

WayToRise.com

Лучшее

# WayToRise. Лучшее: содержание

О нас	3
Действуем!	4
Сделай квест! Или немного о смысле жизни	8
Как тренировать концентрацию?	11
Как и зачем вести дневник?	18
Как изменить жизнь	21
Как вставать рано с удовольствием!	24
Как навести порядок в комнате?	28

# О нас

Привет, дорогие читатели!

Мы — это команда интернет-журнала WayToRise.com

Каждый из нас имеет свой уникальный опыт и знания. Мы получаем удовольствие от того, что мы делаем.

WayToRise.com — это больше, чем интернет-журнал. Это проект людей, которые делают мир лучше. Которые помогают другим людям.

Перед вами альманах, где собраны лучшие статьи. Всё, что здесь написано — проверено на себе. Всё — сделало нашу жизнь лучше и интереснее. И, главное, это уже проверено нашими читателями, которые читают интернет-журнал.

Теперь сделать это можете и вы.

И мы будем только рады, если вы покажете этот журнал своим друзьям и знакомым.

**Keep inspired**

С уважением, команда WayToRise.com

31 декабря 2010 г.

# Действуем!

Автор — Alexey Kot

*«There's no starting or stopping – just doing» D. Millman*

Сегодня мы обсудим три очень распространенных жизненных момента:

1. У нас есть грандиозные планы, но дело не движется с места;
2. У нас есть мечты, но шанс их осуществления нулевой;
3. Мы легко начинаем заниматься чем-то новым, но так же легко это бросаем.

Думаете, главная причина — наша любимая лень? Нет, это следствие.

Причина — это **страх**. Страх перед действием. Страх преодоления трудностей. Страх перед неизведанным.

И это совершенно нормально. Так работает наш защитный механизм внутри. Организм не любит перемен, он всегда стремится к стабильности. Это тот пресловутый термин «зона комфорта». Но ведь мы хотим развиваться, а в таком случае нам не обойтись без регулярного побега из этой самой «зоны».

Когда нами руководит страх перед действием, мы ищем отговорки — причины, по которым мы не можем что-либо сделать. Причины, оправдывающие наше бездействие перед другими людьми и перед самим собой (самообман). Ищем, почему мы не можем сделать что-либо сейчас, сегодня, завтра или почему мы вообще не в состоянии это сделать. Часто, ищем крайних, которых можно обвинить в нашем же бездействии. Мы сознательно ищем ограничения, создаем барьеры, вставляем палки в колеса. Да только ограничения — они только внутри нас, и палки, получается, в свои колеса вставляем.

Как часто вы смотрите на людей, которые преуспели больше вашего, и старательно изучаете ваши различия? Ищите причины, почему вы не можете сделать точно также, может быть у вас меньше стартовый капитал, внешность не та, хуже физические данные, вы находитесь в другой стране и т.д. Точно также вы смотрите на свои грандиозные планы или несбыточные мечты и думаете, с оглядкой на других, что вы недостаточно хороши для этого.

Вы что, серьёзно думаете, что люди, которые смогли добиться желаемого, происходят от другого человеческого вида и что вы изначально не в равных условиях? Да бросьте вы, они обычные люди со своими как позитивными, так и негативными сторонами.

Поэтому, первое — **у вас свой путь в жизни**. Хватит смотреть на других, равняться на кого-то. Да, все люди неравны, у каждого разные возможности. Но у вас возможности ни лучше и ни хуже — они другие. И вы достаточно хороши для чего угодно, уж это я вам точно скажу.

Второе — **везде ищите любую возможность**. И цепляйтесь за неё. Это самый верный способ борьбы с отговорками. Ловите себя на мысли каждый раз, когда вы ищите возможность что-либо не сделать и вместо этого заново проанализируйте ситуацию, сделайте наоборот — постарайтесь найти причину, почему вы можете это сделать. Вы не поверите, но это отлично работает. Просто мало кто раньше так пробовал. Как только вы почувствуете возможность, вы проще приступите к делу. Запомните:

**Все ограничения находятся только внутри вас. Внутри же вас скрыты и все возможности.**

Третье — **меньше думайте**. Вместо того чтобы сомневаться и взвешивать всё «за» и «против» — просто приступайте к действию. Это можно сравнить с тем, когда заходишь первый раз в воду и

думаешь, а достаточно ли теплая вода и спускаешься в неё потихоньку-потихоньку, в то время как более находчивые просто с разбегу запрыгивают в неё всем телом и наслаждаются «хорошей водичкой». Хотя, безусловно, существует множество ситуаций, которые стоит заранее обдумывать, но в 90% случаев мы просто боремся с психологическим страхом перед действием.

Четвертое — **жизнь неидеальна** и именно этим она так **интересна**. Ведь многие горят на том, что в голове строят одну картинку, жизнь преподносит другую, а они после этого жутко расстраиваются. Это называется перфекционизмом – погоней за идеальным. Спокойно относитесь к тому, что жизнь не идет строго по сценарию. Цените её непредсказуемость, находите хорошие стороны в любой ситуации. И в любом случае не прекращайте мечтать.

