



Интерактивная книга окрыления ЖИЗНИ

Авторы:

Эльмар Маликов

Эльмар Маликов

**Интерактивная книга
окрыления жизни**

«Издательские решения»

Маликов Э.

Интерактивная книга окрыления жизни / Э. Маликов —
«Издательские решения»,

Интерактивная книга окрыления — это инструмент для внесения в свою жизнь изменений. Уделяя себе с книгой по 30—60 минут в день, вы в течение месяца получите в арсенал десятки навыков и умений. С ними вы сделаете жизнь осознанней, ярче, богаче, качественней. Книга приоткроет для вас новую картину мира, вы начнете замечать множество важнейших мелочей в своих и окружающих людей словах, действиях, мимике. Книга содержит немного теории, список заданий на каждый день, страницы для вашего авторства.

© Маликов Э.

© Издательские решения

Содержание

Предисловие и гид по путеводителю окрыления	6
Как жить этой книгой	7
Путь Преображения	8
День 1	11
От автора	14
День 2	16
От автора	20
Притча о волшебном зеркале	21
День 3	22
От автора	24
Про Сэма Уолтона	25
День 4	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Интерактивная книга окрыления жизни

Эльмар Маликов

© Эльмар Маликов, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Эта книга для авторов своей жизни.

Для тех, кто готов начать окрылять свою жизнь здесь и сейчас.

Для тех, кто готов отказаться от жалости к себе и поблажек.

Для тех, кто хочет сделать свою жизнь яркой, насыщенной, окрыленной.

У этой книги есть соавтор, тот, кто будет писать собственную книгу своей окрыленной жизни вместе со мной.

Начните ее сегодня.

Предисловие и гид по путеводителю окрыления

Много лет назад, выйдя из гостиницы, я подошел к палатке за сигаретами. Ко мне подошел мальчик лет десяти-двенадцати. Кредиткам я доверял постольку-поскольку и любил, чтобы у меня была в кармане достаточная сумма наличных для пары недель поездок. Мальчик с восторгом посмотрел на эту внушительную пачку, когда я ее достал, и ошарашил меня: «Как ты столько зарабатываешь?»

У меня нет и тени сомнений, что денег за 14 прошедших с тех пор лет этот мальчик заработал достаточное количество. Если ему не пригодился мой совет, он нашел другой источник. Ему захотелось иметь большие деньги, он захотел узнать, как это делать, он осмелился спросить!

Зарабатывать деньги, заводить и развивать отношения, знакомиться с друзьями и получать удовольствие от общения, жить в гармонии с собой и миром, добиваться успеха во всех сферах своей жизни, ощущать счастье от каждой минуты. Кто-то умеет это делать! Почему бы не научиться тебе?

Есть твое текущее состояние, есть твоя мечта о себе и своей жизни. Волшебная таблетка для перехода – знания, навыки, образ жизни, действия и твои состояния.

Они здесь. Проживая эту книгу, ты начнешь переход!

Как жить этой книгой

Сперва еще раз о *зачем*. Скажи, как ты думаешь, от чего зависит твое ощущение удовлетворенности и счастья? Предложу тебе варианты ответа.

- Умение это счастье ощутить. Можно бесконечно гоняться за чем-то, что должно принести счастье. Даже получив, бежать за следующим источником. Счастье необходимо обнаружить здесь и сейчас в твоей жизни.

- Обладание благами в этой жизни. Жизнь состоит из множества судьбоносных встреч. Наши блага или отсутствие оных – результат этих встреч. А что если у тебя есть возможность повлиять на решения собеседников прямо на встрече? Правильно, получишь положительный результат, а с ним и блага!

- Любимый, любящий человек рядом. Отношения строятся на понимании эмоций и желаний друг друга. А что если ты сможешь это делать в совершенстве? А что если ты научишься понимать, какой человек тебе нужен рядом, и как его завоевать?

- Самореализация. Понимание, что ты раскрываешь свой потенциал.

- Понимание, что ты есть часть Вселенной. Ты питаешься от нее и подпитываешь ее сам. Ты благодарен Вселенной и она тебе.

В этом мире достаточно ресурсов – достаточно, для любого, **ЛЮБОГО** твоего желания и мечты.

Навык приходит с многократным повторением. Полезная привычка встраивается за 21—25 дней, то есть, тебе необходимо на сознательном уровне следить за созданием навыков на протяжении 21—25 дней.

