

Александр Верещагин

# СИЛА ПРИВЫЧЕК



Александр Верещагин

**Сила привычек. Как стать  
по-настоящему успешным**

ИГ "Весь"

2016

УДК 159.9  
ББК 86.42

**Верещагин А.**

Сила привычек. Как стать по-настоящему успешным /  
А. Верещагин — ИГ "Весь", 2016

ISBN 978-5-9573-3121-6

Билл Гейтс, Уоррен Баффет, Стив Джобс, Роберт Кийосаки – все эти люди стали богатыми и успешными, потому что... всю жизнь следовали полезным привычкам. Будучи безработным студентом, Александр Верещагин попробовал изменить свою жизнь с помощью привычек, которых придерживались все успешные люди. Он следовал им каждый день. Сейчас Александр – известный психолог-коуч, который убежден: чтобы внести в жизнь желаемые позитивные изменения, нужно изменить свои привычки. В первую очередь – ежедневные. Именно они несут силу, успех, процветание. Его книга поделена на пять частей: здоровье, достижение целей, личная эффективность, общение с окружающими и любовные отношения. В каждой части вы найдете те самые «успешные» привычки, которые помогут вам малыми, но регулярными усилиями создать потрясающие изменения.

УДК 159.9  
ББК 86.42

ISBN 978-5-9573-3121-6

© Верещагин А., 2016  
© ИГ "Весь", 2016

## Содержание

Об авторе	6
От автора	8
Как пользоваться этой книгой	11
Для кого эта книга?	12
Порядок правил	13
Личная анкета	15
Успех в здоровье	16
Начинай день с благодарности	16
Не усложняй простые вещи	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Александр Верещагин**  
**Сила привычек: как стать**  
**по-настоящему успешным**

© ИГ «Весь», 2016

\* \* \*

## Об авторе



Александр Верещагин – эксперт в области повышения личной продуктивности. Участник проекта Ицхака Пинтосевича «Академия экспертов». Действительный член ассоциации практических психологов ГИПНАРТ. Автор методики трехступенчатой релаксации. Тренер личностного роста, коуч, писатель. Номинант нескольких литературных премий. Автор множества статей и книг по саморазвитию. В настоящее время живет в Тамбове.

Свое кредо он формулирует так: «Моя миссия – помогать людям в решении их проблем, самому гармонично развиваться во всех сферах жизни и этому обучать. А также увеличивать личную эффективность людей в плане „как успевать все“ с помощью моей методики управления психологическим временем».

Адрес для связи: [avtrener@gmail.com](mailto:avtrener@gmail.com).

## Отзывы

*Александр – очень целеустремленный и трудолюбивый человек. Наблюдая за его творческой деятельностью, я задумалась о том, чего смогу добиться сама. Я считаю, что он своим трудолюбием и позитивным настроем вкладывает в свои работы добро, которое есть в нем. Оно стимулирует работать над собой, от Александра будто исходит вдохновение.*

**Марина Громкова, журналист**

*Мне везет на талантливых людей. Будучи коучем в одном из проектов, познакомилась с Александром Верещагиным. Он меня просто поразил своей продуктивностью и трудоспособностью. Он реально вдохновляет своим*

*примером и целеустремленностью. Если не срабатывает один план, у него всегда есть запасной. То, что он делает, ценно!*

***Татьяна Каретникова, тренер по life-менеджменту и личной эффективности, коуч***

*Для меня Александр Верещагин – очень интересный человек, который постоянно занимается саморазвитием и заражает этим общество. Его круг интересов настолько обширен, что включает в себя все сферы жизни. На мой взгляд, он действительно беспокоится о будущем нашего общества и очень трепетно относится к людям.*

***Кира Кириллица, солистка музыкальных коллективов «Мерари» и «Эффект взгляда»***

*Александр очень мудрый человек, который достаточно хорошо разбирается в людях и межличностных коммуникациях. Мне посчастливилось побывать на его тренинге. Его советы и знания помогли мне в принятии серьезных жизненных решений, за что я ему очень благодарна. И также благодарна Александру за то, что он и днем и ночью не отказывал в общении, когда мне требовалась поддержка.*

***Ольга Хромова, педагог***

## От автора

*Писал он обычно напряженно и остроумно, с такой краткостью, что мыслей было больше, чем слов.*

**Порфирий о Плотине**

Здравствуй, дорогой друг! Меня зовут Александр Верещагин, и я автор книги, которую ты держишь в руках. Надеюсь, она станет твоей настольной книгой, ведь в ней я собрал правила, которые обязательно приведут тебя к жизненному успеху. Почему я в этом так уверен? Все дело в том, что я прочитал очень много книг о личностном росте и достижении успеха. В одних книгах были одни правила, в других – другие, а за свою жизнь я разработал третьи. И в этой книге я постарался совместить все те правила, которые помогают мне и другим людям двигаться по жизни и добиваться успеха. А в дополнение к системе достижения успеха в приложении я опубликовал новую работу «Основы психологии успеха».