Пятое — **вознаграждайте себя** за старания и побольше **отдыхайте**. Вместо того чтобы корить себя, что вы могли бы успевать больше, хвалите себя за достигнутые результаты. Каждое ваше позитивное действие заслуживает поощрения. А также устраивайте полностью выходные дни, хоть раз в недельку, когда не нужно беспокоиться ни о чем. Восстановление жизненных сил – это ключевой фактор эффективной работы.

Шестое — **расставьте жизненные приоритеты** и избавьтесь от лишнего. Точно известно, что если сразу берешься за десять дел, то не сдвинешься с места. Представьте, что вы собрались на отдых в Альпы и запланировали, пока будете там, снять небольшой фильм, сфотографировать пейзажи, покататься на лыжах, написать небольшой рассказ, пострелять из ружья, нарисовать холст и поиграть на гитаре вечером у камина в гостинице. Это все очень интересные занятия, но если вы навесите на себя все эти вещи, то даже не сможете выйти из своей квартиры. Так и в жизни — есть множество

интересных вещей, чем вы могли бы заняться. Ну так и занимайтесь, только не всем сразу. Только тогда вы достигнете результатов и получите от этого удовольствие.

Седьмое — если дело совсем не идет, хорошенько подумайте, может его и не нужно делать. Дело в том, что в нашем социальном мире мы просто окутаны паутиной общественных обязанностей и навязанных нам ценностей. И, к сожалению, очень часто нам приписывают делать что-то ради абстрактного «общественного блага», хотя реально все сводится к конкретным нечистым на совесть лицам. В таких случаях, смело отказывайтесь от навязанных вам дел и не беспокойтесь по этому поводу. Делайте то, что вы действительно любите делать.

Давайте ещё раз **подсуммируем** пункты выше:

1. **Стройте свою жизнь**
2. **В любой ситуации ищите возможность, почему вы можете это сделать**
3. **Перестаньте думать, когда нужно действовать**
4. **Забейте на безупречность, перфекционизм только тормозит ваше развитие**
5. **Вознаграждайте себя за сделанные дела**
6. **Выясните, что действительно важно в вашей жизни**
7. **Делайте только то, что вам нравится. Вы никому и ничего не должны**

Действуем уже сегодня, друзья :0)

# Сделай квест!

## Или немного о смысле жизни

Автор — Alexey Kot

В прошлой статье я поделился идеей, что из любой задачи можно сделать «квест». Пришло время расширить эту идею.

Сам термин «квест» стал популярен благодаря компьютерным ролевым играм. И там он означает — выполнение какого-либо задания, обычно сопровождаемое приключениями, за определенную награду и, главное, получение опыта. Ключевые слова: **задание, приключение, опыт.**

В жизни я пользуюсь этим методом в двух случаях:

1. Есть скучная, неинтересная задача, которую, как ни крути, но надо выполнить. Без разницы, для себя выполнить или помочь кому-то. Как раз другим помогать проще, потому что чувство обязательства какое-то просыпается. А вот себе любимому что-то сделать, это же может и подождать, да и лень наш лучший друг, верно?

Вот тут мы и достаем нашу «супер-таблетку». Например, мега-квест — сделать загранпаспорт. Начнём с самого сладкого, с награды. Продумываем, что мы такого приятного можем себе позволить, когда выполним квест: от самого банального, покупки какой-то желаемой штуки, до чего-то совершенно сумасшедшего (оставлю вашей божьей фантазии). Как бонус, вам достанется в итоге сам загранпаспорт. Дальше, раз мы имеем мега-квест, разбиваем его на несколько мини-квестов (лучше на бумаге) и погружаемся в него. То есть не уныло начинаем собирать документы, а берем штурмом очереди, используем всю доступную хитрость, разговариваем с людьми и узнаем информацию — поддерживайте дух приключения! Что-то не



получается в процессе? А кто обещал, что квест это тур.прогулка — оцените ситуацию, сделайте выводы, попробуйте несколько раз. Получайте удовольствие от этого приключения в каждый момент времени.

2. Второй случай или даже этап — создание квестов «на ходу». Пример из жизни: снежная зима, ужасный гололёд, я приехал в город, стою на автовокзале и мне надо попасть домой. Все нормальные люди садятся на маршрутки и доезжают невредимыми куда нужно. Но у меня много свободного времени, хорошее настроение и отличная музыка, раздающаяся из наушников. Я бросаю вызов гололёду и иду пешком. Иду через дворы, смотрю на места, где земля и больше снега, потому что там пройти безопаснее, а в другом месте я ступил и чуть не упал, но вовремя восстановил равновесие. Какими-то проходами я вышел к дому. Да, был небольшой риск, но зато было столько драйва, приятного азарта. И был получен опыт. Ввалился я домой довольный как слон. Так, кстати, ни разу и не упал, значит можно ещё и погреться осознанием своей удачи. А даже если бы и упал, то сам бы с себя посмеялся и пошёл дальше.