Именно поэтому в этой книге я общаюсь с тобой 31 день, чтобы ты построил себе все позитивные навыки и привычки, которые позволят тебе повышать качество твоей жизни каждый день. Твоя задача – выполнять все инструкции по книге.

Навыки и знания (в первые дни на простейшем уровне) будут становиться комплекснее и глубже в следующие дни, по мере добавления других сопутствующих навыков и знаний.

С первых дней проживания книги ты будешь получать дополнительную мотивацию на пути к преобразению.

Живи ею последовательно, исполняй все инструкции, преобразайся!

После того, как ты проживешь эту книгу – а ты будешь именно проживать ее, а не читать (тыстроишь себе техники, навыки, образ жизни и видение), ежедневно получая новый навык, заполняя план на день, выполняя его. Эти навыки и стратегии успеха ты начнешь применять без усилий и сознательного контроля. Это станет твоей неосознанной компетенцией.

Ты всегда сможешь присоединиться к нашим оффлайн-встречам, пообщаться с теми, кто так же как и ты занят повышением качества жизни, обменяться опытом, закрепить и отработать навыки.

На этих встречах буду присутствовать я или кто-то из моей команды.

По-хорошему, заведи себе ментора. Кого-то, чье мнение для тебя действительно ценно. Ментору ты будешь ежедневно отчитываться о проделанной работе над собой, своих изменениях. Важно, чтобы этот кто-то полностью поддержал твое начинание и умел мотивировать и направить.

Путь Преображения

День 1. Стань переменной в настоящем

Точка отсчета – понимание, где ты есть. Понимание, где ты хочешь быть. Колесо Жизни сейчас, Колесо Жизни Мечты. Постановка Целей – как ты придешь туда, где хочешь быть.

День 2. Волшебное зеркало в ванной

Правильно формулируем цели – Хорошо Сформулированный Результат. Выбираем самые важные. Прописываем первые шаги. **Запускаем шаги по достижению целей.**

День 3. Сэм Уолтон – первый НЛПер

Развиваем наблюдательность, осознанность, сенсорную остроту. Понимаем паттерны – шаблоны успешных действий. **Впускаем в жизнь достижение целей.**

День 4. Жизнь как тетрис

Осознаем, на что ты используешь или тратишь свое время. Редактируем. Продолжаем развивать сенсорную остроту, наблюдательность, сбор и применение паттернов. **Шаги к целям в плане и жизни.**

День 5. Машина времени для целей

Учимся смотреть на себя со стороны и наоборот. Ассоциация, диссоциация. **Учимся входить в нужные состояния.** Продолжаем замечать паттерны, начинаем их применять.

День 6. Или, все же, бушмены – первые НЛПеры

Учимся становиться «своим» для собеседника. Направляем коммуникацию к нужной цели, пользуясь этим состоянием. Калибровка, подстройка, раппорт, ведение. Совершенствуем ассоциирование, диссоциирование, планирование.

День 7. НЛП – врожденный инстинкт

Добавляем к подстройке, раппорту и ведению громкость, высоту и скорость речи. Совершенствуем все навыки и техники.

День 8. Честный механизм

Понимаем Ключи Глазного Доступа – **учимся лучше понимать собеседника.** Добавляем КГС к подстройке и калибровке. Делаем день насыщенной и ярче. Совершенствуем навыки.

День 9. Четыре странных королевства

Понимаем, на каком языке слышат, говорят и думают собеседники, добавляем к коммуникации сенсорные репрезентативные системы. Находим место применению всем изученным навыкам.

День 10. Заново учимся писать и говорить, применяя знание о СРС – **теперь тебя будет понимать вдвое больше людей.** Внедряем навык планирования на неделю.

День 11. Неумолимый Травелатор

Развиваем чувство времени. Применяем все изученные техники и навыки.

В твой день вмещается все больше.

День 12. Гномы выбирают из западни

Изучаем и применяем паттерн постановки цели через стратегию гениальности Уолта Диснея. Учимся выбирать правильную позицию в пространстве – психогеография. Продолжаем совершенствовать навыки.

День 13. Увидеть синий цвет

Разбираем где, каким путем, из каких убеждений, будучи кем и для чего мы достигаем своих целей – понимаем логические уровни. Учимся перемещаться из общего в частное и обратно. **Видим нового себя.**

День 14. Тройная спираль

ОСВК – учимся критиковать, получая позитивную реакцию и изменения. Учимся выстраивать фразы так, чтобы уже этим гарантировать желаемую реакцию – косвенные внушения. Продолжаем совершенствовать техники и навыки, усвоенные в предыдущие дни.

