

ЖАННА КИСЛЯ

с понедельника

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 159.923.3

ББК 88.37

К - 44

Кислая Ж.

К - 44

С понедельника/ Жанна Кислая; Одесса: 2016. – 102 с.

ISBN 978-5-9614-2205-4

Данная книга является воплощением того, как мечта превращается в цель, а достижение этой цели приводит к личному успеху, ведь изначально написание этой книги было всего лишь мечтой. Автор делится идеей, как, разобравшись в себе и своих желаниях, можно ставить перед собой интересные и важные цели, достигать их и наполнять свою жизнь яркими событиями и смыслом.

Книга для тех, кто хочет ставить перед интересными целями и достигать их, кому необходимо разобраться в себе, своих способностях и желаниях, кто ищет вдохновение и мотивацию, кто хочет наполнить свою жизнь смыслом, сделать её яркой и интересной.

ББК 88.37

© Жанна Кислая, 2016

© Жанна Кислая, 2016

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



Тебе, особенный человек!

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Содержание

От автора	8
Вступление	11
Иногда мы сами не знаем, чего хотим	14
Цели и мечты	16
Осознай себя	25
Разреши себе быть собой	35
Способности и навыки	44
Создай свою миссию	59
Твори	62
Создавай что-то большое	67
Твоё окружение	69
Составь план	71
Почему мы не достигаем целей?	78
Не бойся	81
Бери и делай	85
Немного вдохновения	86
Учись	90
Записывай все идеи	92
Научись благодарить	93
Пора действовать	95
К завершению	96
Слова благодарности	99

- Почему люди так не любят понедельники?
- Потому что всю неделю они планируют в этот день начать новую жизнь, но в выходные им кажется, что и старая вроде ничего.

Ринат Валиуллин

Эта книга должна помочь тебе:

- разобраться в себе;
- понять свои возможности и желания;
- сформулировать мечты и цели;
- определить свою миссию;
- разобраться, почему у тебя что-то не получается;
- мотивировать себя;
- начать действовать!

ОТ АВТОРА

Дорогой друг,

Если в твоих руках оказалась эта книга, значит ты, как и я, в очередной раз решил взять всё в свои руки и изменить свою жизнь к лучшему. Единственное препятствие – твои мысли, ты боишься, что снова сорвёшься и всё пойдёт по тому же сценарию. Тебе, как и каждому из нас нужен толчок, знак, что пора всё менять, поддержка и уверенность, что всё получится.

“Я уже начинал... и не раз. Боюсь, что из этого снова ничего не выйдет и я в очередной раз разочаруюсь в себе”, – думаю, подобные мысли не раз всплывали в голове.

Мы всегда ждём какое-то подходящее время, место, случай. Да тот же понедельник ждём, чтобы в одночасье всё изменить.

Думаю, тебя интересует вопрос: “Как в одно мгновение начать жить так, как ты уже давно рисуешь в своей голове?”

У меня есть ответ:

“НИКАК!”

Если я скажу, что на следующее утро, после прочтения этой книги, ты проснёшься другим человеком, я буду врунишкой, а это не так. Ты не проснёшься другим человеком, ты это ТЫ, и нет необходимости становиться кем-то другим.

Менять нужно не себя, а жизнь вокруг себя.

Почувствовал разницу?

Я не обещаю, что твоя жизнь по щелчку пальцев кардинально изменится и всё будет именно так, как ты мечтаешь. Завтра ты не заговоришь на японском. Ты не проснёшься с весом “-15 кг”. Известным художником в одночасье не станешь. В верхнем ящике прикроватного столика не будет лежать карточка Gold с энным числом тысяч \$ на балансе. Этот список можно продолжить лично твоим

“хочу/прошу/требую”, с которым ты завтра не проснёшься. Зато могу предложить тебе немного другой вариант! Ты можешь проснуться с иными мыслями и другим представлением, как можно изменить свою жизнь. Как минимум, тебе чего-то захочется и появится желание действовать.

Разочаровала?! Прости, я не волшебница, и если тебя это сильно огорчило, можешь закрыть книгу и подарить её человеку, которому она будет полезна, а для тебя, возможно, ещё не настал час перемен. Для каждой книги свое время. Но если ты всё же готов стать со мной на тропу перемен, я с удовольствием поделюсь своими мыслями и методами, которые помогают двигаться мне.