Кто-то может благоразумно спросить «А в чем смысл? Зачем рисковать попусту?». Я сам задавался этим вопросом, когда видел людей лазящих по скалам, ныряющих с аквалангом, выполняющих экстремальные трюки.

Люди спрашивают «В чем смысл?», как будто им известна истина о смысле жизни и то, что делают другие люди это совершенно неправильно. А ведь на самом деле всё куда прозаичнее... можно плыть по течению с другими или выбраться на берег и идти по своему пути.

**Жизнь не имеет смысла, жизнь это просто жизнь, весь смысл в неё мы вкладываем сами.**

Поэтому иногда я сажусь учить разговорный японский, не потому что я собираюсь в Японию, а просто потому, что мне интересно. Полезу в какие-то развалины делать фотографии, не потому, что эти фотографии сделают меня известным, а потому что мне интересно.

**Мне интересно. А вам?**

# Как тренировать концентрацию?

Автор — Bakame!

Вам, наверное, немного не по себе. Часто ли? Часто... Это может быть очевидно, это может быть немного чуждо, внутри пусто, и огня в глазах нет. Много планов и идей, а не можете никак начать? Лень? Надоело всё? Я вас понимаю. Понимал. Цели есть какие-нибудь? Выкидывайте их — берёте, и лишаете себя удовольствия думать о невероятном и несущественно-неосуществимом.

Сегодня я расскажу о простом способе, как сделать свою жизнь лучше, во много раз лучше.

Все, в принципе, могут понять, что вокруг нас много хлама, да и не только вокруг — хламом наполнена голова и мысли. Один миллион мыслей посещает ежедневно наше сознание. И что это за мысли? Да около 99% этих мыслей связаны с чем-то действительно несущественным, типа проблем с деньгами или мыслей о злобах дня, новостями, которые вас совсем не касаются.

Первое, что следует сделать, — это избавиться от всего этого хлама. И тут, тут наступает время принимать решения. Решения важные и необходимые. Эти решения могут показаться немного жестокими и резкими, но, куда уж нам деваться — прошло время тешить своё самолюбие.

Есть пошаговая «система-несистема», которая напрочь решит этого рода проблему. Тут два варианта, и их следует использовать оба. В каком порядке, последовательно или параллельно (одновременно) их использовать, — особой роли не играет. Просто надо начать использовать.

Первое: **очистка окружения**. Натягиваем улыбку на лицо, перестаем хмуриться и начинаем уничтожать окружающий нас хлам, начиная от бумажек на столе (давно пора, кстати, приборку навести) и позапрошлогодними дырявыми джинсами, заканчивая старыми коробками от ноутбуков и многочисленными носителями информации, раскиданными по полкам и тумбочкам. Нужна вам эта вся информация? Конечно, нет. В прошлый раз я избавился от 11 пакетов хлама, выкинув даже две игрушки плюшево-мягкие из мультфильма про СпанчБоба. Этаким агрессивный приход к минимализму\* (а это я в статьях не использовал раньше?).

Зачем этот путь? А вот сделайте – и удивитесь, насколько удобней и спокойней стало вокруг, насколько легче стало дышать, четче думать, и насколько прекрасней стала с вами говорить ваша окружающая обстановка.

Дышать действительно легче — акцент на это.

Теперь второй шаг (гении могут делать его первым): **очистка сознания и мыслей**. На самом деле не 99% мыслей ежедневно приходят к нам в область неосознанности нашего собственного сознания. Спросите себя — о чем эти мысли, сможете получить адекватный ответ — значит вы мастер концентрации.

На самом деле их 99,(9)%. Вы даже не представляете, насколько шикарно начинает житься, когда мы вдруг избавляемся от такого потока ненужной, негативной информации, несущегося каждый день со скоростью небесной лани к нам в голову. Тут путей и вариантов настолько много, что я приведу только основные, которыми сам пользуюсь.

Вообще, следующее умение, скилл, способность (называем, как хотим), которую я хочу у себя в голове развить – концентрация.

Что дает нам концентрация? Два слова: сверхэффективность и кайф. Все понятно? Объяснять не нужно, я думаю?

Что дает нам сверхконцентрация? Она дает нам гиперэффективность и сверхкайф. Тоже все понятно?

Теперь, как развить концентрацию? Концентрация, сама по себе, — это способность отключать все ненужное из своей думалки, оставляя все нужное и необходимо-важное. Сначала сделаем так, чтобы 50% мыслей наконец-то шли только в нужную нам сторону, и приносились ветром как раз с того направления, которое нам необходимо.

Выписывайте все, что вас беспокоит, на листе бумаги. Выписываете все, чего хотите добиться, на листе бумаги. Выписывайте все то, чем хотите заняться и чего желаете, на листе бумаги. Отлично. Получилось? Я рад. Все это в один список. И выбираете из этого всего только то, что действительно ВАМ важно, и приносит кайф.

