

3

Не будьте
человеком,
который съел
ведро гнилых
слив



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

Правило № 3: настоящий мечтатель от всего получает удовольствие сразу, а не потом

Скажу сразу: если вы откладываете любимый дорогой крем на потом и пользуетесь тем, что попроще, или бережете икру и дорогое вино до праздника — вы уже человек, который съел ведро гнилых слив.

Вот вольный пересказ самой полезной притчи на свете.

Притча

У одного человека было ведро слив. Каждый день он перебирал их, отбирал подгнившие и съедал. Однажды он доел последнюю сливу и увидел, что ведро пусто. Так он съел целое ведро гнилых слив.

И вот при чем тут мечтатели и способность получать желаемое.

Мы задаем себе программу, в которой нельзя наслаждаться здесь и сейчас

Когда мы откладываем удовольствия, то рассуждаем как бедняки и становимся заложниками сценария, где в настоящий момент получаем только что-то посредственное и не самое прекрасное.

Так мы сами себе задаем программу: хорошее случается только в будущем. Жизнь превращается в череду отложенных удовольствий. И что бы мы себе ни намечтали, таможня «икра только на праздник» не пропустит это в наше настоящее.

Чтобы правильно мечтать, мало освободить пространство для энергии. Надо научиться получать удовольствие здесь и сейчас и позволять себе самое лучшее.

Звучит просто, но на деле мы постоянно запрещаем себе получать удовольствие: бережем любимый крем, красивую одежду держим в шкафу «на выход», баночку икры — на Новый год, любимые духи — на особые дни.

Такие дни — сейчас. Каждый ваш день — праздник. Это важно осознать, чтобы впустить в свою жизнь правильный сценарий, где вы получаете все самое лучшее.

Итак, второе правило настоящего мечтателя — научиться получать удовольствие сейчас.

Каждый раз, когда вы решите что-то хорошее отложить на потом, говорите себе: «Не будь мужиком, который съел ведро гнилых слив».

Берите сразу, учитесь наслаждаться моментом.

Как часто вы откладываете удовольствия? Съедаете не самое вкусное, бережете косметику и одежду? Как часто вы запрещаете себе настоящий отдых, потому что дома нужно сделать уборку?

Задание 1

Проанализируйте свое поведение и отметьте области, где вы что-то хорошее откладываете на потом или бережете для особого случая

Создайте отдельный список и приступайте к новому сценарию. Берите хорошее сразу и наслаждайтесь праздником.

У настоящего мечтателя все лучшее есть каждый день. Прямо сейчас!

Звучит оптимистично, но на деле все сложно. К людям приходят страхи и сомнения: что если мой любимый крем закончится, а нового уже не будет? В такие моменты мы будто подтверждаем факт «этот крем закончится, и нового уже не будет». Мы программируем вариант, в котором невозможно получить желаемое.

Из таких скептиков не вырастают мечтатели. Ведь режим экономии и сценарий, в котором у вас появляются новые прекрасные вещи, — две параллельные реальности.

Выход здесь только один: первое время заставлять себя получать удовольствие и каждый раз, когда хочется что-то отложить на потом, контролировать этот угрюмый порыв и устраивать праздник.

Настоящие результаты от этого чудесного упражнения приходят примерно через месяц. Вы привыкаете жить так, будто праздник — каждый день, а тот, кто любит подарки и торжества, регулярно их получает. И в этом состоянии уже можно приступать к делу — начинать мечтать по-крупному. Об этом я расскажу в следующей части.

А сейчас устройте себе тот самый особенный день: съешьте «праздничные» продукты, отправьтесь в новых туфлях «на выход», красивом платье, дорогих духах и с билетами в театр — вместо унылой уборки.

Каждый раз, когда вам хочется отложить приятное на потом, вспоминайте человека, который съел ведро гнилых слив. И берите хорошее сразу. С наслаждением и полным ощущением того, что сегодня и сейчас — ваш особый день.

А теперь подпишите договор с самим собой.