День 15. Коллапс якорей

Осознаем свои автоматические действия после внешнего сигнала-якоря. **Учимся ставить нужные, убирать вредные.** Применяем, где возможно, техники и навыки из прежних дней.

День 16. Змеинный лес

Учимся понимать: оценка ситуации зависит от ракурса взгляда. Учимся менять ракурсы. **Учимся соглашаться, не будучи согласными, согласившись, вести к соглашению с нами.** Фреймы, рефрейминг, парафраз.

День 17. Адвоката судят в аду

Развиваем инструментарий косвенных внушений. **Совершенствуем речь.**

День 18. Женщина или босс

Узнаем, как менять содержание, если ракурс поменять нельзя – рефрейминг содержания

День 19. Альтернативная история Пигмалиона

Учимся, как по собственному желанию любить или не любить задачи, ситуации, людей – техника Изменения Визуальных Субмодальностей.

День 20. Уроки от бомжа

Совершенствуем калибровку – учимся понимать внутренние состояния собеседников по их внешним проявлениям.

День 21. Уроки от бомжа

Учимся распознавать эмоции у себя и у окружающих, понимать, в каких эмоциях чаще всего находимся.

День 22. Ребенок на задании

Встраиваем в себя технику качественного выполнения задач. **Учимся завершать, разбивать задачи, избавляемся от фрустрации из-за незаконченных.**

День 23. Самостоятельные шахматы

Еще глубже понимаем путь от текущего состояния в желаемое. Разделяем цель и то, что исполнение цели нам дает. Техника SCORE.

День 24. Твоя линия времени

Определяем, как в пространстве расположены твои воспоминания и представления о будущем. **Ускоряем достижение целей, используя твою Линию Времени и SCORE.** Рассматриваем заново со всеми полученными знаниями и навыками твое текущее Колесо Жизни и Колесо Жизни Мечты. Раскладываем по TOTE первые 8 целей.

День 25. Спасатель

Устанавливаем контакт с твоим бессознательным. **Умножаем твои возможности.**

День 26. Усмирить безудержные реки

Учимся решать конфликты. Трехпозиционная техника.

День 27. Преследователь. Жертва. Спасатель

Учимся распознавать и избавляться от нересурсных ролей.

День 28. Части личности

Учимся понимать и решать внутренние конфликты.

День 29. Художник, продюсер, киностудия, герой

Меняем твои нежелательные привычки, проявления. Шестишаговый рефрейминг.

День 30. Погружение

Понимаем, в каких состояниях мы особенно подвержены внушениям. Осознаем, как в них попадаем, используем.

День 31. Исполнитель желаний

Налаживаем связь со Вселенским бессознательным. Учимся запускать твои цели и мечты в реализацию.

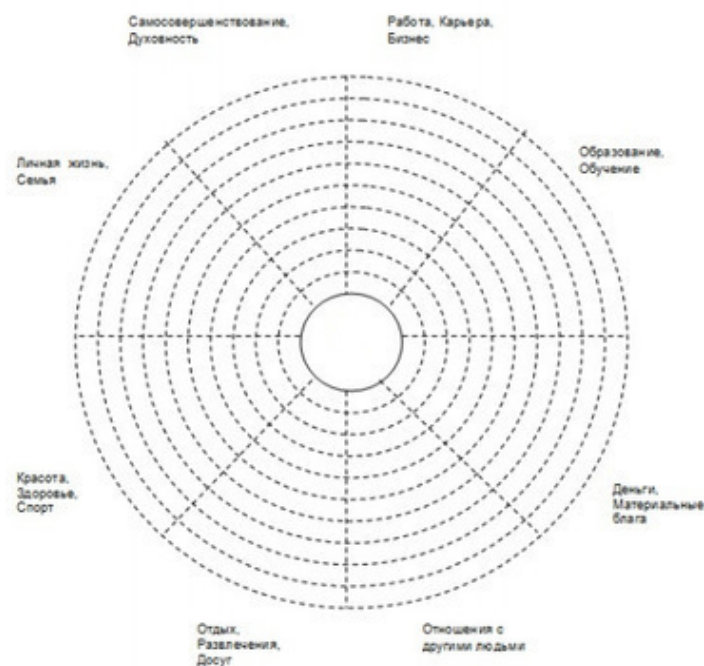
День 1

Где я нахожусь? На рисунке Колесо Жизни, возьми фломастер, ручку и закрась его.