Сразу хочу сказать, что несущественные проблемы и негодования, которые даже при своем решении не доставят вам ни кайфа, ни бонусов, ни удовольствий, следует выкинуть и вычеркнуть. В идеале, если останется 3-4 записи-пункта, будет самое шикарное.

Как только записали, положите лист со списком на видное место, или над компьютером повесьте, чтобы обращаться иногда к нему. Получилось? Отлично. Все, больше ничего не надо, кроме того, чтобы его перечитывать два раза в день, утром и вечером. Можно три раза, можно хоть пятьдесят.

Вы теперь ограничили своё внимание только важными делами и вопросами, и, в идеальном варианте, если это действительно те дела, которые вам интересны, — мозг начнет селективно отбирать

информацию и направлять поток мышления только на реализацию и обдумывание этого списка. Понятно?

Это была автоматическая концентрация мышления.

Теперь пару слов о хламе, я повторюсь. **Хлама много.** Чертовски много. И нас окружает не только хлам внешний, но и внутренний. Точнее, он и внешний, и внутренний. И хлам этот называется – ненужные отношения, проблемы и беспокойства, приносимые людьми, окружающими нас. Ура. Вы все понимаете, что это значит? Ага-ага. А сколько у вас людей в друзьях, вконтакте, на фейсбуке, в социальных сетях, жж? Ага... пятьсот???? Две тысячи??? А кто из них вам действительно нужен? Что? Всего 40? И то, потому что у них телефоны написаны? Отлично... Ааа, может это всего те 40, которые вам действительно интересны и важны? Отлично. Всех остальных можно удалить, уничтожить, просто убрать из жизни. Они вам нужны? Нет. Что следует делать с ними? Избавиться самым безобидным способом.

Открываем свой телефон. Записная книжка. Много там народу? Оууу... 200 номеров? Удаляем тех, кто не нужен, кто нас забыл, кто нас не поздравил с днем рождения, с кем нам неприятно общаться, и самое главное – кто нам неважен и не необходим.

**Свобода.** Больше не пишите ответы на непонятные телефоны, и не поднимайте трубку от непонятных номеров. Более того, неприятных людей можно всех переименовать в «неприятный человек» или «трубку не брать» или «на звонок не отвечать». Но это только в том случае, если вам действительно иногда важно принимать звонки от левых номеров.

Жестоко? А как же. А по отношению к кому жестоко? К себе? Нет, к людям? Адекватные люди спросят, и поймут, даже не обидятся. Неадекватны начнут сгущать атмосферу и нагнетать обстановку.

Кстати, то же касается скайпов, асек, других мессенджеров (если вы, конечно, не общаетесь там с иностранцами, в попытках тренировать язык и получать кайф от непонятно-приятного общения с занятым человеком (дааа...моя тема;)).

Поток информации и мыслей о «левых» людях выкинут. Закончен поток ненужных новостей от них, ура. Можно оставаться приветливым, плюс, если все такие важные, вдруг начинают выкобениваться, что «вот ты нас удалил, да как ты мог...» – уже писал про такие знакомства, они же не знают точную причину. Может быть, мы их от себя и спасаем?

Удаляем ненужные и новостные RSS Ленты. Уничтожаем закладки на сайты-отниматели времени, выкидываем телевизор, оставляя только радио, и то от itunes.

Вам так важно знать, что происходит в мире? А вас это как-то коснулось? Вас коснулось то, что в школе №15 города Хмыра Поволжского края вчера ночью разбили все стекла и разукрасили дверь? А вас волнует то, что у китайцев картошка напала на рис и подавила огурцы? А многочисленные аварии? А столкновения поездов? Зачем вам чужая нагрузка? Пока это все вас не коснулось, не стоит даже принимать на веру и думать об этом. Если телевизор хотите оставить, смотрите BBC, культуру, канал про животных или A-one. Другими словами, если хотите смотреть тв, то смотрите те каналы и передачи, которые не поливают огромным количеством нечистот вашу голову и личность, заставляя гнить мозг, отупляя и уничтожая сознание. Это важно. Поймите.

Ну и последний пункт.

Он самый-самый прекрасный... Дааа. Я рад за него, я уважаю его, и самое главное, я сейчас им тренируюсь.

Тут понятное, легкое, на первый взгляд, упражнение, которое разовьет нашу концентрацию до невероятных высот. Узнал я о нем из книги Робина Шарма «Монах, который продал свой „Феррари“», книга неплоха. Хотя, читать-слушать очень приятно.

Упражнение на концентрацию «**Сердце розы**».

Примите удобное положение, создайте тишину, расслабьтесь. Представьте розу. Ее красивые лепестки, ее красивый бутон, ее ствол, шипы, листья. Её сердце. Представили? Теперь думайте только о ней, обрубая все остальные мысли, еще до того, как они захотят появляться в вашей голове. Работайте, работайте воображением. Теперь самое интересное. Вы должны представлять себе розу, и только ее, думать о том, какая она красивая, и как она красочна. Думать и думать только о ней. Ни о чем другом. Вы можете попытаться обрывать ее лепестки, крутить ее в сознании, смотреть со всех сторон, проникать в ее сердце. Но думать о чем-то другом запрещается.