Сейчас меня знают как успешного человека, но еще несколько лет назад я не то что не мог об этом подумать – у меня не было даже мыслей на этот счет. Мысли были только о том, почему одним все, а другим ничего. Одни добиваются и славы, и признания, и денег, а другие всю жизнь проживают по единственному алгоритму «школа – университет – работа – дом – работа».

Я тоже жил по этому алгоритму, пока в моей жизни не случилась череда неприятностей (как я думал на тот момент). Но теперь понимаю, что любая неудача – это новый шанс, который дает жизнь, тем самым как бы намекая, что пора что-то менять, и говоря: «Раз у тебя не хватает смелости на изменения, я тебе помогу».

Все началось с того, что меня уволили с работы. Она мне скорее нравилась, чем нет, хотя я чувствовал из-за нее эмоциональное истощение. Потом ушла девушка и закончились деньги. Я стал искать варианты заработать, чтобы заплатить за общежитие и потом спокойно найти постоянную работу. Но заработать я так и не смог, и меня выселили за неуплату.

У меня не было другого выхода, кроме как вернуться в деревню, где я родился. Там выбор вакансий невелик и везде требуются люди, которые готовы работать сутками, дышать пылью и стойко переносить все тяготы деревенской жизни. Такой жизненный вариант меня не очень привлекал, а точнее – вообще не привлекал. Я чувствовал, что родился для чего-то другого, более значительного. И я не ошибся. Ведь каждый человек рождается с определенной миссией на этой земле, или, как говорят эзотерики, с определенной миссией в данном воплощении. Когда человек осознает свою миссию, ему открываются все пути, где он сможет реализовать свое предназначение. Это приносит ему, во-первых, удовольствие, а во-вторых – хорошие деньги.

Подумай: что объединяет всех богатых, знаменитых и успешных людей? Жизненная цель, миссия, а следовательно, то, что все, чем они занимаются, приносит им огромное удовольствие. И я лично не знаю ни одного богатого человека, который заработал большие деньги на нелюбимой работе.

Так вот, я вернулся в деревню и решил от всего отдохнуть – так сказать, перевести дух и с новыми силами спланировать, что мне делать дальше. Но этот отдых затянулся на несколько месяцев. Целыми днями я проводил время перед телевизором и компьютером. Питался плохо, пил кофе литрами и много курил. Мой график был такой: проснулся в два часа дня, кое-как оклемался, приготовил кофе, включил телевизор, включил компьютер – и все... Спать лег в четыре часа утра. И так ежедневно...

Но в один судьбоносный день я проснулся и сказал себе: «Хватит! Так дальше продолжаться не может». И начал действовать!



Сейчас я востребованный эксперт в области повышения личной продуктивности. Мои книги выпускают самые крупные издательства. Каждый день мне пишут люди с просьбами помочь им разобраться в жизненных ситуациях. Меня приглашают крупные фирмы, чтобы я провел коуч-сессии и тренинги для их лучших сотрудников. Меня зовут в университеты провести для студентов тренинги на постановку жизненных целей. У меня берут интервью журналы, телевидение и радиостанции. Я пишу статьи для журналов и интернет-порталов на тему личностного роста.

Кроме этого, я организовал несколько проектов для помощи тем, кто попал в трудную жизненную ситуацию. Сейчас работу над этими проектами возглавляют люди, которых я смог мотивировать и обучить нужным навыкам. Плюс ко всему у меня очень много друзей, которыми я дорожу, и вот что они говорят про меня.