Зачем? Есть точка, где ты хочешь быть. Пока ты не поймешь, где ты находишься, ты не поймешь, в какую сторону идти...

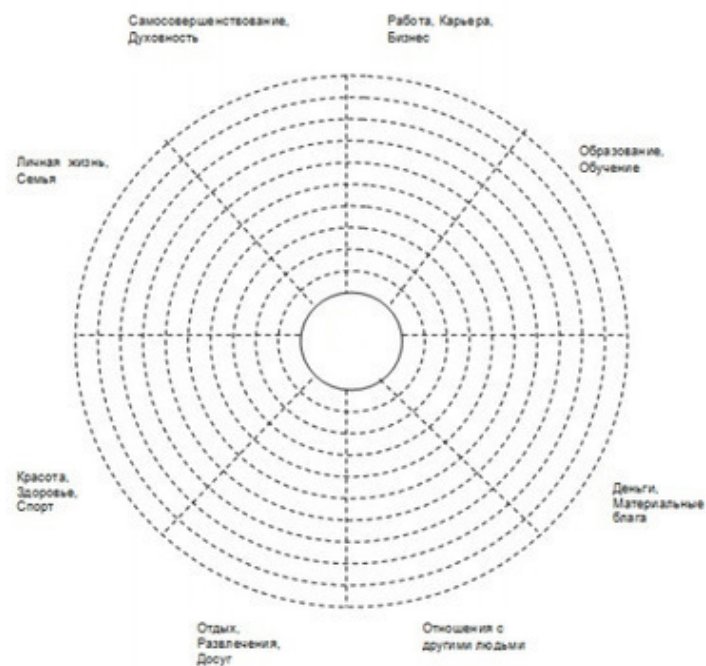
Заполнив круг, осознаешь, какие сферы твоей жизни надо развивать. 1 – минимальная удовлетворенность, 10 – максимальная.

Прими ситуацию без грусти и сожаления – как данность – и поблагодари себя за честность и принятие себя.



Теперь вспомни каждый малейший повод сегодня, который доставил тебе радость. Вспомни и переживи эти ощущения еще раз.

Закрась второй круг, закрась так, как ты хочешь жить. Внимание: сделай свое колесо сбалансированным! Тяжело ехать на колесе с выбоинами...



Представь, что ты уже прошел весь путь к новому Колесу. Ощути все счастье, удовлетворение от этого состояния. Возьми его, это состояние, себе и оставь внутри!

Теперь мы знаем, куда двигаться, зная, где находимся. Распиши, что тебе нужно сделать, чтобы твое колесо преобразовалось из текущего состояния в желаемое. По три цели на каждый сегмент круга – сферу твоей жизни.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____

Выбери по одной цели из каждой сферы, выбери ту, которая принесет наибольший эффект при достижении.

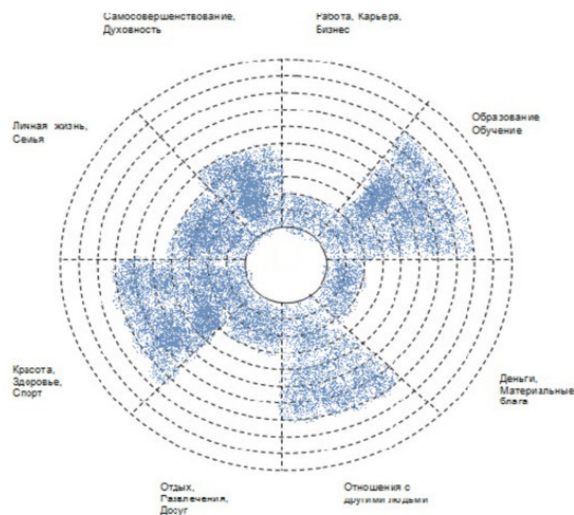
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Ты проделал невероятно важную работу. Похвали себя!

Одно то, что ты осознал и написал свои стремления, запустило (да! уже!) огромный импульс на реализацию их во Вселенную. Дальше – интереснее!

От автора

Я проживаю эту книгу вместе с тобой. Сейчас покажу мое Колесо Жизни. Резюме: фиговое колесо, не может оно ехать. Чего хочу?