Важное соглашение с самим собой

Я, _____, обещаю самому важному человеку в моей жизни (себе), что с этой самой минуты я буду выбирать для себя все самое лучшее. Я обязуюсь наслаждаться жизнью сейчас и не откладывать это на потом.

С этой самой минуты каждый мой день — тот самый особенный, когда я надеваю лучшую одежду, пользуюсь любимой косметикой, выбираю самые вкусные и качественные продукты, отдых, людей для своего общения и удовольствия.

Дата: _____ Подпись: _____

Только если вы станете позволять себе лучшее, в вашу жизнь начнет приходить лучшее. Эффект ощущается практически сразу.



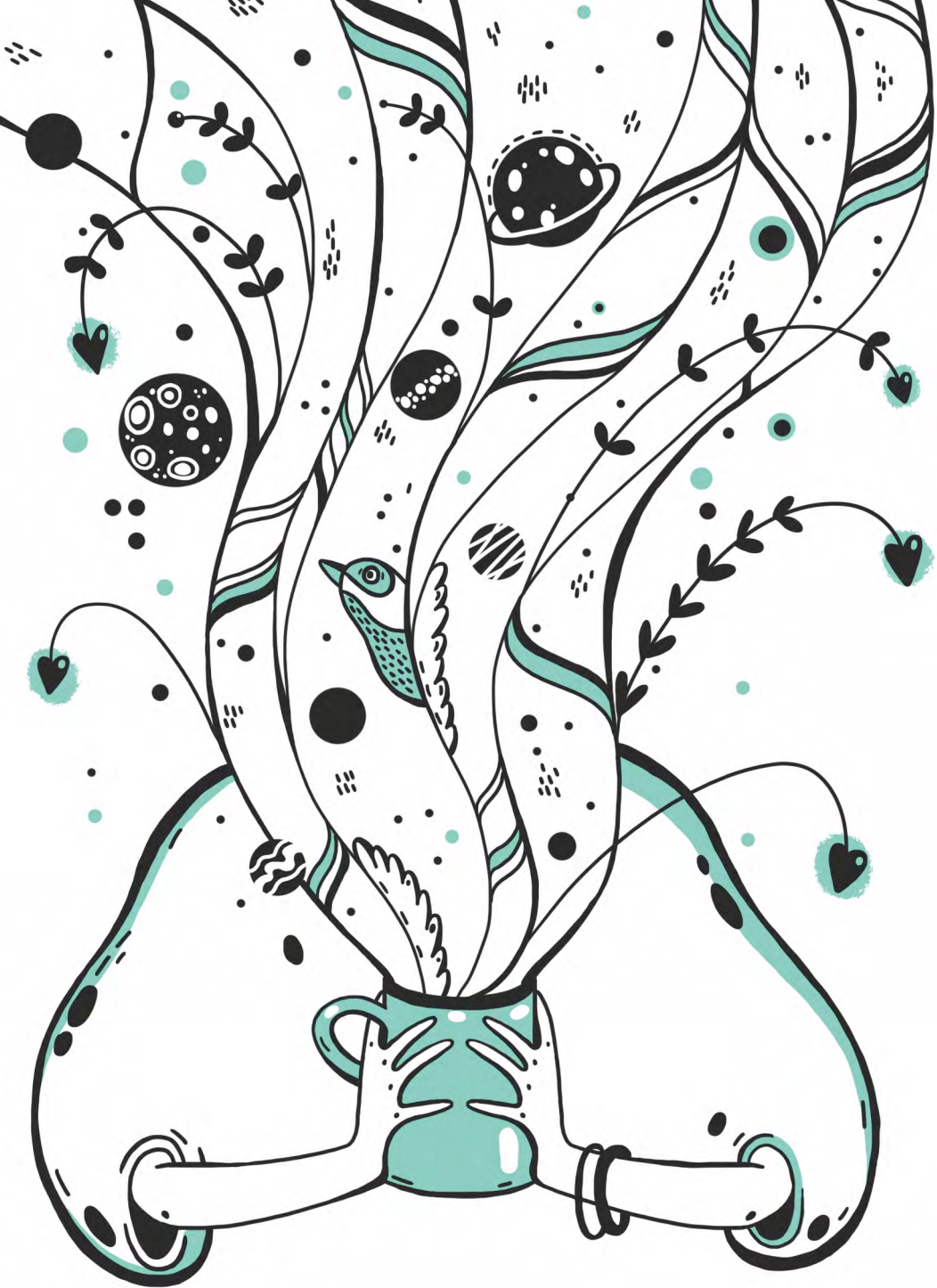
Хотите узнать, что откладывали на потом другие мечтатели, и поделиться своим опытом? Переходите в наш мечтательный Instagram и оставляйте комментарии в тематическом посте.