Попробуйте подумать о розе 5 секунд, если получится не думать больше ни о чем, кроме нее, – то это шикарно. Учитесь думать только о ней. Сегодня я думал о розе, концентрировался на ней около 12 секунд. Я чувствовал, как я сам управляю своим потоком мысли, очищая сознание от всего. Я это чувствовал, но я об этом не думал. Я думал только о розе. Я хочу довести это состояние до 12 минут. Думать только о розе, 12 минут. Все остальные мысли не должны даже пытаться проходить в мою голову. Пробуйте и вы.

Научитесь управлять своими мыслями. Если будет сложно, для начала – действительно купите розу, и просто смотрите на нее, восхищайтесь ей, уничтожая все остальное на своем пути. Очистите сознание.



Это упражнение – гарантия вашей эффективности. Больше слов нет.

Как ваше состояние?

Всё хорошо?

Спасибо, что остаётесь с нами.

Удачи вам в очищении сознания.

# Как и зачем вести дневник?

Автор — Bakame!

Как у вас дела обстоят с ведением дневников? Что, не получается найти пользу от такого замечательного дела? У меня так тоже раньше было. Действительно, что такого таинственного и полезного в ведении дневника?

Вот расскажу сегодня дневниковую тему. Убирая всякий лытдыбр, сразу скажу, что я имею позитивный опыт ведения дневников. Начинал я с того, что вёл их для улучшения работы и объёмов собственной памяти. Работало. Помогало. Далее вёл дневник, как свод общих достижений и целей. Достиг цель? Напиши в дневник. Есть достижения? Даже самые малые? Ага! Давай сюда же. И всё шло замечательно, и дневник писался очень интересно. Потом на некоторое время я прекратил писать дневники, — к тому моменту последний превратился в записи о проектах и идеях (совсем ужасно).

Что можно сделать с дневником? Самое главное, в него можно писать всё что угодно. В прямом смысле — всё, что хочется вылить на бумагу, льём не раздумывая. Очень помогает, для тех, кто не будет читать потом, что написал. Блокнот есть? А чем занимаетесь в долгой дороге или в ожидании чего-то или кого-то? А вот возьмите лист бумаги или этот самый блокнот, и попробуйте вспомнить самые захватывающие интересные моменты за последний год. Получается? У меня тоже. Но будет интересней пересматривать все интересные моменты и случаи в дневнике. Если ваш дневник — маленькая записная книжка, то можно перечитывать записи в ожидании, пытаться анализировать самого себя, думать, вникать, или даже находить что-то новое, захватывающее в своих собственных размышлениях ушедшего времени. Наша память устроена так, что

отсеивает всё то, что по мнению мозга — бесполезно. А что полезно именно вам?

Можно дневник рассматривать как способ слежения за прогрессом в развитии самого себя, своего дела, проекта. Как это делается? Ну, во-первых, все глобальные или неглобальные движения внутри проекта удобно фиксировать в дневнике: «запись+дата». Не нужно фиксировать своё внимание на объёме записи, раньше я часто приходил в непонимание: редко встречались записи больше трёх-четырёх строк. Всё зависит от того, какой стиль вы возьмёте для ведения дневника, где вы будете его вести, и функция, которую выполняет дневник. Строк было действительно четыре, но таких записей было по 12-15 в сутки.

Суть личного дневника — фиксация всех мыслей, событий, которых самому хочется фиксировать. Я не говорю о туче тех переживаний и идей, с которыми можно познакомиться в будущем. Дневник — отличный собеседник, умеющий держать тайну. Вы хотите себе сделать необычный подарок, способный радовать, пребывать с вами наедине? Дневник, это отличное дополнение для вашего внутреннего мира. Откиньте все сомнения. Вперёд.

Не нужны никакие умные правила для ведения дневника. Можно в нём рисовать, можно писать траты за день, ведя бухгалтерию (главное, не запутаться), можно записывать только моменты успеха и достижений — значительно повышает веру в себя и общий настрой в голове. Не бойтесь хлама в записях. Дневник — отражение вашего мира.

У меня есть несколько знакомых, кто записывает в дневники свои стихи, тексты песен и речетатива, рисунки-схемы, и даже изучает язык, с помощью дневника. Есть и такие, чьи дневники вполне могут

стать книгами-мемуарниками. Возможностей — миллион, всё дело в желании.

Если попытаться заглянуть в мой нынешний дневник, то на некоторых страницах можно увидеть слова из разных языков, графики, календари, большие кляксы и карикатуры на людей — всё это плод огромной работы над собой и мыслительных процессов над проектами. Творите.

Много пишите. Пишите больше. Много путешествуете? Заведите дневник о своих путешествиях, сделайте в нём ссылки на фотографии, карты. Вашим близким будет очень приятно почитать о том или ином месте в вашей жизни. Или, кто знает, может ваши дети попробуют пройти по следам собственных родителей, и увидеть те красоты, которые когда-то увидели вы?