Для начала, как минимум, подтянуть все до уровня ведущего – не его же понижать...

Написал 21 цель. Выбираю семь.

1. Деньги. Я умею делать по 700 000\$ на сделке, у меня есть такой опыт. Хочу 1 млн Евро на счету до конца года.

2. Бизнес. Я люблю и умею обучать. Начиная со следующей недели буду проводить по 1 тренингу в неделю.

3. Отдых. Свяжу со второй целью – три тренинга в этом году проведу в Тае.

4. Спорт. Через два месяца приведу вес в норму 77 кг.

5. Личная жизнь. Убрать шелуху в течение месяца.

6. Саморазвитие. До конца июня 2015 допишу книгу.

7. Общение. Свяжу с целью шесть. Упражнения из книги с друзьями ежедневно в течение часа. Начинаю завтра.

Прошел месяц. Я практически дописал книгу. Осталось 62 страницы – делюсь изменениями. Колесо сейчас:



1. Деньги. Пошел процесс. Ситуация улучшается экспоненциально.
2. Тренинги запустил. Пока раз в неделю.
3. Первый выезд в Тайланд в июле. Должно сложиться.
4. Спорт. Началось хорошо. Была травма. Восстановился, снова пошел в зал, уже вернулся на уровень 0.
5. Шелуха ушла сама, почти ничего делать не пришлось.
6. Книга занимает по 12 часов в день. Почти закончил.
7. Общение превратилось в бесконечную терапию. Ничего, зато полезно для книги.

День 2

Посмотрись в волшебное зеркало

Доброе утро! Я хочу, чтобы ты весь день отмечал моменты, которые будут доставлять тебе радость и любую другую позитивную эмоцию.

Вчера мы осознали твои цели и желания. Сегодня мы включим машину времени, чтобы ускорить их реализацию.

Итак, теперь мы раскрываем каждую цель. Распиши каждую из них по нижеприведенному принципу. Используй карандаш. Результат обведешь ручкой. Важно, чтобы цель была правильной и правильно сформулированной. Это вот так.

1. Цель позитивно сформулирована

Пример *НЕ*правильный: Хочу избавиться от одиночества.

Пример правильный: за два месяца я хочу расширить круг моих знакомств до десяти человек с тем, чтобы в любой день я мог с кем-то из них провести вечер.

2. Цель и ее реализация находятся под твоим контролем

Пример *НЕ*правильный: Хочу, чтобы зимой было тепло.

Пример правильный: Хочу переехать в страну, где зима теплая, к ноябрю следующего года.

3. Ты можешь прочувствовать свою цель

Пример правильный: К концу зимы (осени, весны...) я хочу весить 55 (80) килограммов, ощущать с вою подтянутость, видеть свое стройное (сильное) тело в зеркале, слушать комплименты в адрес своей фигуры.

4. Твоя цель находится в нужном контексте

Пример *НЕ*правильный: Я хочу купить кабриолет (живу при этом в Тюмени) через месяц (зарабатываю при этом половину стоимости машины в год).

Пример правильный: Я куплю кабриолет стоимостью 40 000 долларов через год (мой доход при этом позволит скопить такую сумму, *или* Я верю, что быстро могу на эту сумму выйти, и в моем городе можно хотя бы 30 дней в году поехать с откинутой крышей, *и / или* Это мой второй / третий автомобиль для немногих солнечных дней).

5. Реализация цели экологична для твоей жизни

Пример *НЕ*правильный: Я хочу весить 40 кг (для девушки ростом 170 см – это уже дис-трофия и потеря здоровья).

6. Пусть у твоей цели будет подходящий масштаб

Пример *НЕ*правильный: Хочу к концу года увеличить зарплату на 5%.

Пример *НЕ*правильный: Хочу к концу года увеличить доход в сто раз.

Пример правильный: Я удвою свой доход за шесть месяцев.

7. Выяви препятствия на пути к реализации, придумай, как убрать или обойти их

8. Ты можешь обеспечить исполнение цели ресурсами

Пример *НЕ*правильный: Я хочу стать депутатом Думы к концу года (при том, что тебе двадцать лет – нет ресурса жизненного опыта, ты не в лидерах партии – нет организационного ресурса и зарабатываешь 20 000 рублей в месяц – нет финансового ресурса).