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

4

Пригласите
Пушкина
на чай: как
воображаемые
друзья
поднимают
самооценку

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



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

Правило № 4: мечтатель всегда знает, где брать ресурс

Проблема большинства людей проста: они не до конца понимают, на что способны.

Настоящий мечтатель знает, что путь к большим целям можно пройти только в правильном состоянии. Те, кто обладает нужными знаниями, выстраивают многомиллионные бизнесы, переезжают в другие страны, отправляются в экспедиции и покупают кабриолеты, чтобы наслаждаться путешествиями на хайвеях этого мира. Они становятся героями Instagram, диджеями, первопроходцами, кумирами и тем, кем захотят. Потому что знают, чего хотят, как это получить, и обладают энергией силы напалма. Вот как это работает.

Пригласите Пушкина на чай

Иногда, чтобы стать увереннее в себе, надо заручиться поддержкой сильных людей. В психологии есть интересное упражнение — назовем его «чаепитие с великими». Суть проста: вы представляете, что приглашаете в гости лучших людей этого мира — ученых, музыкантов, поэтов и т. д. Это могут быть те, кто жил в других столетиях, или вымышленные персонажи.

Вообразите, что на дружеской вечеринке вы непринужденно обсуждаете дела. Расскажите собеседникам о своих мечтах и планах. Сделайте это так, будто общаетесь с близкими людьми или друзьями. И спросите их мнение. Представляйте историю этих персонажей. Что бы ответил Тесла на ваши терзания по поводу того, что вы провалили несколько проектов? А Пикассо, если бы вы сказали ему, что ваши идеи не признают или не понимают? А Джобс, если вы начнете ныть об отсутствии офиса и инвесторов?

Что бы вам заявил дерзкий Пушкин? Или мастер Йода? Вообразите самую безумную компанию. Желательно из тех, кто шел вперед и не боялся неудач, сталкивался с ними, переступал через свой страх и сомнения, через боязнь публичных выступлений или давление общества.

Такое упражнение очень отвлекает. Потому что в компании персонажей и людей, которые толкают мир вперед, сомнения обесцениваются. Вы понимаете, как смешны переживания о том, стоит ли запостить что-то о себе в Facebook или нет.

Задание 1

Составьте список гостей и вопросов для них

Постарайтесь собирать не больше 4–5 персонажей за одним столом, чтобы не сойти с ума. Ведите с ними мысленный диалог и представляйте, что бы они вам ответили и какой совет бы дали. Опирайтесь также на их опыт, провалы и победы. Особенно на победы, которые шли за провалами.

Создайте список своих гостей: вопросы к ним, что вы «услышали» от них и какие решения приняли.

Записывайте свои ощущения, фиксируйте решения, которые принимаете после таких «диалогов», чтобы идти вперед и больше не тратить время и ресурсы на сомнения и переживания.

И помните: воображаемые друзья такого уровня вполне могут стать вашей реальностью. По крайней мере, те из них, кто двигает мир вперед сейчас. Ведь когда-то Марк Цукерберг, Альберт Эйнштейн, Зигмунд Фрейд и даже Генри Форд были обычными парнями в начале большого пути, изменившего весь мир.



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



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

