

1



1 НЕДЕЛЯ

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



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

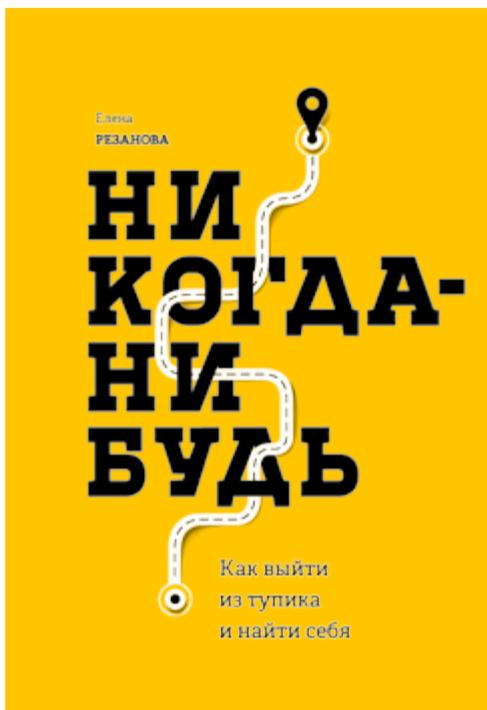
Как пользоваться блокнотом

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

Первые шаги по выходу из тупика распределены на **12 недель**. Этот подход работает, не раз проверено на практике.

Вся теория есть в моей книге «Никогда-нибудь». Вы можете пользоваться блокнотом после ее прочтения или в процессе изучения. Если упражнение взято из книги, я укажу главу, в которой оно описано.

Можно делать паузы и возвращаться к блокноту, когда захотите, и продолжать с того места, где вы остановились.



Блокнотом можно пользоваться не один раз. Возвращайтесь к нужным шагам при первых признаках выгорания или ощущения профессионального потолка. По сути, это «аптечка первой помощи» для всех ситуаций, когда возникает ощущение «я не на своем месте».

10



0

100



0

10



1

Первая неделя будет про интересную жизнь. Добавим огня!

100 вещей, которые стоит сделать, пока жив

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

22 БЛОКНОТ ВЕСЬ ВУНО ВАМО ТУРНИКА

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

- 26 _____
- 27 _____
- 28 _____
- 29 _____
- 30 _____
- 31 _____
- 32 _____
- 33 _____
- 34 _____
- 35 _____
- 36 _____
- 37 _____
- 38 _____
- 39 _____
- 40 _____
- 41 _____
- 42 _____
- 43 _____
- 44 _____
- 45 _____
- 46 _____
- 47 _____
- 48 _____
- 49 _____
- 50 _____

100 вещей, которые стоит сделать, пока жив

51 _____

52 _____

53 _____

54 _____

55 _____

56 _____

57 _____

58 _____

59 _____

60 _____

61 _____

62 _____

63 _____

64 _____

65 _____

66 _____

67 _____

68 _____

69 _____

70 _____

71 _____

72 _____

73 _____

74 _____

75 _____

24 БЛОКНОТ ВЕСЬ ВУНО ВАШО ТУРНИКА

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

76	_____
77	_____
78	_____
79	_____
80	_____
81	_____
82	_____
83	_____
84	_____
85	_____
86	_____
87	_____
88	_____
89	_____
90	_____
91	_____
92	_____
93	_____
94	_____
95	_____
96	_____
97	_____
98	_____
99	_____
100	_____

Создайте список жизней/ролей, которые вы не смогли пока воплотить, но очень хотели бы — в какой-нибудь параллельной Вселенной.

1. Кем быть / что делать

2. Кем быть / что делать

3. Кем быть / что делать

4. Кем быть / что делать

5. Кем быть / что делать

Здесь есть список интересов, а есть список опытов. Подчеркните те события, которые сделают вашу жизнь интереснее.

Упражнение про деньги и счастливую жизнь

(см. книгу «Никогда-нибудь», глава 5)

«Мой день из жизни с доходом _____»

Расписание типичного дня недели по часам

07:00	_____
07:30	_____
08:00	_____
08:30	_____
09:00	_____
09:30	_____
10:00	_____
10:30	_____
11:00	_____
11:30	_____
12:00	_____
12:30	_____
13:00	_____
13:30	_____
14:00	_____
14:30	_____
15:00	_____
15:30	_____
16:00	_____
16:30	_____
17:00	_____
17:30	_____
18:00	_____
18:30	_____
19:00	_____
20:00	_____
21:00	_____
22:00	_____
23:00	_____

«Мой день из жизни с доходом _____ — когда всё как я хочу»

Расписание типичного дня — каким он будет — по часам

07:00 _____

07:30 _____

08:00 _____

08:30 _____

09:00 _____

09:30 _____

10:00 _____

10:30 _____

11:00 _____

11:30 _____

12:00 _____

12:30 _____

13:00 _____

13:30 _____

14:00 _____

14:30 _____

15:00 _____

15:30 _____

16:00 _____

16:30 _____

17:00 _____

17:30 _____

18:00 _____

18:30 _____

19:00 _____

20:00 _____

21:00 _____

22:00 _____

23:00 _____

В этом упражнении есть два типа дел. Первый связан с вещами, то есть материальным аспектом. Например, провести вечер на своей яхте. Или жить в собственном загородном доме. Или пожертвовать миллион собачьему приюту.

А второй связан с образом жизни; назовем его качеством времени. Например, провести три часа на прогулке с детьми, взять ноутбук и работать в парке / на пляже / в кафе, сходить на мастер-класс по...

Подчеркните в вашем расписании именно такие пункты.

Сейчас вы можете начать жить так, как мечтаете. Той жизнью, которую, возможно, бессознательно откладывали до достижения определенного уровня дохода.

После трех упражнений у вас есть список вдохновляющих опытов, которые сделают вашу жизнь интересной.

Запланируйте, как уже сейчас включить их в свою жизнь. Не откладывайте! Мы сами не осознаем того, как наши интересы и яркие моменты лежат в долгом ящике и ждут наступления светлого будущего.

Мой список вдохновляющих опытов (пример)

Опыт	Как внедрить в этой жизни
Танцевать	Записаться в школу танцев
Ощутить себя шеф-поваром	Устраивать званые ужины или мастер-классы дома

Выберите пару пунктов для этой недели, остальные пригодятся для следующих.

Начиная со следующей недели вы будете заполнять раздел «Моя интересная жизнь» — для продолжения работы и мониторинга ваших достижений.

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

Итоги недели



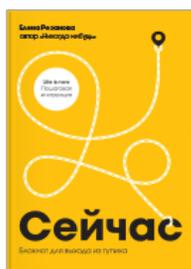
Итак, всё началось.

Поздравляю

Вы добились важной цели: перестали ждать перемен и начали создавать свою интересную жизнь сейчас, переживать опыт, который мог быть отложен в долгий ящик.

Почему это важно? Мы привыкли думать, что нужно добиться успеха и он сделает нас счастливыми. Всё наоборот. Если вы станете счастливым сейчас, прийти к успеху будет гораздо легче.

Укажите, что вы включили в жизнь из списка вдохновляющих опытов.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