9. Распиши первые три шага к реализации с датой, когда эти шаги запустишь

Формулируй свои восемь целей! Вот тебе пример Хорошо Сформулированного Результата (кстати, запомни ХСР): к 1 января 2016 года буду управлять сообществом из 10 000 человек, преобразующих жизнь, используя НЛП.

1. Моя цель позитивна (без частичек *НЕ*, избавиться и пр.).

2. Реализация цели находится под моим контролем (я могу написать книгу, открыть сообщество, быть полезным участникам...).

3. Я вижу ее: число 10 000 участников в моем блоге, я могу слышать звонки от них, я могу пожать руки на встречах...

4. Моя цель находится в нужном контексте. Я занимаюсь НЛП три года, это входит в мои финансовые цели.

5. Моя цель экологична для меня и моих близких. Ее реализация не несет никаких потерь.

6. Масштаб моей цели амбициозен и в то же время достижим.

7. Я вижу препятствия на моем пути к цели и могу принять меры к их устранению.

8. Я обладаю необходимыми ресурсами и могу получить недостающие.

9. Мои шаги к цели. *Шаг 1.* Я начну писать книгу об НЛП. Сегодня! *Шаг 2.* Я создам сообщество на vk.com. Сегодня. *Шаг 3.* Я буду читать по одной книге в неделю об НЛП или смежных сферах. Начну следующую книгу сегодня!

Цель 1

Первые шаги к Цели 1

Цель 2

Первые шаги к Цели 2

Цель 3

Первые шаги к Цели 3

Цель 4

Первые шаги к Цели 4

Цель 5

Первые шаги к Цели 5

Цель 6

Первые шаги к Цели 6

Цель 7

Первые шаги к Цели 7

Цель 8

Первые шаги к Цели 8

Пообещай себе! Пообещай сделать первые три шага и сделай их!

Напиши здесь свое обещание!

Я обещаю себе:

Поблагодари себя за работу над собой! Это был хороший день: ты начал реализовывать свои цели!

От автора

Расписал 21 шаг. В голове не удержишь. За день не исполнишь.

Дописал 22-й шаг – план на день, каждый вечер, с сегодняшнего.

Вложить планирование в книгу – всем необходимо.

Контроль. Отчетность и анализ дня каждый вечер. Нужно придумать формат. Это 23.

Ну да, разумеется, и для читателей придумать отчетность. Это классно мотивирует, когда смотришь на свершенное. Уже 24.

Сухие команды и инструкции. Люди разные. Кому-то достаточно, кому-то идеально. Кому-то мало. Нужна иллюстрация. Это шаг 25. С сегодняшнего дня буду предлагать притчи, сказки / статьи в тему.

Что получил сегодня читатель? Перевод мечты в цели. Расписал – значит, уже приступил к реализации.

Притча о волшебном зеркале

Славе зеркало досталось по наследству. От родителей он слышал, что его предки были особенными. Кто-то из них ходил на полюс в экспедицию, кто-то еще в Первую отечественную (мировую?) трех генералов в плен взял. Где и когда прервалась эта информация, да и необычность – никто не знал. Наследство пришло неожиданно и просто – почтой. Занесли ему в дом укутанное в старое тряпье, выдавшее виды, зеркало. Никакой ценности зеркало, с первого взгляда, не представляло и ему бы место на помойке. Но что-то остановило Славу, и он умудрился пристроить его в крохотной ванной.

Жил Слава не хорошо и не плохо. Работал, но о путешествиях дальше Египта раз в год мечтать не мог. Девушка у него была, но что там любовью называют, он особо не понимал. Вроде и не полный, но особо любоваться в зеркале было нечем.

В тот вечер что-то изменилось раз и навсегда. Зайдя в ванную, он скользнул взглядом по зеркалу. Сперва он увидел себя, обычного Славу, со смирившимся взглядом, потом на секунду мелькнул образ кого-то другого. Слава завис. Образ возник снова. На этот раз он разглядел... Это был он, Слава, только глаза у него горели, он был подтянут. Он разглядел силуэт и улыбку какой-то неземной девушки, обнимавшей его за плечи. И фон, на секунду Слава обернулся, да, это его каморка. В зеркале отражалась совсем другая ванная – яркая, просторная, блестящая. Стоп, фон поменялся, перед Славой флип-чарт, за ним – внимательно слушающая его группа очень успешных на вид мужчин и женщин.

В задумчивости Слава бросил взгляд на свое обычное зеркало. Там отражался обычный Слава. Почти. Глаза теперь у него горели...

