

Лариса **Парфентьєва**

100 способів ЗМІНИТИ ЖИТТЯ

ЧАСТИНА ПЕРША



«Моноліт»

Дніпро
2018

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

УДК 159.923.2
ББК 88.352
П18

П18 100 способів змінити життя. Частина перша / Лариса Парфентьева ; пер. з рос. А. Стояновської. — Дніпро: Моноліт, 2018. — 336 с.
ISBN 978-617-577-154-9

Це не просто книжка, а універсальний утілювач мрій, створений спеціально для того, щоб ви врешті-решт зажили тим життям, якого прагнете. Якщо ви раз у раз ставили собі запитання, як сучасні попелюшки перетворюються на принцес, а пересічні люди досягають запаморочливих вершин, то ось вам збірка готових і перевірених на власному досвіді авторки відповідей. Вона допоможе звільнитися з набридлої нецікавої роботи та реалізувати себе в улюбленій справі, подолати страх перед невідомим, пробачити старі образи, завести друзів, які витягнуть вас із життєвої ями, та гідного партнера — словом, отримати бажане і стати щасливіше.

Лариса Парфентьева сама колись почала життя «з чистого аркуша», відмовилася від досить успішної кар'єри на телебаченні та переїхала в інше місто, щоб знайти себе, змінитися і займатися тим, до чого справді лежить душа. Її перевтілення настільки вражає, що дивлячись на фото «до» і «після», важко повірити, що це одна й та сама людина. В неї все вийшло. Вийде і у вас.

- © Лариса Парфентьева, 2015
- © ТОВ «Манн, Иванов, Фербер», 2017
- © Оформлення, переклад українською мовою
ТОВ «Видавництво «Моноліт», 2018

Усі права застережено, зокрема право часткового або повного відтворення в будь-якій формі.

Правову підтримку видавництва
забезпечує компанія Web-protect



ISBN 978-617-577-154-9

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Присвячується моему татові Віктору,
який завжди в мене вірив

[>>>](http://kniga.biz.ua)

Зміст

10 Вступ

Мотивація

- 16 Як кинути нецікаву роботу, схуднути на тридцять кілограмів і знайти себе
- 24 Парадокс того, хто вижив, або Чому історії успіху не працюють
- 29 Заплати наперед, або Навіщо дракону діви
- 34 Як перестати боятися помилок?
- 41 Як знайти мотивацію для змін?
- 51 Як звільнитися з відділу продажу, пробачити татові і стати письменником
- 60 З чого почати, якщо життя зайшло в глухий кут? Кидаємо виклик
- 67 Як подолати «параліч дії»
- 72 Про зону комфорту, силу опору і чому потрібно діяти без зволікання

[>>>](http://kniga.biz.ua)

Призначення

- 84 П'ять міфів про призначення
- 94 Сканери та дайвери — хто ви, або За що братися, якщо в мене багато улюблених справ
- 110 Легкий спосіб стати щасливим, або Інший погляд на творчість
- 116 Як поєднувати роботу й улюблену справу? Вихід із замкнутого кола
- 122 Що нас зупиняє, або Три найпопулярніші «стопи» на шляху до улюбленої справи
- 128 Три способи почути голос свого серця
- 133 Що таке потік і як його зловити
- 140 Як міф про талант убиває мрію
- 150 Чому особистий сенс – найкращий порадник (хоча часом дивний). Створіння я тремтяче чи право маю?
- 158 Кради як митець: що створювати, якщо все вже створено?
- 161 Уроки наслідування від Рея Бредбері
- 165 А ви справді хочете знати своє призначення, або Трохи правди про улюблену справу
- Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>**

Як усе влаштовано

- 174 Формула щастя: сім складників
- 188 Як правильно страждати, або Інструкція для тих, хто завжди намагається бути сильним
- 194 Про віру в себе, підвищення самооцінки, або Як стають креативними та успішними
- 200 Смерть «списків цілей», або Чому плани нічого не варті
- 211 Особиста сила, віртуальний cashback і як взяти у Всесвіту все, що хочеш
- 220 Як пробачити старі образи і «вийняти ніж» зі спини?
- 240 Чому люди бояться братися за улюблену справу і/або багато заробляти?
- 245 «Я нічого не вибираю», або Чому потрібно прийняти рішення
- 252 «Скажи мені, хто твій друг», або Оточення, яке нас створює