---

---

*Саша очень интересный, общительный и умный человек. Очень веселый. Рассмешит любого. Поэтому является душой любой компании. С ним очень легко и интересно общаться.*

**Елена Селицкая, консультант**

*Александр добрый и честный человек. Мне нравится, что он умеет располагать к себе людей. Помогать им и выводить их жизнь на новый уровень.*

**Сергей Черненко, бизнес-тренер**

*Восхищен творчеством Александра. Несмотря на то что он пишет в жанре нон-фикшн, его книги с интересом могут читать люди всех возрастов. Он сильно отличается от всех бизнес-тренеров: если одни в книгах пишут чуть ли не в каждой главе, чтобы купили их тренинги и записались на курсы по низкой цене, то он никогда такого не допускает и скромно пишет: «Есть вопросы? Пишите на почту». А самого его я считаю талантливым писателем и хорошим человеком.*

**Олег Наливалкин, бизнесмен**

*Александр очень интересный и разносторонний человек. У него всегда есть ответ на любой вопрос. Даже интересно, откуда он черпает знания. Несмотря на молодой возраст, он преуспевает во многих сферах и всегда достигает успеха во всем, за что берется.*

**Мария Санталова-Сергеева**

---

---

Могу бесконечно продолжать говорить о своих успехах, так как я все их записываю, но об этом позднее. Я не особо люблю «якать», но в этой книге просто необходимо сделать сильный акцент на своих успехах, так как я добился их благодаря осознанию своей жизненной миссии. Как я люблю говорить про себя, выбрался из грязи в князи. И это действительно так.

Но больше всего мне хочется, чтобы ты смог говорить то же самое, но хвастаться при этом уже своими успехами! Для этого я и составил привычки, которые изменят твою жизнь, как когда-то изменили мою. Уверен, у тебя все получится! По-другому и быть не может. Ведь подобные книги – это самые лучшие инвестиции в свое будущее. То же самое говорили Билл

Гейтс, Элон Маск, Уоррен Баффет, Стив Джобс, Роберт Кийосаки и многие другие. Это самое эффективное вложение средств.

Но я должен сразу тебя предупредить, что у успеха есть и обратная сторона – зависть и критика. Будь готов к тому, что далеко не для всех ты окажешься белым и пушистым, которого просто невозможно не любить. Самое главное – всегда оставайся собой и иди к своей цели, даже если в тебя никто не верит. Знай, что некоторые люди могут даже отвернуться от тебя из-за зависти. В особенности старые знакомые или друзья. Но на этом не стоит заикливаться. Кто захочет – пусть отворачивается. У каждого человека свой путь. Мой путь и мой выбор – общаться с лучшими и быть лучшим! И наша с тобой встреча на страницах этой книги случилась не просто так.

Отличие моей книги от других подобных книг в том, что я написал не просто привычки, а привычки, основанные на личном опыте, дополнив их упражнениями для самостоятельной проработки и разбавив интересными афоризмами, анекдотами, притчами и мотивирующими цитатами. Поэтому я могу быть уверен, что ты не просто прочитаешь эту книгу и положишь на полку, а прочитаешь, выполнишь все упражнения и, следовательно, достигнешь успеха!

Моя задача – дать тебе все самое необходимое без лишних разглагольствований, и думаю, что с этой задачей я вполне справился.

Ваш конечный успех будет определяться тем, насколько вы способны пронести свою мечту через все испытания.

*Орисон Марден*

## Как пользоваться этой книгой

*Путь в тысячу ли начинается с первого шага.*  
**Лао-цзы**

Книга-тренинг – это новый этап в развитии прикладной литературы. Потому что она выполняет сразу три функции:

- сообщает информацию;
- обучает теории по теме;
- дает работающие схемы, алгоритмы и упражнения, которые нужно выполнять, и объясняет, КАК их выполнять, чтобы приобрести необходимые навыки.

Система очень проста: читай правила и выполняй упражнения. С таким подходом изучать подобную литературу очень интересно, а самое главное – эффективно.

Еще одна отличительная особенность этой книги состоит в том, что все описанные здесь правила самостоятельны и независимы друг от друга. Книгу можно начать читать и с начала, и с середины, и с конца. Можно придерживаться последовательности правил, а можно читать по одному правилу на выбор в день. В любом случае ты ничего не потеряешь.

## Для кого эта книга?

Хочу сразу предупредить, что эта книга подойдет не всем. Книга и мои методики предназначены исключительно для людей, которые хотят научиться:

- достигать максимальных результатов во всем;
- быть эффективными во всех сферах жизни;
- эффективно планировать свое время;
- регулярно приобретать новые навыки;
- правильно ставить цели;
- изменить свой образ мышления;
- стать продуктивными на все 200 %.

Многие авторы из опасения потерять собственную значимость считают, что в книге следует рассказывать, ЧТО нужно делать, но не КАК. А также в конце книги они обязательно предлагают купить их тренинг или консультацию, где и будет дана информация о том, КАК нужно делать. И порой такие консультации стоят бешеных денег. Но какой смысл покупать книгу, в которой нет никакой ценности?