Самосозерцание, самопознание, приход к общей гармонии, достижение, ранее не достижимых, целей и желаний — можно перечислять до бесконечности. Польза дневника неопишима.

# Как изменить жизнь

Автор — Кот Вася

Привет! Я рад, что вы снова здесь! Готовы к новым свершениям? Я знаю, что готовы! А я готов сделать это вместе с вами! И сегодня мы ни много ни мало изменим свои жизни!

Вспомните, сколько раз вы говорили себе нечто подобное: «Ну всё! Надоело! С понедельника начинаю новую жизнь. Запишусь в качалку, а ещё бегать начну по утрам. Надо заскочить в спортивный магазин — гантели прикупить». Помните, чем это заканчивалось? Большая часть народу забывает об этой мысли на выходных. Остатки приступают к бегу и даже два дня посещают фитнес-центр. А в среду гантели уже пылятся под стулом и вызывают недовольство кота, ибо они «заняли» его место.

Сегодня я расскажу вам как избежать подобной ситуации и раз и навсегда изменить свою жизнь.

Что мы будем делать? Вносить новое в наши устои — вырабатывать новые привычки, которые нас преобразят. Сделают нас теми, которыми мы хотим себя видеть.

Итак, должен вас обрадовать. Чтобы изменить свою жизнь, как бы это не звучало грандиозно, необходим лишь маленький этап. Помните «Путь в тысячу миль начинается с первого шага»? Прекрасно. Чтобы увидеть свою новую жизнь необходимо всего лишь что-то очень сильно захотеть! **Определитесь чего вы жаждете.** Иметь красивое тело, читать скороговорки, набирать текст на клавиатуре вслепую? **Отбросьте все сомнения — любое умение вам под силу!** Нужно только верить! Выбрали? Супер!

Начинаем прямо сейчас, а не завтра или в понедельник! Зачем он вам? У вас и сегодня есть отличный шанс сделать это! Если начать новую жизнь в среду, она будет не хуже, чем та, которая началась в понедельник или первого числа следующего месяца? Может вам просто лень и вам не нужна эта мечта? Поезд с успешными людьми, которые точно знают, что хотят от жизни, отходит сейчас. Запрыгивайте!

Ну вот, мы оставили лузеров далеко позади, а сами разгоняемся и мчимся к мечте! В принципе, вот она и есть ваша новая жизнь. Вы уже начали её изменять. Вы её никогда такой не видели. Вы встали на правильный путь и сделали первый шаг, вы достигаете свои желания! Теперь нам важно знать как этот путь пройти.

**Поставьте разумную цель.** Проплыть 50 метров баттерфляем за 30 секунд (неплохое время, кстати), подтянуться на турнике 30 раз за один подход ну или съесть только одно пирожное, вместо десяти, как сегодня — всё это достойные цели. Вы можете это физически и морально. К тому же это не запрещено законом. Отлично.

**Не старайтесь достичь цели за один шаг.** У вас скорее всего и не получится. Невозможно выиграть олимпийские игры подойдя к снаряду, повисев на нём, свалившись, и, поглаживая зад, поплестись домой. Вам нужны тренировки. Каждый день. Немного, но регулярно. Главным вашим девизом на это время должен стать «Медленно, но верно». Уверяю вас, спешка тут не нужна. Когда я решил вставать рано, то я в первый же день поставил будильник на 5 утра. Я, конечно, проснулся, но подняться с кровати не смог.

**Спланируйте.** Если вернуться к моему эксперименту с ранним подъёмом, то я себе поставил цель вставать в 5:30 утра. А каждый день «сбрасывать» с текущего времени вставания 10 минут. На тот

момент я поднимался в 7:00. Пара недель и я достигнул нужного результата. Всё просто. Кроме моральной подготовки, ваш организм должен привыкнуть физически к новым устоям. А будучи «неповоротливым» в отношении привычек, наше тело будет сопротивляться. Отсюда и важность неторопливости.

**Не делайте остановок.** Привычка закрепляется только после 40 (сорока) дней непрерывного исполнения. Стоит одному дню выпасть из расписания, как вы встаёте на обратный путь отвыкания. Здесь не должно быть никаких отговорок, типа «устал(а)», «завтра сделаю дважды» или подобных. Решить это просто — если психологически себя настроить на то, что «вот просто несмотря ни на что буду делать». Как бы снять с себя все обременения — ни на что не оглядываться.

**Следите за результатами.** Закрепляйте их. Привычки, в основном, все связаны с объективными показателями. Фиксируйте их каждый раз. Время подъёма, количество километров, которые вы пробежали, количество пирожных, которые вы съели. Это поможет ориентироваться, какой будет следующий шаг, то есть насколько нужно увеличить или уменьшить показатель.

Я уверен, что следуя этим простым принципам можно легко взрастить в себе любую привычку. Это изменит вас, вашу жизнь и отношение к ней. Успеха!