Рух до мети

- 260 Спринт чи марафон? Скільки потрібно часу, щоб «перебудувати» себе
- 268 Емоційний цикл змін, або Американські гірки на шляху до мети
- 275 Техніка мікрорішень: набуваємо корисних звичок і зрушуємо справи з мертвої точки
- 289 Про яку лідерську рису найчастіше мовчать пабліки про успіх?
- 296 Чотири кроки в боротьбі з перфекціонізмом
- 307 Дві найкращі техніки під час вольових випробувань і змін
- 318 Чому все-таки варто ризикнути: чотири причини
- 325 Висновок
- 327 Подяки
- 330 Список рекомендованої літератури

Вступ

Кілька років тому я опинилася в глибокій життєвій ямі: ненависна (хоч і престижна) робота, тридцять кілограмів надмірної ваги, сила-силенна шкідливих звичок, орендована квартира, кредити, вічно невдалі стосунки і переживання повної відсутності сенсу життя.

Але найстрашнішим було навіть не це, а відчуття не-реалізованості. Я відчувала якусь силу всередині себе, що просилася назовні. Бачила в собі потенціал. Знала, що можу стати кимось більшим.

Якось мені на очі потрапила цитата Гете: «Всередині людини закладена творча сила, яка здатна створити те, що має бути, яка не дасть нам спокою і відпочинку, доки ми не виразимо її».

Я постійно запитувала себе: «Як по-справжньому реалізуватися? І що це означає? З чого почати? Як вирватися з цього замкнутого кола?»

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Читала історії успіху і думала, що мене намагаються обманути: спочатку в цих «красивих казках» усе зовсім погано, а потім бац — і добре. Але ні слова про те, як пройдемо шлях від «самого дна» до «обкладинки журналу Time».

Як мати-одиначка, котра сім років працювала офіціанткою, стала лайф-коучем і допомогла більш ніж мільйону людей знайти своє призначення? Як хлопчик з нетрів, у якого не було навіть черевиків, зміг стати актором і отримати «Оскара»? Де знайшла сили 28-річна дівчина, яка залишилася сама з дитиною і жила на соціальну допомогу, щоб завершити книжку про хлопчика-чарівника, завдяки якій пізніше здобула світову популярність? Як хлопець на ім'я Волт не зламався, коли його звільнили з газети за «брак уяви», і став відомим як творець мультимедійної імперії Walt Disney Company? Як бабуся на ім'я Лінн Міллер у 78 років вперше вийшла на сцену — і стала стендап-коміком? Чому вчений Томас Едісон не здався після десяти тисяч спроб і врешті винайшов лампу розжарення?

...І я знайшла відповіді, які допомогли мені змінитися. А тепер допомагаю іншим — у книжках, на майстер-класах і виступах. Усі відповіді — в цій книжці, яка виникла зі щотижневої рубрики «100 способів змінити своє життя» на сайті видавництва «Манн, Іванов і Фербер».

[>>>](http://kniga.biz.ua)

Щойно з'явившись, ця рубрика викликала багато відгуків. Люди стали писати про те, як різні історії допомагають їм рухатися вперед.

Вирішено: запускаю свій проект. Я зрозумів, що через двадцять років буду дуже шкодувати, якщо не почну просто зараз. Спасибі вам!

Ура! Я почуваюся щасливою. Сьогодні вперше за останній рік взялася за своє улюблене хобі і знайшла мотивацію піти до тренажерного залу.

Мої друзі ніколи не вірили в мене і ні до чого не прагнули. Але ваша стаття допомогла мені подивитися на все по-іншому і знайти нове оточення.