День 3

Сэм Уолтон – первый НЛПер

Доброе утро! Подготовься к дню. Мысленным взором пройди по нему. Представь все моменты, где получишь удовольствие и радость. Когда будешь переживать их наяву, запоминай эти ощущения, продли их!

К целям мы еще вернемся. Некоторые из них мы запустим к самореализации – когда они начнут воплощаться в автоматическом режиме.

Сегодня мы запустим изменения в твою жизнь. В каждый твой новый день мы будем вбрасывать по одному-два новых инструмента. Изменения будут интегрироваться на уровне неосознанной компетенции.

Итак, с сегодняшнего дня и каждый день, и все время наблюдаешь за людьми. В первую очередь за теми, кто что-то делает великолепно.

Примеры:

- начальник, умудряющийся решать любые вопросы;
- журналист в телешоу, задающий потрясающие вопросы и умеющий получить нужные ответы;
- водитель такси, в котором вы едете, великолепно объезжающий пробки;
- приятель, способный рассмешить любую компанию, умеющий завести знакомство в мгновение ока;
- бизнесмен, дающий интервью в каком-нибудь ток-шоу. Вы смотрите на него и ощущаете доверие, силу, дух успеха, исходящие от него.

Если есть возможность, спроси «Как ты это делаешь?» Сопоставь со своими наблюдениями. Помнишь, что есть суть НЛП – понимание того, как это делает успешный человек, и вбирание в себя этих успешных моделей поведения!

Наблюдай за собой. Есть какие-то вещи, которые ты делаешь великолепно.

За чем следим помимо последовательности? Очень часто у успешных людей это встроенные модели, они тебе вряд ли смогут, даже если захотят рассказать, где они понизили голос, взяли паузу, пододвинулись ближе... А ты – можешь отследить. Наблюдаем за проявлениями:

• *невербальными* (невербально, то есть не словами, мы передаем и получаем – внимание! – до 90% информации и впечатления:

- поза;
- мимика;
- жесты.
- *вербальными*:
- громкость голоса;
- высота голоса;
- скорость и паузы.

Да, правильно, этому учат в специализированных вузах, на специальных тренингах ораторского искусства, актерского мастерства. Есть вполне адекватные двухдневные тренинги, пройди, если будет возможность и время. В то же время, соглашаясь, что весь мир театр, примем, что каждая наша встреча – очередной акт спектакля жизни. Мы можем учиться и развиваться каждый день в обычной жизни.

Запомни, прими и примени пресуппозицию (аксиому, базовое допущение) НЛП: **Смысл коммуникации заключается в той реакции, которую она вызывает!**

Ты учишься, отрабатывай один навык за один раз. На одной встрече следи за позой, мимикой, жестами, на второй – за голосом. Одновременно сможешь их применять, когда навык наблюдения пройдет через круг и перейдет в разряд неосознанной компетенции.

Да, смело рассказывай и объясняй друзьям и знакомым новые техники и знания. Цели две. Первая: рассказывая и объясняя, ты лучше поймешь и запомнишь сам. Вторая: это элементарно интересно – ты становишься собеседником, представляющим собой дополнительную ценность. Ну и третья цель: ты меняешь свою среду в ту же успешную сторону, в которую направляешься сам. Максимально – бери его (друга, знакомого, подругу) с собой на встречи и тренинги, подари ему книгу. Не позволяй среде «всасывать» тебя обратно в нересурсные состояния!

Итак, запиши:

За кем наблюдал? _____

Что он сделал? _____

Последовательность действий (здесь и далее *паттерн* означает нерушимую последовательность действий)

Где ты это можешь применить?

Когда ты это сделаешь? Напиши и пообещай себе сделать! _____

Про круг обучения. Все наши знания и навыки его проходят.

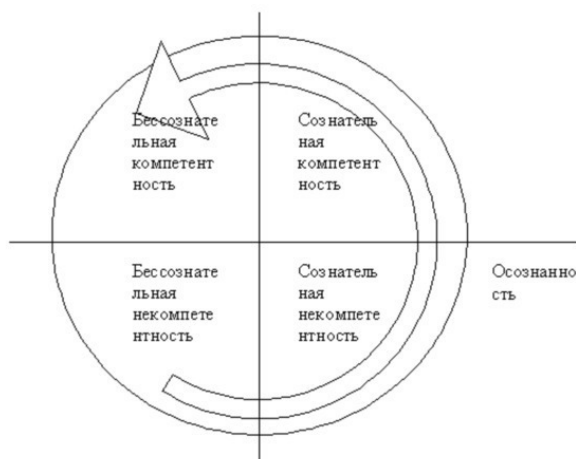
Принцип следующий

Неосознанная некомпетентность: Не знаю, чего не знаю.