Эта книга написана исключительно с целью поделиться своим личным опытом и желанием помочь не только изменить жизнь, но и отношение к ней, к целям, окружению и, конечно же, к себе! Здесь собраны все уроки и опыт, которые я получила, пережив не одну хандру и депрессию, от полного провала к полноценному счастью. Я действительно долго шла к этому и жалею, что пару лет назад, когда я лежала в пижаме и ненавидела весь мир, мне не попались эти советы, я б уже давно жила более осмысленной жизнью.

Наверное, у тебя возник вопрос: “А кто она такая и почему я вообще должен её слушать?” Отвечу: “Я обычный человек. Такой же человек, как ты. Единственное, наверное, отличие между нами – я осознала себя, приняла себя такой какая я есть, поняла, чего хочу от жизни, занимаюсь любимым делом, у меня есть увлечения, я люблю эту жизнь и людей, которые меня окружают. Согласись, это уже немало!”

Я, конечно, не добрый самаритянин, который бескорыстно пытается всем помочь. Нет! Но яркой составляющей моей жизненной позиций является следующее: *делись тем, что знаешь и умеешь, ведь чем больше отдаёшь, тем больше получаешь*. Я вынесла массу ценных уроков, за что очень

благодарна, думаю теперь настала очередь отдавать. Я не претендую открыть что-то сверхновое и не считаю, что эта книга совершенна. Я просто написала ту книгу, которую хотела прочесть сама. В одном интересном фильме я услышала фразу “Если ты поднимаешь проблему, то нужно найти её решение”. Так, сталкиваясь с трудностями (буду говорить “трудности”, не люблю слово “проблемы”), я всегда ищу пути их преодоления. Такие поиски всегда помогают и часто приводят к очень неожиданным решениям.

Честно скажу, я никогда не любила долго пережёвывать неприятные ситуации и трудности, поэтому, когда в *поисках* я сталкивалась с размытостью и неопределённостью, – ужасно злилась. Не люблю затянутые сюжеты в фильмах, не люблю длинные вступления, слишком длинные рассуждения о природе и погоде, не люблю, когда в книгах слишком много “воды”. Именно поэтому я постаралась как можно конкретнее и чётче сформулировать свои мысли и установки. Я сократила долгие вступительные речи и хождения вокруг да около, решила сразу чётко писать: *что, как, зачем и почему*.

Я не планирую загружать тебя долгим и томительным прочтением 500 страниц ни о чём, поэтому свела число страниц к минимуму и постаралась избавиться от “воды”, которую нам часто продают под словом “сок”. Отступления будут, но обещаю, что по делу.

Вступление

Мы все всё начинаем “с понедельника”.

Типичный список “С понедельника я начну”:

- новый проект;
- писать книгу;
- делать по утрам зарядку;
- худеть;
- ходить на курсы;
- учить иностранный язык;
- новую жизнь и т. д.

Знакомо? Конечно, да! Но ещё более знакомо, что этот “понедельник” не настаёт... или сразу же заканчивается.

Прошу, не начинай ничего с понедельника! Оставь этот *несчастный* день недели в покое. На него и так всегда слишком много наваливают: строят грандиозные планы, возлагают на него большие надежды, а не выполнив, винят во всём “понедельник”. Нелюбовь к этому дню просыпается в субботу и длится до следующей субботы, но “понедельники” не виноваты в твоей неспособности браться за дело.

Хватит! Перестань не любить понедельники!

Понедельник – это не начало трудовой недели, а начало новой! Относись к нему с уважением, и тогда ни одно утро понедельника не будет ужасным. Даже если придётся проснуться в 5 утра. Зимой. В -15°C. Единственное, что можешь начать с понедельника, – это читать эту книгу. Просто потому, что так будет очень символично. Остальные экстраважные дела и планы оставь на...

“сейчас”

Да, в эту же минуту – начни!

Хочешь выучить новый язык – отложи все *важно-неважные* дела на пару десятков минут и выучи парочку новых слов. Хочешь улучшить своё здоровье – сделай 10 приседаний. Да, это мелочь, но это больше, чем было до этого. Вот я, например, между двумя этими предложениями 30 раз присела. Давай и ты. Чем ты хуже?!

Ну что, друг, начнём?

Я говорила, что люблю ясность, понятность и чёткость, поэтому предлагаю тебе блок-схему, которой я пользовалась в процессе создания этой книги. В любой сфере деятельности в отчётах всегда приводят блок-схемы, статистику, графики, таблицы, потому что они лучше воспринимаются и их легче анализировать.