Ваші статті дали мені віру у власні сили в той момент, коли я була готова здатися. Але тепер я буду старатися далі.

Я перестав боятися помилок і невдач у своєму бізнесі й нарешті зрозумів причини перфекціонізму. Дякую!

Сьогодні я стала вільною, бо знайшла в собі сили признатися, що не люблю своєї роботи і хочу реалізувати себе. Це мій другий день народження.

[>>>](http://kniga.biz.ua)

*Нереальний заряд мотивації! Мені хочеться творити!
Моя внутрішня сила збурилася!*

У книжці ви знайдете відповіді на багато запитань.

- Як виразити силу, що є у мене всередині?
- Як піти з ненависної роботи і реалізувати себе?
- Як зробити перший крок до нового життя?
- Як подолати страхи і здійснити «стрибок віри»?
- Як поєднувати роботу й улюблену справу?
- Як знайти оточення, яке підтримуватиме?
- Як розвинути особисту силу й отримати бажане від Всесвіту?
- Як пробачити старі образи і «вийняти ніж зі спини»?

Крім того, ви дізнаєтеся персональну формулу щастя з семи складників.

У книжці є розділи «Призначення», «Мотивація», «Рух до мети», «Як усе влаштовано». Кожен з них складається з декількох невеликих підрозділів. Отож можете сміливо починати читати з будь-якої сторінки.

[>>>](http://kniga.biz.ua)

Книжка була задумана як універсальний подарунок усім, хто хоче поліпшити своє життя і стати щасливішим. Я майже впевнена, що вона змінить життя кожного, хто приділить їй хоча б годину.

Читайте.

Надихайтесь.

Мрійте.

Робіть.

Змінюйте своє життя!

Вам усе вдасться.

Мотивація

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Як кинути нецікаву роботу, схуднути на тридцять кілограмів і знайти себе

Перша історія про те, як кинути все і розвернути життя на 180 градусів, — моя. Отож рівно три роки тому моє життя змінилося кардинально після однієї поїздки в московському метро...

Але спочатку про те, ким я тоді була. Збоку все було просто чудово: я закінчила журфак МДУ, працювала для багатьох московських ЗМІ, була «глянцевим» інтерв'юером, спілкувалася з усіма зірками — від Алли Пугачової до Кіану Рівза. Мені здавалося, що це дуже круто. Паралельно я вела свою телепередачу, а моїм останнім місцем роботи на той момент був ТБ-проект «Топ-модель по-російськи» з Ксенією Собчак. Ми їздили на зйомки до Нью-Йорка, Лондона, Маямі.

Загалом зовні все було дійсно круто. Але всередині мене постійно мучило відчуття: «Це не те, чого я хочу насправді». Мені здавалося, що моє справжнє життя ще

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

не розпочалося. Я набирала вагу, а у вихідні вешталася по барах.

Остання крапля

У квітні 2012 року я їхала в московському метро. Стояла і трималася за поручень. Раптом попереду бабуся встала зі свого місця і сказала: «Сідайте, дівчино. Вам потрібніше. Ви все-таки дитину чекаєте».

Вам коли-небудь в метро поступалася місцем бабуся? Серйозно?

Мені було соромно. Що я могла їй сказати? «Вибачте, бабуся, це не дитина, а 133 піци, 196 бургерів і 838 сендвічів, які я з'їла за останні кілька років»? Я не могла розчарувати її, тому, безглуздо усміхаючись і притримуючи своє уявне дитя, сіла на її місце. Так і їхала до кінцевої станції: я і моя дитина-жир.

Ця історія перевернула моє життя. Я кинула все і поїхала до свого рідного міста Уфи. Тут знайшла по-справжньому улюблену справу, стала стрункішою, позбулася шкідливих звичок, змінила ставлення до світу і тепер допомагаю людям зробити перший крок до нового життя.

[>>>](http://kniga.biz.ua)

Як зробити перший крок?

Більшість людей починає зміни з питання: «Як довго можна це терпіти?» Але правильне запитання таке: «Що я можу зробити вже сьогодні, щоб змінити своє життя?»

