовольствие от процесса и радоваться жизни. Дело в том, что подсознание все-

гда подсказывало дорогу этому человеку. Но, очень часто, мы просто игнорируем себя, предаем наши мечты. И чтобы получить ответ от подсознания, в чем же мое призвание? Нужно вернуться в прошлое, к своему детскому Я, и спросить: «Так кем ты хочешь стать? когда вырастишь?» Поверьте, оно даст вам ответ. И этот ответ самый искренний во всем мире и должен стать вашей целью номер один. И не важно, сколько вам лет, какое у вас образование, что вы умеете. Всегда можно научиться всему чему угодно. Всегда смотрите на открывающиеся перспективы немного детским наивным взглядом. Потому что наш жестокий внутренний критик может заставить нас отвернуться от желаемого. Итак, подведем итог этой главы. Выберите наконец-то свою самую заветную цель. И это будет первым этапом на пути к успеху.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.