# Как вставать рано с удовольствием!

Автор — Alexey Kot

*«Кто раньше встал — того и тапки!»*

*Современный русский фольклор*

Вы не поверите, но превращение из совы в жаворонка может радикально изменить вашу жизнь к лучшему. По крайней мере, со мной случилось именно так.

Раньше я, как и многие, засиживался после полуночи, сидя в интернете или смотря фильм. После этого просыпался утром с чувством недосыпа, в спешке собирался и мчался на остановку автобуса. Знакомо? Отлично. И наверняка вам приходилось вставать рано, но не по своей воле, а потому что «надо было».

Забудьте этот опыт. Сейчас мы научимся получать совершенно новые ощущения — **просыпаться рано с удовольствием!**

Во-первых, давайте определимся...

Почему классно быть жаворонком

— **Тишина.** Ранним утром дороги пусты от гула машин, маленькие дети ещё спят и никто не потревожит вас по телефону. Этой тишиной можно дышать, как чистым воздухом;

— **А лень-то ещё спит!** Я заметил, когда рано встаёшь, то браться за дела гораздо легче. Дело в том, что проснулись вы, но не ваша лень — и этим просто необходимо воспользоваться! Таким образом, за утро вы сможете сделать даже больше дел, чем за целый день;

— **Время задуматься.** Вы можете налить чашку чая или кофе, удобно устроиться в кресле и подумать о жизни. Правильно



помечтать, подумать о своей миссии, о целях, делах, которые ждут вас сегодня. Отличное время для планирования.

— **Отличное время для тренировок и медитации.** Утро — идеальное время, чтобы позаниматься йогой или посидеть полчаса в позе лотоса, потому что тихо и спокойно вокруг, да и воздух чище. А если вы хотите начать утренние пробежки, то только утром вы сможете насладиться городом, свободным от людей и машин.

— **Встреча рассвета.** Если вы жаворонок, у вас есть уникальная возможность ежедневно наблюдать чудо — рассвет солнца. Это настолько завораживает, что только из-за этого уже можно вставать пораньше.

— **Без спешки.** У вас будет достаточно времени, чтобы успеть всё и даже больше. Вы можете спокойно приготовить и поесть завтрак, просто постоять у окна с кружкой, а потом неспешно собраться на улицу. Это наслаждение утром. Как видите, эти пункты стоят того, чтобы попробовать. Теперь, мы готовы к практическим шагам.

9 шагов, чтобы превратиться в жаворонка. Как научиться вставать рано

1. **Найдите стимул.** Подумайте и выберите главный стимул, для чего вы хотите просыпаться раньше. Для меня им стало написание статей.

2. **Представьте конечную цель.** К примеру, «я хочу вставать в 5:30 утра».

3. **Начинайте вставать немного раньше.** Завтра попробуйте встать на 5-10 минут раньше. И неделю привыкайте к этому. На следующей неделе снова сократите время на 10 минут. Такими легкими шагами вы уверенно подберетесь к цели. Ни в коем

случае не пытайтесь на следующий день встать на час раньше, этим вы только отобьёте охоту двигаться дальше.

4. **Раньше ложитесь.** Безусловно, чтобы раньше просыпаться, нужно раньше ложиться. Попробуйте лечь в кровать в 23 или даже в 22:30. Если думаете, что не заснете — ничего страшного. Возьмите с собой какую-то книгу, почитайте. Вы удивитесь, но скоро вас начнет клонить ко сну. А если вы устали за день, то может быть, вы заснете почти сразу.

5. **Настройте будильник.** Не все любят просыпаться с будильником, но вам он понадобится только для того, чтобы научиться вставать раньше. Как только вы привыкните к определенному времени подъёма, он вам больше не понадобится. Постарайтесь подобрать приятную мелодию, которая будет будить вас.

6. **Поставьте будильник подальше.** Вы можете воспользоваться этим маленьким трюком. Поставьте будильник в дальний угол комнаты, чтобы утром пришлось выбраться из кровати и немного пройтись, дабы его выключить. И забудьте о кнопке «snooze», которая откладывает звонок, давая снова поспать. Сколько раз вы из-за неё куда-то опаздывали?

7. Хватит болтать с собой, **просто выйдите из спальни.** Когда вы только проснулись, сознание настойчиво будет предлагать вам плюнуть на всё, ещё полежать. И пытаться договариваться с собой здесь бессмысленно, лучший вариант — просто выйдите из спальни и пойдите умыться, без всяких разговоров, пусть это сделают ваши ноги. :-)

8. **Возьмите от дополнительного времени всё!** Теперь, когда вы рано проснулись, умылись и бодро смотрите на новый день — занимайтесь. Занимайтесь, чем вам нравится, что у вас запланировано, медитируйте или делайте это всё. Вы сделали свой

подвиг. Это подвиг, который можно повторять каждый день. Разве это не здорово? ;-)

**9. Обязательно наградите себя.** Вы старались, у вас твёрдая воля, вы молодец — за это стоит себя наградить. Сделайте себе чашечку горячего шоколада, заранее положите в холодильник пирожное, оставьте время для просмотра любимого телесериала (я, например, по утрам доктора Хауса смотрел) — всё что угодно, что принесёт вам радость.