У психологів є термін: «одна година на день». Вважають, що коли людина присвячує годину на день якійсь справі, то рано чи пізно вона досягне якщо не разючого, то очевидного успіху. Навіть якщо зовсім не має таланту й умов.

Наприклад, Маргарет Мітчелл, авторка «Звіяних вітром», створювала свій шедевр десять років. Вона витрачала буквально двадцять-тридцять хвилин на день, записуючи текст на серветках і клаптиках паперу, які вміщували від декількох абзаців до однієї фрази. Ось так і з'явився цей шедевр. Авраам Лінкольн вивчав право під час нічних чергувань, коли охороняв склад товарів.

Я теж вирішила витратити годину на те, щоб знайти себе: читати книжки, спілкуватися з людьми, гуляти і думати. Через півроку зрозуміла, що мені подобається насправді: надихати людей і читати книжки. Тоді завела свою спільноту «ВКонтакте» і стала ділитися думками. Я не думала, можна на цьому заробити чи ні: просто робила те, що мені до душі.

[>>>](http://kniga.biz.ua)

Тепер я добре знаю, що задоволення і успіх можуть забезпечити лише справи, які ти любиш по-справжньому. Я впевнена: кожен з нас — природний ресурс. І якщо вам від народження дано унікальний таланти бути, наприклад, крутим коміком, а ви сидите в офісі над інвестиційними звітами, то з погляду світу ви поганий природний ресурс.

Тільки коли ми робимо те, до чого в нас справді лежить душа, життя починає нас підтримувати.

Що робити зі страхом?

Усім страшно виходити із зони комфорту і покидати «насаджені» місця. Але, як вдало сказав американський бізнесмен Джордж Едейр, усе, про що ви мрієте, перебуває на іншому боці вашого страху.

Філософія Едейра проста: якщо ви хочете жити так, як мрієте, треба подолати страх. А для цього потрібно вірити в результат. Між страхом і результатом — прірва. І єдиний спосіб змінити життя — стрибнути в порожнечу.

Не бійтеся зробити цей крок — і страх зникне. Коли я їхала з Москви і звільнялася з телебачення, мій головний страх був таким самим, як у багатьох: я боялася,

[>>>](http://kniga.biz.ua)

що в мене закінчатся гроші. І знаєте, так і вийшло. Але нічого страшного не сталося: ніхто не помер, не захворів на сухоти і не заподіяв собі смерть. Це був прекрасний і веселий час. Я полюбила звичайні прогулянки, дізналася десятки способів комбінувати речі зі свого гардероба і навчилася самотужки замінювати набійки на туфлях.

Очікування дива

Раніше у мене в житті була мрія. Я мріяла, що одного разу в мої двері подзвонить кур'єр і скаже: «Привіт, я з фонду Михайла Прохорова. Михайло дізнався, що ви дуже талановита людина. І тому ось вам п'ять мільйонів рублів. Решти не треба — це вам на пошуки себе».

Я чекала кілька років, але кур'єр так і не прийшов. От халепа. Ми всі чекаємо дива. Мріємо, що завтра виграємо в лотерею мільйон або до нас прилетить чарівник у блакитному вертольоті — і наше життя зміниться. Але, як відомо, в блакитному вертольоті, особливо в Росії, може прилетіти тільки МНС. І то — в надзвичайних ситуаціях.

Ми чекаємо чудес від будь-кого. Тільки не від себе.

[>>>](http://kniga.biz.ua)

А далі?

Слідом за спільнотою, яку я заснувала «ВКонтакте», з'явилася робота у видавництві «Манн, Іванов і Фербер» (МІФ). Усе це підвищило мою самооцінку, до того ж я відчула в собі сили змінитися. За наступні півтора року я схудла майже на тридцять кілограмів. І діяла за тією ж методикою «Одна година на день»: годину на добу я приділяла тому, щоб вивчити тему. Крок за кроком будувала нове життя, долаючи страх.

