

Пять мощных ежедневных техник, которые помогут сделать жизнь лучше

Все просто: перед вами пять крутых техник от всемирно известных спикеров. Все практики можно смело вводить в жизнь. Они помогут определить, что для вас важно, настроиться на день, «прокачать» свою цель и понять, куда нужно двигаться.

Техника «Час силы» от Тони Роббинса

У знаменитого оратора-мотиватора Энтони Роббинса есть практика «Час силы». О ней мне рассказал в свое время друг, который применял ее уже четыре месяца: «Каждое утро я выхожу в парк и “качаю” свой настрой “Часом силы”. 15 минут настраиваюсь на свои цели, 15 минут произношу установки, 15 минут прокачаю видение своего пути, а потом 15 минут планирую день. Результаты невероятные! За эти четыре месяца я сделал и заработал больше, чем за последние пять лет!»

Начать можно с трех простых действий: планирования дня, концентрации на цели (вопросы, которые стоит себе задавать, приведены ниже) и проговаривания установок. «Эти установки программируют сознание. И ты уже не можешь жить по-другому. Раньше я скептически относился к таким штукам, а теперь

понимаю, что это очень сильный инструмент, который вводит тебя в состояние внутренней щедрости. И на это состояние приходит все: ресурсы, люди, деньги», — сказал мой друг.

А вот несколько установок от Тони Роббинса.

- У меня есть способность сделать все, что потребуется, для того чтобы преуспеть и поддерживать своих близких.
- Я получаю удовольствие от каждого вызова, который бросает мне жизнь.
- Каждый день я проживаю энергично и со страстью!
- Я чувствую себя решительным, могущественным, счастливым.
- Я совершенно уверен в своих способностях.
- Каждую ситуацию я встречаю с осознанием того, что я ее творец.
- Все, за что берусь, я довожу до совершенства.
- Я всегда спокоен, потому что доверяю и следую своему внутреннему голосу.
- Я свободно делюсь всем, что есть в моей жизни, ведь у меня всего в изобилии.
- Каждый день у меня есть то, что я могу совершенно свободно отдать другим.
- Я испытываю чувство глубочайшей благодарности за каждый прожитый день и за все изобилие в моей жизни.

Техника ежедневных вопросов

А вот список вопросов от Эрика Ларссена, который восемь лет служил в вооруженных силах Норвегии, участвовал в сложнейших операциях в Афганистане и на Балканах, потом стал помогать спортсменам, выступающим на Олимпиадах, как

психологический тренер. Его книгу «Без жалости к себе» купил каждый 20-й житель Норвегии.

Есть совсем немного инструментов, которые помогают постоянно мотивировать себя. И один из них — это умение постоянно задавать себе правильные вопросы. Спрашивайте себя:

- К своей ли цели я иду? По-прежнему ли она меня вдохновляет?
- Действительно ли она значима для меня? Как я пойму, что я достиг ее?
- Доволен ли я тем, как все движется?
- Что мне поможет двигаться быстрее?
- Делаю ли я 100% того, что могу, в течение дня?
- Как я могу стать эффективнее и продуктивнее?
- От чего я могу отказаться?

Помните знаменитые слова: «В неделе семь дней, и “когда-нибудь” — не один из них».

Техника благодарности

Тройка самых влиятельных духовных лидеров современности выглядит так: Далай-лама, Экхарт Толле и Тит Нат Хан. Тит — замечательный мужик. Это монах из Вьетнама. Космически глубокий и простой. В 1967 году Мартин Лютер Кинг выдвинул его на соискание Нобелевской премии мира.

В своей книге «Мир в каждом шаге»* Тит пишет, что мы постоянно задаем вопрос «Что не так?», подразумевая что-то негативное. А что если изменить этот вопрос?

* Издана на русском языке: *Нан Хан Т.* Мир в каждом шаге. Путь осознанности в повседневной жизни. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016.

Мы бы были намного счастливее, если бы научились спрашивать: «Что так?» — и удерживать в себе ощущение от ответа. Жизнь полна чудес: синее небо, солнечный свет, глаза детей.

Техника «Что так?» очень простая. Нужно составить список всего, Что Так в жизни. Поводов для радости очень много: мы можем посмотреть на звезды, солнечные лучи на лице, посидеть с другом в тишине, почитать книгу, поваляться на траве, посмотреть на рассвет, послушать птиц.

Я радуюсь даже дыханию каждый день. Но большинство людей осознают радость дыхания, только когда у них астма или насморк. Чтобы понять, насколько приятно дышать, не нужно дожидаться астмы. Счастье вокруг нас. Мы можем радоваться ему каждую секунду жизни.

Самый простой способ немного приблизиться к счастью — это сделать сейчас вдох.