Осознанная некомпетентность: Я знаю, что я это не знаю.

Осознанная компетентность: Я знаю, что я это знаю.

Неосознанная компетентность: навык, не требующий контроля сознанием.



Наш путь: обучение – переход в 4 из 1, через 2 и 3.

От автора

Случайно обнаружил сегодня интересный паттерн. Так уж получилось, что в течение дня побывал на двух разных тренингах. Темы схожие, обе мне интересны. Ощущения были разные. Ладно бы только у меня. На обеде услышал такое же мнение, что тренинги у Оксаны какие-то особенные. Кто-то вспомнил про картинку, кто-то про тренерскую манеру ведения занятий...

После обеда я пригляделся:

1. зазывает она на урок конкретной композицией, эта мелодия у нее включается после кофе-брейков, утром после обеда;

2. в зале для занятий висят красочные фотографии, слоганы и прочее (комната без этих украшений обычный бетонный куб с окнами и дверью);

3. на занятии отвлечься сложно. Она не вещает, она строит занятие интерактивно, задавая вопросы и собирая правильные ответы в нужное нам послание;

4. она замечает всех. Если ты поднял руку с вопросом – она заметила, можешь быть уверен;

5. она мастер, но гуру из себя не строит: готова признавать альтернативное мнение и не стесняется это делать.

Забираю паттерн себе! 1. Подготовить зал. 2. Якорить настрой. 3. Вовлечь в общение аудиторию. 4. Наблюдать за аудиторией. 5. Получить обратную связь.

Про Сэма Уолтона

Я много читаю. Особенно интересно читать и собирать паттерны, пытаться понять стратегию мышления великих людей. Если есть возможность, надо учиться у лучших.

Если сложить состояние наследников Сэма Уолтона, вы получите сумму, превышающую состояние Билла Гейтса в два раза. Сэм Уолтон основал компанию с нуля и за несколько лет превратил Уолмарт в самую дорогую компанию в мире. Стоимость его компании в 2104 году приблизилась к 450 миллиардам долларов.

Самое интересное, – по его собственным словам, он ничего не изобретал. Он наблюдал и выявлял лучшее в деятельности конкурентов и партнеров, а потом настойчиво внедрял это в своем бизнесе. Уж в этом он был невероятно настойчив. Он сам и его ключевые сотрудники проводили часы и дни за наблюдениями за тем, как устроена деятельность в магазинах конкурентов.

Если кто-то из поставщиков отказывался перенимать успешные модели деятельности, Уолтон находил тех, кто хотел и мог претворить в жизнь этот успешный паттерн. Если не находил, основывал новое подразделение, которое претворяло.

Сэм Уолтон был выдающимся инноватором и для этого ему ничего изобретать не приходилось. Он внимательно наблюдал, описывал паттерн и вводил его в своем бизнесе и бизнесе партнеров, от деятельности которых зависел его успех.

День 4

Жизнь как тетрис

Доброе утро! Что хорошего с тобой сегодня произойдет? Проживи сегодня каждый радостный момент осознанно!

Представь свой день, чем ты будешь заниматься. Зачем ты будешь это делать. Каким будет результат каждого твоего действия. Сегодня ты начнешь наблюдать за собой. За последовательностью *Своих!* действий. Помни, – время – единственный ресурс, который невозможно восполнить, поэтому он самый ценный. Заполни в течение дня.

Помни! Ты продолжаешь наблюдать за успешными моделями!

Что делал? _____

Сколько времени заняло? _____

Каким был результат? _____

Что делал? _____

Сколько времени заняло? _____

Каким был результат? _____

Что делал? _____

Сколько времени заняло? _____

Каким был результат? _____

Что делал? _____

Сколько времени заняло? _____

Каким был результат? _____

Что делал? _____

Сколько времени заняло? _____

Каким был результат? _____

Что делал? _____

Сколько времени заняло? _____

Каким был результат? _____

Что делал? _____

Сколько времени заняло? _____

Каким был результат? _____

Было больше дел? Возьми отдельный лист, добавь, заполни.

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.