А одного разу в мої двері подзвонили. Там був... ні, не кур'єр з фонду Михайла Прохорова, а знайомі моїх знайомих. І вони сказали: «Ми читаємо сторінку твоєї спільноти «ВКонтакте», і нам вона дуже подобається. Хочемо зібрати п'ятнадцять осіб. Ти можеш їм розповісти свою історію?»

І це було круто: у мене з'явився шанс надихнути п'ятнадцятьох людей. А це вже цілий світ. Потім було ще п'ятнадцятеро людей і ще п'ятнадцятеро. А потім одна з цих п'ятнадцяти підійшла до мене і сказала: «Мені подобається те, що ти говориш. А спробуймо зібрати сто п'ятдесят осіб».

І ми зібрали сто п'ятдесят, потім ще сто п'ятдесят, а далі двісті п'ятдесят. І тепер машину неможливо зупинити.

[>>>](http://kniga.biz.ua)

І я вже починала своїм виступом конференцію TEDx* у Казані. Для мене це велика честь, тому що на міжнародних майданчиках TED виступали найсильніші світу цього — від Білла Гейтса до Тоні Роббінса.

Я не знаю, як саме працює Всесвіт і чому так відбувається. Правда.

Я одне знаю: якщо ти йдеш за покликом свого серця, періодично стрибаючи в прірву страху, то все буде добре.

Я знаю, що у двері ніколи не постукає кур'єр з фонду якогось олігарха і не запропонує кілька мільйонів на пошуки себе.

Я знаю, що в цьому світі немає ніяких чудес, крім тих, які ми створюємо самі.

Впевнена, багато хто з вас нині стоїть на краю цієї прірви, на другому боці якої — ваше справжнє життя.

Страшно? Дуже.

Але єдиний спосіб не шкодувати про нездійснене наприкінці життя — повірити і стрибнути.

Зробіть цей крок.

* TEDx — один із проектів конференції TED (Technology, Entertainment, Design — технології, розваги, дизайн), що дозволяє охочим з різних країн, міст і громад з ліцензією організовувати свої незалежні наукові конференції в стилі TED та ділитися новими ідеями в різних галузях. — *Прим. ред.*

Резюме для тих, хто не любить читати довгі тексти

Ось що потрібно зробити, щоб техніка творчої години запрацювала.

1. Просто зараз взяти щоденник або календар і знайти «вікна» у своєму розкладі на найближчий тиждень. Запланувати творчі години на найближчий тиждень.

2. Вибрати тему, яка вас хвилює. Це може бути будь-що: від пошуку цікавої роботи до з'ясування проблем в особистому житті або бажання стати «фітоняшкою»*.

3. Заплануйте свою першу творчу годину. Мені здається, безпрограшний варіант — почитати книжку або піти на захід на цікаву вам тему у вашому місті. Після цього ви самі зрозумієте, куди рухатися далі. Можна планувати наступну годину. Дотримуйтеся поради Лао-цзи: «Шлях завдовжки тисяча миль починається з першого кроку».

* «Фітоняшки» — милі приємні дівчата, які займаються фітнесом. — Прим. ред.

Парадокс того, хто вижив, або Чому історії успіху не працюють

Як ви ставитеся до дельфінів? Напевно, більшість людей вважає їх чудовими створіннями. Адже вони рятують тих, хто тоне, підштовхуючи їх до берега.

А скількох людей дельфіни виштовхали не на берег, а у відкрите море, де ті потонули? Цього не може знати ніхто: втоплений не потрапляє до статистики.

Це називається системною помилкою того, хто вижив, і вона точнісінько так само може бути застосована до історій успіху. Припустімо, виходить керівник великої компанії перед багатотисячною аудиторією і каже: «Я вважаю, що чудовий інструмент для бізнесу — мастити голову хроном. Поки ви її мастите, у вас виникають геніальні ідеї для розвитку».

І люди поголовно кидаються купувати хрін. Але тих, кому цей метод не допоміг, так само, як і втоплених дельфінами, підрахувати нереальн

[>>>](http://kniga.biz.ua)

Можливо, їх набагато більше.