Техника определения приоритетов

Мне очень нравится фраза «Самое главное — сделать самое главное самым главным». Известный бизнес-мыслитель Стивен Кови однажды сказал: «А что вы выбираете каждый день: часы или компас? Для многих людей главной метафорой жизни все еще остаются часы. Мы стараемся успевать делать все и быть эффективными. Но при этом мы часто забываем, что лучший ориентир — не часы, а компас, который указывает наш истинный путь. Чтобы переключить мышление с часов на компас, надо сфокусироваться на приоритетах, а не на расписаниях и планах. Часы могут сказать вам, когда начнется собрание, но они не способны определить, стоит ли вам на это собрание идти. А если это собрание собьет вас с пути, по которому вам следует двигаться? Каждый день, каждую неделю сверяйтесь со своими истинными приоритетами,

со своим истинным севером, и тогда вы не сойдете с правильного курса».

Для определения приоритетов хороша формула 4Д из книги «Цельная жизнь». Если вы не знаете, как разделить срочные дела и важнейшие приоритеты, используйте ее. Ваша задача — сосредоточиться на приоритетах. Выберите для текущих дел одну Д из формулы.

- 1. Долой!** Этот маркер используйте для дел, которые не принесут особых результатов. Научитесь говорить делам «Нет!». И будьте тверды в своем решении. Делать это сейчас или не делать? Значит, не делать!
- 2. Делегировать.** Сюда попадут дела, которые нужно делегировать другим людям. Без сожаления передайте их кому-нибудь другому.
- 3. До лучших времен.** Это список тех дел, которые не требуют срочного выполнения. Их можно отложить со спокойной совестью. Наметьте время, когда вы займетесь этой работой.
- 4. Давай!** Это как раз те важные проекты, которые нужно сделать прямо сейчас. Берите и делайте! Не ищите отговорки.

Техника «Пять жизней»

Вот одно из самых простых и моих любимых упражнений от Барбары Шер — автора бестселлера с 35-летним стажем «Мечтать не вредно». Оно поможет определить, в какую сторону двигаться. Барбара помогла уже более чем миллиону человек найти свое призвание. Эту технику я опробовала и на себе, и на многих своих друзьях.

Итак, представьте, что у вас есть пять жизней. Что бы вы делали в каждой из них? Вы — это не пять разных людей, просто

вы проживаете пять раз подряд, каждый раз тщательно исследуя какой-то свой талант, интерес, образ жизни.

Можно выбрать столько жизней, сколько хочется, — три, семь, десять. Например, если бы у меня было пять жизней, я бы стала...

- Писателем.
- Нейробиологом или бихевиористом.
- Исследователем космоса.
- Олимпийской чемпионкой.
- Профессиональной женой и матерью.

Вот так ответил мой друг Макс, создатель IT-стартапа.

- Разработчик крутой технологии.
- Владелец школы серверов.
- Футбольный комментатор.
- Актер.
- Трейдер.

А вот ответы Ольги, работающей в госкомпании, которая занимается природным надзором.

- Экологом.
- Ветеринаром.
- Профессиональным путешественником.
- Матерью пятерых детей.
- Танцовщицей.

Составьте свой список, а потом добавьте выводы.

А вот что это значит. Все эти пять жизней — неотъемлемые части вашей личности. Это то, чего просит душа. Каждая из этих «профессий» зажигает вас, и вам нужно найти способ ввести их в свою жизнь. Целиком или по частям. Можно и объединять несколько профессий.

«В Мексике есть замечательная поговорка: *Laida escorta, pero ancha* (“Жизнь коротка, но широка”). Я не очень уверена насчет “коротка”. Вы когда-нибудь задумывались, что вам предстоит чем-нибудь заполнить еще двадцать, тридцать или сорок лет? В любом случае у вас куда больше времени, чем думаете, и его вполне хватит на все пять жизней и даже еще на что-нибудь. Дело лишь за эффективным использованием времени, то есть планированием», — пишет Барбара.

Например, я прекрасно понимаю, что уже никогда не стану олимпийской чемпионкой, но вопрос в том, что именно меня привлекает в этой сфере? Сила духа, регулярные тренировки, победы над собой. Ведь это же я могу себе обеспечить! Допустим, собрать волю в кулак и пробежать-таки марафон.

Еще я уверена, что если бы не стала писателем, то в конце концов занялась бы изучением нейробиологии (уж очень заводит изучение устройства мозга) или бихевиористики (мотивы поступков людей я бы тоже изучила профессионально).

Оля после этого упражнения поняла, что ей надо отправиться в геологическую экспедицию и больше времени уделять танцам. А Макс решил объединить первый пункт (разработчик крутой технологии) и второй (владелец школы серферов) и начал придумывать специальное оборудование для серферов.

В общем, внедряйте все эти техники. И никогда не сдавайтесь. Как говорит Ричард Брэнсон: «Урок, который я извлек и которому следую всю жизнь, состоял в том, что надо пытаться, и пытаться, и опять пытаться — но никогда не сдаваться!»



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

