

ЗАКАЛИТЕ ХАРАКТЕР ЗА ГОД

ГОД ТРЕНИРОВКИ
ВОЛИ И ХАРАКТЕРА



РЭН АСАХИНА

Рэн Асахина

Закалите характер за год. Год тренировки воли и характера

<https://litres.ru/74476924>

SelfPub; 2026

Аннотация

Что будет, если на год перестать договариваться со своей слабостью? Эта книга построена как жёсткий тренировочный лагерь для характера: ранние подъёмы, периоды молчания, отказ от привычного комфорта, правило 72 часов, работа без «плана Б», 90-дневные вызовы, радикальный фокус, дозированный риск и постоянный выход в зону дискомфорта. Здесь почти нет мягких разговоров о мотивации — вместо них серия испытаний, рассчитанных на то, чтобы вскрыть привычку отступать, искать оправдания и зависеть от чужого мнения. Подход намеренно экстремальный и подойдёт не каждому. Но если вам нужен не ещё один вдохновляющий текст, а структура, которая превращает год в полигон для тренировки дисциплины и воли, книга бросает именно такой вызов.

Содержание

Вступление — если вы читаете эту статью,	6
значит, вы уже отстаете	
Благодарности	9
Глава первая	11
Глава вторая — Психологический бульдозер	13
1. Избавьтесь от 90 % друзей	14
Жестокий закон среднего значения	15
Невидимые оковы	16
Почему именно 90 %?	17
Что произойдет	18
Глава 3 — 7-дневный вызов молчания	19
Задача	20
Что произойдет	21
Почему это работает	22
Правила для достижения максимального	23
эффекта	
Результат	24
Полная цифровая детоксикация	25
Жестокая правда	26
Радикальные изменения	27
Почему такие радикальные меры?	28
Что произойдет за 14 дней	29
Как не сдаться	30

Результат	31
Глава 4 — Правило «5 утра»	32
Почему именно 5 утра?	33
Психологический эффект	34
Как изменить себя, не разрушая себя	35
Первые 14 дней	36
Что нужно делать в этот период	37
Результат	38
Глава 5 — 30-дневный вызов «Отказ»	39
Задача	40
Правила	41
Что произойдет	42
Результат	43
Глава 6 — Правило 72 часов	44
Как применить	45
Магия психологии	46
Что произойдет	47
Результат	48
Глава 7 — Стратегия «без плана Б»	49
Правда	50
Почему план Б разрушает твои планы	51
Психологический эффект	52
Пример из истории	53
Результат	54
Глава 8 — Закон десятикратного увеличения	55
Почему это работает	56

Достижение цели	57
Пример	58
Результат	59
Глава 9 — Радикальная версия правила 80/20	60
Радикальный вариант	61
Этот процесс	62
Примеры из повседневной жизни	63
Психологический эффект	64
Крайний пример	65
Вывод	66
Глава 10 — Торговля в 5 утра	67
Результат	68
Психологический секрет	69
Важное предупреждение	70
Реальный пример	71
Результат	72
Глава 11 — 90 дней тренировок	73
Психологические принципы, лежащие в основе	75
Препятствия и ловушки	76
Пример	77
Результат	78
Конец ознакомительного фрагмента.	79

Рэн Асахина

Закалите характер за год. Год тренировки воли и характера

Вступление — если вы читаете эту статью, значит, вы уже отстаёте

Позвольте мне сказать прямо:

Большинство людей умрут, так и не прожив по-настоящему. Не потому, что они слишком слабы.

Не потому, что жизнь слишком несправедлива.

А потому, что они довольствуются дешевой, едва комфортной жизнью.

Если вы обнаружите, что это касается и вас, то, возможно, вы почувствуете себя оскорбленным — или внезапно прозреете.

Эта книга не утешит вас.

Она не будет «вдохновлять» вас, заставляя чувствовать себя хорошо, а потом — продолжать жить так же, как и вчера.

Она заставит вас посмотреть правде в глаза, пока вы не

перестанете уклоняться от нее.

На протяжении многих лет я наблюдал, как люди растрачивают свой потенциал.

Они часами просматривают социальные сети, говорят о своих целях, строят планы за планами — но в итоге ничего не достигают.

У каждого есть оправдания: «У меня нет времени», «Я ещё не готов», «Сейчас сложный период».

Знаете, что это на самом деле означает? «Я боюсь выйти из своего комфортного состояния страдания».

Я вас понимаю.

Изменения кажутся чем-то вроде смерти — и в некотором смысле это действительно так. Это смерть вашего прежнего «я».

Того «я», которое каждый понедельник вздыхает, каждую пятницу вздыхает с облегчением, а каждое воскресенье вечером ложится спать с болью в животе.

Тот «я», который предпочитает жаловаться, а не действовать.

Тот, кто в душе знает, что «есть и другие возможности», но не решается их попробовать.

Эта книга посвящена тому 1 % людей, которые готовы начать всё с нуля и построить всё заново.

Это книга, в которой собраны 50 безжалостных истин и практических шагов, которые помогут вам избавиться от посредственности — если у вас хватит смелости применить их

на практике.

Некоторые советы вызовут у вас гнев.

Некоторые советы покажутся вам просто безумными. Но именно поэтому они и эффективны.

Это не руководство, которое после прочтения отправляется на полку. Это книга, которая переворачивает устоявшиеся представления.

Если вы продолжите читать, я вам обещаю: вы обнаружите, что полностью изменились.

Итак — готовы ли вы быть честными с самим собой?

Тогда перелистывайте страницы. Но имейте в виду: перевернув эти страницы, пути назад уже не будет.