Системну помилку того, хто вижив, добре демонструє і така історія. Під час Другої світової війни не всі британські бомбардувальники поверталися на базу. А ті, що повернулися, мали безліч пробоїн від обстрілів на крилах і хвості.

Тоді вище керівництво вирішило, що потрібно зміцнювати крила і хвости: на них найбільше пробоїн. Але угорський математик Абрахам Вальд (1902—1950) правильно сформулював запитання і сказав, що крила та хвости захищені добре. Адже літаки, незважаючи на пробоїни в цих частинах, усе-таки повертаються на базу. А що захищено погано — про це можуть сказати тільки літаки, що не повернулися, які, звичайно, ніхто не враховує. Врешті з'ясувалося, що справжні «больові точки» бомбардувальника — паливний бак і кабіна пілота. Саме після влучення снарядів туди літаки не повертаються.

Неефективні техніки й історії неуспіху

Зазвичай у статтях про системну помилку того, хто вижив, пишуть: «Не можна вірити в історії успіху, тому що дуже часто він пояснюється випадковістю. Наприклад,

[>>>](http://kniga.biz.ua)

керівник компанії застряг у ліфті торговельного центру і там познайомився з перспективним клієнтом. Або клієнт випадково звернув не туди, коли їхав до конкурентів, і контракт дістався іншій компанії. А це означає, що успіх пояснюється випадковим збігом обставин і його не можна використовувати як рецепт».

Ще в такі моменти ставлять запитання: «Історія Apple розписана дуже детально, то чому ще жодна компанія не змогла повторити її успіху?»

Крім того, багато аналітиків радить насамперед вивчати історії тих, хто не досягнув успіху. Погоджуся з цим. Але для мене парадокс того, хто вижив,— проблема набагато глибша. Найважливіше, чого вона може навчити,— пошуку свого шляху, а не створення успіху за готовими лекалами.

Тут усе приблизно як з пігулками. Перегляньте відгуки про будь-який медичний препарат, і там буде написано: «Мені він допоміг», «А мені не допоміг», «Чудова річ!», «Тільки гроші деруть, а користі нуль».

З усілякими техніками, прийомами і таким іншим та сама історія. Комусь вони допоможуть, а комусь ні. Саме тому я за ту алхімію, яку ми створюємо для себе самі. За власні рецепти

Що означає «свій шлях»?

Я абсолютно переконана, що немає жодного універсального інструмента, який гарантовано допоможе домогтися успіху. І саме тому закликаю вас перевірити на собі все, про що пишу, а не вірити мені на слово.

Як сказав Ден Вальдшмідт у книжці «Вийди за межі»*: «Успіх — це не те, що ти робиш, а те, що ти собою являєш».

І я з ним згодна. Єдиний спосіб досягти успіху — віднайти внутрішню силу. (Докладніше про це читайте в розділі «Особиста сила, віртуальний cashback і як взяти у Всесвіту все, що хочеш».)

...Одного разу після семінару до мудрого бізнес-тренера підійшов юнак і запитав: «А коли я зможу написати свою success story?»

І тренер відповів: «Цього ніхто не знає. Головне — постійно пробувати. Можливо, тобі вдасться з першої»

* Dan Waldschmidt. EDGY Conversations. Next Century Publishing, 2014.

Вальдшмідт Д. Вийди за межі. Як звичайні люди стають видатними. — Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2016.

спроби. Може, через рік чи п'ять років. А може, й ніколи не вдасться. У будь-якому разі кожна нова спроба збільшує твої шанси».

Заплати наперед, або Навіщо дракону діви

Кілька місяців тому я зустрілася зі своїм другом Славком. За дві години чаювання я з подивом помітила, що він жодного разу не вибіг покурити. А Славко, треба сказати, вже років п'ятнадцять майже безупинно смалив.

Цікаво, що це за чудовий метод? Пластир? Аллен Карр? Диво-гриби? Чи, може, той знаменитий посібник «Лікування пельменями»*, який підірвав Інтернет?

