

Предисловие к российскому изданию

Все, о чем написано в этой книге, — правда. По крайней мере, с точки зрения компании, где я работаю.

Наша компания Business Relations & OpenForum занимается тренингами по мотивации.

Мотивация в нашем случае — это импульс, энергия, вдохновение и вектор для движения вперед, чтобы люди могли достичь своих целей и реализовать мечты.

В течение более чем десяти лет нашей работы мы слышим, как люди годами откладывают в «долгий ящик» самые желанные планы, как ждут момента наладить отношения, а он все не наступает. Мы слышим много историй о том, почему что-то не получилось или не получается у людей и у компаний, и всегда неудачам находят оправдания.

Это грустно, ведь сколько времени уходит, сколько возможностей мы упускаем, сколько людей теряем из-за страха начать действовать. А ведь нужно всего лишь сделать первый шаг, произнести важные слова.

Конечно, легко сказать — сложнее сделать. Но это и не так трудно, как кажется! Каждый из нас придумал себе эту «трудность»!

Да, мы призываем начать действовать, заметить свои привычки, поменять отношение и перейти к новому качеству жизни. Ведь не так важно, почему мы стали такими,

какие есть, важно — какие мы сейчас и какими хотим быть через месяц или год.

Я очень часто говорю об этом на наших тренингах и искренне верю в то, что все в наших руках. Все в ваших руках. И все возможно. Очень важно осознать, что есть сейчас: что эффективно в ваших установках, а что нет.

В книге говорится о том, что все зависит от привычек, которые нами управляют, а также приводятся конкретные примеры того, как начать управлять ими, взять над ними верх.

Самые важные советы звучат так:

- сосредоточьтесь на главном, или будьте «как почтовая марка», — приклеенными к чему-то одному, к одной цели;
- делайте маленькие шажки — пусть они будут очень маленькие, но их обязательно нужно делать систематически;
- придумайте свою формулу успеха, которая, возможно, работала в вашем прошлом;
- четко обозначьте свое намерение — чем четче и позитивнее, тем лучше;
- ставьте перед собой цели, измеряемые качественными и временными характеристиками;
- декларируйте цели — отслеживайте свои действия;
- не нужно бояться просить помощи и т. д.

Если вы хотите начать жить по-новому, претворяя в жизнь все, что откладывали на «потом», то прочтение этой книги — самый лучший шаг, с которого можно начать увлекательный и интересный путь к своим мечтам!

И самое главное — получите невероятное удовольствие!

Арсен Рябуха,
тренер OpenForum