Вот и всё, осталось позволить себе прямо с завтрашнего дня встать пораньше и убедиться, как это здорово.

Делитесь своими результатами в комментариях! Также, если у вас есть свои советы или интересные мысли — вы можете поделиться ими тут же.

P.S. Ещё эта статья — ответ всем моим друзьям на постоянный вопрос, который мне задают, как я встаю так рано и почему у меня от этого такой позитив :0)

# Как навести порядок в комнате?

Автор — Alexey Kot

Перед тем, как искать гармонию в себе – создайте гармонию вокруг вас. Начните со своей комнаты.

Разбросанные записки, валяющиеся диски, гора книг, ненужные безделушки – всё это тот «творческий» беспорядок, который отвлекает вас от работы, сея хаос в голове. А также мешает дотянуться до действительно важных вещей. Сделайте так, чтобы в комнате остался минимум – только те вещи, которыми вы регулярно пользуетесь и важные вещи, как фотография любимого человека. В такой комнате вам будет легче дышать (во всех смыслах), заниматься и медитировать.

Переходим к делу, ниже – только **практические советы**:

**Двигайтесь понемногу.** Найдите 15 минут, выберите стол или полку и наведите там порядок. Готово? Отпразднуйте победу чашкой чая, будьте уверены, вы почувствуете приятное волнение от выполненной работы. Завтра найдите очередные 15 минут и другую полку, сделайте тоже самое. Это гораздо реальнее и проще, чем замахиваться сразу на всю комнату.

**Потратьте больше времени.** Если вам понравилось наводить порядок, потратьте на это столько времени, сколько нужно. Вы вольны в этом. Можете выбрать специальный день для большой уборки. Главное, меньше планируйте – больше делайте.

**Сначала освободите всю полку.** Когда вы выбрали конкретную полку, сразу достаньте оттуда все предметы, переложите их на временное место – полка должна быть совершенно пустой. Теперь протрите её от пыли. Можно приступать к сортировке

(смотрите следующий совет), верните на полку только то, что вам действительно нужно.

**Сортируйте вещь за вещь и принимайте быстрые решения.** Приготовьте заранее две коробки — под мусор и «архивную». Теперь возьмите в руки первую вещь. Примите быстрое решение: выбросить, архивировать или вернуть на полку. Запомните — обязательно сразу примите решение, не оставляйте вещь на потом, возвращая её снова в кучу. Возвращая на полку вещи, складывайте их аккуратно.

Будьте беспощадны. Возможно, вы собирали кучу вещей «на всякий случай» и теперь вам жалко от них избавляться, это нормально. Сделайте шаг вперёд, честно ответив себе на вопросы:

- Когда я последний раз пользовался этой вещью?
- Планирую ли я воспользоваться ей в ближайшее время?
- Чем эта вещь ценна для меня?

Скорее всего, после этого большая часть полетит в мусор. Жалко выбрасывать? Подарите такую вещь кому-то, сделайте приятное себе и другому! Вещи, которыми вы пользуетесь пару раз в год — в архив. По-настоящему важные вещи возвращаются на место.

**По поводу бумаги.** Старые журналы, черновики, записки, каталоги — в мусор! Часть бумаги можно отнести в гараж, как поедете на вылазку — пригодится для разжигания костра. Важные бумаги, как чеки и гарантии — по отдельным коробочкам и в шкаф. Прошло время, когда можно было заработать на сдаче макулатуры. :0)

**Что делать с «Архивом».** На коробках с вещами, которые вы не смогли выбросить, необходимо написать дату архивации, затем переложить коробку в гараж, кладовку — чтобы не мешалась. Если

через год вы найдете эту коробку и прикинете, что ничем из неё не пользовались – несите её на мусорку.

**Вы это сделали. Победа.** Когда дело сделано, посмотрите ещё раз на место, где вы навели порядок и вспомните, каково там было до уборки – вы почувствуете гордость за свой маленький подвиг, да вы и правда молодец! Поощряйте себя всегда, когда сделали что-то хорошее. Глубокий вдох, вы на шаг ближе к гармонии, самое время идти на кухню, заварить крепкий зелёный чай (или что вам нравится) и просто отдохнуть, или подумать о следующем...

**...как изначально поддерживать порядок?** Разбирать полки мусора время от времени это очень здорово, но стоит подумать, почему он возник. Как сразу содержать вещи в порядке? Это тема для отдельной статьи, но вы можете уже сейчас придумать свой вариант.

И наконец — **без фанатизма!** Я всегда говорю, чем бы вы ни занимались — делайте это в своё удовольствие! Подходите к любому вопросу творчески, адаптируйте его под себя, под свои реалии.

Есть вопросы, замечания или хотите поделиться своими советами по уборке – оставляйте комментарии, они на вес золота. Воспользовались советами выше и хотите поделиться своей радостью — тем более пишите.

До новых встреч и да придёт с вами мир!

Вдохновлено статьёй «Zen Mind: How to Declutter»