Виявляється, Славко вже давно користується прийомом, який для себе називає «Заплати наперед». Суть його проста: щоб щось мати потім, потрібно обов'язково чимось «заплатити» тепер. Причому та «жертва», яку приносиш, не обов'язково буде пов'язана безпосередньо з тим, чого ти хочеш.

* Трохи інформації про цей посібник лікаря Я.С. Песикова (і навіть посилання на його завантаження) знайти в Мережі неважко. —
Прим. ред.

[>>>](http://kniga.biz.ua)

— Я готуюся до найважливішого в моєму житті тендера. І запитав себе: «А яку жертву я готовий принести, щоб виграти цей тендер?». Вирішив, що впораюся зі своєю найшкідливішою звичкою. Впевнений, що це працює: для мене це як заява світові про те, що тендер для мене дуже важливий, і я готовий заради нього на багато чого,— сказав Славко.

...А днями він подзвонив мені і сказав, що виграв усе-таки тендер.

Як це працює?

Це може здатися дивним: як пов'язані куріння і тендер? Але насправді нічого дивного тут немає. Я можу назвати мінімум три причини, чому ця техніка спрацювала.

Коли людина долає себе і своїх «демонів», вона гарантовано щось отримує від Всесвіту. Ні, не тому, що хтось вгорі сидить, моніторить, як ми поведимося, а потім каже: «Вау, Славко, красунчик! От тобі тендер!» А ось чому: людина, яка здобуває велику перемогу над собою, різко підвищує самооцінку. Кожна перемога змушує нас почуватися впевненіше. А внутрішня впевненість завжди притягує до нас кращі можливості і под

[>>>](http://kniga.biz.ua)

2. Чим більше ми «платимо» за щось, тим ціннішим це стає для нас. Наприклад, дехто вкладає у свій старенький мотоцикл стільки сил, що потім не готовий продати його навіть за 100 тисяч доларів, хоча його красна ціна – 10 тисяч рублів.

3. А найпростіша причина така: можливо, у Славка просто звільнилося багато часу, і він став його вкладати в тендер.

Хто не жертвує, той не п'є шампанського

В усіх сферах максимальних успіхів досягають лише ті, хто готовий найдорожче «заплатити». Мене часто запитують: «Як ти схудла майже на тридцять кілограмів? Розкажи! Ми будемо робити те саме».

Я починаю розповідати про те, що за це довелося «дорого» заплатити. Моя жертва полягала в тому, що я цілковито змінила ставлення до життя, звичок харчування, руху і таке інше. Причому цю жертву потрібно принести заздалегідь, ще до того, як з'являться результати.

Після цього люди кажуть приблизно так: «Ой, це ще робити щось треба, чи що? Ну, я думала, якось легше буде...» Можна, звісно, легше, але й результати тоді будуть простіші разів у сто.

Дракон і діви

Є багато казок про різні жертви. Наприклад, про злого Дракона, якому потрібно приносити шість дів щотижня. Страшна історія: навіщо дракону діви? Вони і нам у побуті знадобляться.

А можна згадати й історичні сюжети, коли в жертву просили принести сина чи немовлят. Загалом, не будемо заглиблюватися. Звичайно, можна покрутити пальцем біля скроні і висловитися, як гопники: «Діви, син, немовлята? Ви що там усі потруїлися, чи що?».

Але особисто для мене всі ці історії про одне: щоб отримати те, що ти хочеш, у грандіозних масштабах, потрібно віддати «найдорожче» — наші зусилля, час, гроші, страхи, лень, шкідливі звички. Причому спочатку віддати, а потім отримати.

В однієї моєї знайомої була мрія — написати збірку оповідань. Але от невдача: у неї не залишалося на це часу, бо вона мала другу роботу. Та була їй потрібна, щоб заробляти гроші на жіночі примхи на зразок норкової шуби.

Причому шуба кілька років «переважувала» збірку оповідань. І от у якийсь момент знайома усвідомила,

[>>>](http://kniga.biz.ua)