Я считаю, что сам по себе тренинг не так эффективен, как личный контакт человека с человеком. Поэтому эта книга сочетает в себе и тренинг, и личный контакт. Я рассказываю абсолютно все, что сам знаю по этой теме. А для лучшего контакта обращаюсь к читателю на «ты», так как считаю, что, когда автор беседует с читателем на равных, это улучшает их взаимодействие. Мне самому нравятся такие книги, когда в центре внимания – читатель. Поэтому использую такую «фишку» и в своих книгах.

## Порядок правил

Правила в книге представлены в определенном порядке:

- успех в здоровье;
- успех в достижении целей;
- успех в личной эффективности;
- успех в личных отношениях;
- успех в коммуникации.

Этот порядок правил я называю системой ДОМ™, потому что построение успеха здесь описывается по аналогии со строительством дома.

Я не встречал подобного порядка изложения в книгах. Объясню, почему у меня он именно такой. В подавляющем большинстве книг по теме успеха в самом начале говорится: чтобы добиться результата, нужно ставить цели. И порой такой мотивирующий текст разливается на полкниги. А потом даются упражнения и техники. И вот человек, мотивированный историями, ставит себе цель и весь упор начинает делать только на нее. Вот тут и начинаются проблемы: он перестает уделять должное внимание здоровью, а из-за этого снижаются мотивация и продуктивность. Но ведь цель поставлена и нужно двигаться как можно быстрее, и он начинает читать книги о том, как повысить свою эффективность. И если эффективность в продвижении к цели он увеличивает, то семейные или другие личные отношения начинают у него портиться и отходят за задний план. И, как правило, в таких книгах не пишут про нормальное взаимодействие с близкими людьми.

Моя система построена следующим образом (рис. 1).



**Рис. 1.** Сферы жизни, достижение успеха в которых делает тебя успешным человеком

• Сначала выстраивается фундамент из хорошего здоровья – ведь оно залог энергичности, мотивированности и продуктивности.

• Как только фундамент выстроен, выстраивается каркас будущего дома. Каркас поможет сохранить баланс во всех сферах жизни. Также на этом этапе определяется жизненная цель и составляется план по ее достижению.

- Далее упор делается на личную эффективность. Это поможет добиться большей отдачи.
- Когда основа успеха построена, ставится крыша – правила личных отношений и коммуникации с другими людьми. Если дом останется без крыши, ты сам понимаешь, что никакого прока от него не будет.

Согласись, моя система, может, и не очень новаторская, но достаточно эффективная. В этом ты убедишься.

Как ты думаешь, что самое важное в строительстве дома? Нет, не материал, хотя он тоже не маловажен. Самое главное – видение конечного результата. Когда строитель видит конечный результат – как будет выглядеть дом, он с легкостью начинает его строить. А как можно построить то, не зная что? Никак. Поэтому давай сейчас станем строителями успеха и построим свой дом успеха (пока визуально, в воображении):

Представь, как выглядит в идеале твое психологическое и физическое здоровье.

Представь гармоничную жизнь, когда существует баланс во всех сферах жизни.

Представь себя достигшим цели.

Представь себя эффективным человеком, который при меньшей затрате сил получает наибольшую отдачу.

Представь себя уверенным в себе мастером коммуникаций и отличным семьянином.

Хорошо. Но прежде чем перейти к правилам, которые приблизят тебя к успеху, заполни свою личную анкету.

## Личная анкета

Закончи, пожалуйста, следующие предложения. Попробуй сформулировать ответы как можно четче. Так мы с тобой поймем твое настоящее положение и твое видение будущего.

Я хочу стать успешным человеком, потому что

Свое здоровье / умение ставить цели и планировать / личную эффективность / личные отношения / навыки коммуникации в данный момент я оцениваю на... (поставь оценку по 5-балльной шкале), потому что

Больше всего в жизни я хочу

Я выбрал свою нынешнюю компанию (работу / профессию / личное дело), потому что

Больше всего в моей профессии мне нравится

Меньше всего в моей профессии мне нравится

За год я зарабатываю

Через пять лет я планирую зарабатывать

Планируемое мной продвижение по карьерной лестнице за один год / пять лет – это

Моя конечная цель —

Я планирую ее добиться

Любишь ты жизнь? Тогда не теряй времени, ибо время – ткань, из которой состоит жизнь.

*Бенджамин Франклин*

## Успех в здоровье

### Начинай день с благодарности

*Хоть вы и расстались, но ты говоришь о ней с благодарностью.  
Это прекрасно. Благодарность – синоним любви.  
Эльчин Сафарли, «Я хочу домой»*

Ученые считают, что секрет удачного дня кроется в правильном пробуждении. И если правильно начать свое утро, то и весь день пройдет намного удачнее, ярче и веселее. А самое главное – возрастет удовлетворение от жизни.

Многие люди утром спешат, суетятся, опаздывают, злятся и все время что-то просят у Бога: дай мне это, дай мне то. Сделай наоборот! В течение целого месяца возьми себе за правило каждое утро выражать благодарность за свою жизнь, за возможность стать лучше, успешнее, принести в мир добро. И ты удивишься, как кардинально изменится твоя жизнь.

Каждое утро я просыпаюсь с улыбкой на лице и благодарю Бога за то, что он дает мне еще один день, когда я смогу реализовать свои идеи, планы. Ведь однажды я, как и каждый человек, могу не проснуться. Это неизбежно. Но какое счастье, что у тебя есть еще один день! Поэтому каждый день я провожу максимально интенсивно и интересно, чтобы максимально приблизиться к своей главной жизненной цели.

«А если я атеист?» – спросишь ты. «Ничего страшного», – отвечу я. Необязательно благодарить Бога, ты можешь благодарить родителей, свою семью, себя в конце концов. Важен сам факт выражения благодарности.

Мне очень нравится высказывание известного американского представителя альтернативной медицины, натуропата и пропагандиста здорового образа жизни Поля Брегга: «Лучшая начинка ко всем наслаждениям на земле – благодарность тех, кого мы любим». Разве он не прав?

### Упражнение

В течение месяца каждый день находи время, чтобы выразить свою благодарность. Формулировка может быть такой: «Я благодарю... за...», или: «Я благодарен... за то, что...». Благодарить можно кого и что угодно. Например, ты можешь поблагодарить Бога, родителей (ведь их есть за что благодарить в любом случае), друзей, любимую девушку (парня) и т. п. Если есть возможность, записывай свое эмоциональное состояние до благодарения и после.

### ПРИТЧА ОТ ОШО

*Когда ваше сердце полно благодарности, любая дверь, которая кажется закрытой, может привести вас к удивительным открытиям.*

*Очень немного жёницин овладели основами дзен. Ренгетсу – одна из них. Она совершала паломничество и пришла в деревню на закате. Ренгетсу просила приюта на ночь. Но жители деревни захлопнули двери перед ней. Они, должно быть, были ортодоксальными буддистами и не могли оставить у себя жёницину дзен, они выгнали ее из деревни.*

*Ночь была холодна, и жёницина осталась голодная и без приюта. Вишня в поле дала ей приют. Ночью было очень холодно, и она все не могла заснуть... И это было опасно – дикие*



*звери... В полночь она проснулась, дрожа от холода, и увидела: в весеннем ночном небе распустившиеся цветы вишни улыбаются туманной луне. Переполненная, побежденная красотой, она встала и сделала реверанс в сторону деревни: «Благодаря им я осталась без ночлега, но нашла саму себя ночью под цветущей вишней и туманной луной!» С большой искренностью она благодарила этих людей, которые отказали ей в ночлеге; ведь иначе она спала бы под обычной крышей и пропустила бы эти цветы вишни, этот шепот цветов и луны и это молчание ночи, такое полное молчание ночи. Она не сердилась, она приняла это, не только приняла, она приветствовала это. Она чувствовала себя благодарной.*

*Жизнь великолепна, и каждый момент она приходит с тысячью и одним подарком для вас. Но вы так заняты, так поглощены мыслями с вашим желающим умом, вы так полны вашими мыслями, что вы отвергаете все эти подарки. Бог приходит постоянно, а вы продолжаете отказываться.*

## Не усложняй простые вещи

*Хорошие вещи не ценятся, пока они не уйдут и их не найдет кто-то другой.*

*Из кинофильма «Сплетница» (“Gossip Girl”)*

Чтобы освоить это правило, нужно в первую очередь научиться ценить то, что уже имеешь. Но, к сожалению, что-то ценить человек начинает лишь после того, как потеряет это. Например, мало кто в должной мере ценит отношения с любимым человеком, пока не потеряет его. В душе, может быть, и ценит, но внимание на этом не акцентирует. Так же и со здоровьем. Мы его начинаем ценить, когда заболеваем. Или когда умирает очень близкий человек, мы начинаем понимать, что мало уделяли ему времени, внимания и не досказали что-то очень важное. Нужно всегда помнить, что наша жизнь конечна, но мы почему-то живем так, будто никогда не умрем. Время – ограниченный ресурс.

## **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.