Благодарности

Без тех, кто сопровождал меня на этом пути, эта книга не увидела бы свет; они не облегчали мне жизнь, а постоянно бросали вызов, стимулировали меня, а порой даже причиняли боль.

Спасибо всем, кто критиковал, высмеивал или противился мне. Вы подарили мне самое прекрасное: доказательство того, что сопротивление — это движущая сила, а давление — источник страсти. Если бы не вы, я бы не вышел из своей зоны комфорта и не создал бы новую.

Спасибо тем, кто верил в меня, даже когда я сам в себе сомневался. Ваши голоса напоминают мне, что дойти до конца можно только тогда, когда есть причина не сдаваться.

Спасибо моим читателям, спасибо за то, что у вас хватило мужества посмотреть правде в глаза. Вы доказали, что честность, ясность и дисциплина сильнее любых оправданий. Эта книга не принадлежит мне, она принадлежит вам — тем, кто борется, тем, кто ищет, тем, кто отказывается погрязнуть в посредственности.

Наконец, я хочу поблагодарить саму жизнь. Спасибо за неудачи, страдания и ночи, полные сомнений. Спасибо за каждый удар, сбивавший меня с ног, и за каждый урок, заставлявший меня снова вставать.

Эта книга — дань уважения самой борьбе. Ведь без борь-

бы нет роста. Без сопротивления нет силы. Без истины — нет свободы.

Глава первая

Ты живешь так, как будто затянул ручной тормоз. Двигатель работает, играет музыка, окна опущены — со стороны кажется, что ты едешь по дороге. Но на самом деле ты просто кружишься по этой чертовой парковке. Каждый круг кажется тебе знакомым. Лица те же, разговоры те же, и твои мысли тоже.

Ты думаешь, что движешься вперёд, потому что твои дни наполнены. Но наполненность не означает продвижение. Если быть честным, ты это давно знаешь. В те тихих минутах, когда ты лежишь ночью в постели и спрашиваешь себя: «Неужели сегодня всё и закончилось на этом?», — ты это чувствуешь.

Большинство людей — мастера притворяться занятыми, но их настоящая жизнь — полный хаос. Они работают ради чужих мечтаний. По выходным они увлекаются весельем, чтобы заглушить боль недели. Они говорят о «будущем» и «будущем», как будто всё это гарантировано. А пока они говорят, время ускользает у них из-под пальцев.

Когда вы возьмете эту книгу в руки, возможны два варианта: либо вы просто хотите немного мотивации, чтобы чувствовать себя хорошо в течение нескольких дней; либо вы готовы полностью перевернуть всё с ног на голову и начать заново. Я пишу именно для тех, кто выбрал второе.

Здесь вы не найдёте мягких слов поддержки. Здесь вас ждут фразы, подобные ударам молота, которые разбивают ваши собственные ложные представления. Я обращаюсь к вам напрямую с 50 правдами, которые настолько неприятны, что вы, возможно, возненавидите их.

Но если вы сможете справиться с ними, ваша жизнь пойдёт в направлении, которое вы сейчас даже представить себе не можете. По окончании этого путешествия вы не станете «немного лучше». Вы станете совершенно другим человеком. Человеком, который не будет ходить кругами, а выедет на шоссе на полной скорости. Так что пристегните ремни безопасности. Это не просто поездка на свежем воздухе. Это праздник освобождения.

Глава вторая — Психологический бульдозер

С этого момента ваши старые модели мышления будут разрушены.

Забудьте о сладких обещаниях самопомощи, лозунгах «оставайтесь позитивными» и цитатах инфлюенсеров на фоне заката.

Это железный молот, который разбивает ваши оправдания. Прежде чем строить новое, мы сначала полностью разрушим старое.

1. Избавьтесь от 90 % друзей

— *Почему ваш круг общения является невидимым препятствием на пути вашего развития* —

Давайте начнём сразу с одного потрясающего вопроса:

Покажи мне пятерых людей, с которыми ты общаешься чаще всего, — и я покажу тебе твое будущее. Не твои мечты, не твои желания, а то, чего ты действительно сможешь достичь. Потому что ты не одинок в своей борьбе. Ты — продукт своего окружения.

Жестокий закон среднего значения

Исследования, психология, анализ биографий — что бы ты ни видел, правда одна: ты неизбежно приспосабливаешься к среднему уровню тех, кто тебе ближе всего. Он их доходы, физическая форма, образ мышления, проблемы — всё это влияет на тебя.

Если ваш круг общения состоит из людей, которые только и умеют, что жаловаться, живут в нищете и предпочитают смотреть Netflix, а не читать книги, то неудивительно, что ваша жизнь становится такой же.

Невидимые оковы

Самое коварное в том, что эти люди «хорошо к тебе относятся». Они хотят «защитить» тебя.

На самом деле они хотят, чтобы ты стал таким же, как они — не из-за ненависти, а из-за страха. Ведь если ты будешь продолжать развиваться, ты станешь для них зеркалом, отразить их.

Это зеркало заставит их вспомнить о том, что они сами на протяжении многих лет стоят на месте. Об этом можно судить по следующим фразам:

- «Не торопись так».
- «Тебе это не нужно».
- «А что, если что-то пойдет не так?»

Это звучит заботливо, но на самом деле наносит вред.

Эти слова подобны якорям, приковывающим вас ко дну.

Почему именно 90 %?

Потому что радикальные изменения требуют радикальных преобразований.

Избавляться от некоторых «энергетических вампиров», оставляя остальных, бесполезно.

Пока ваше окружение тянет вас вниз, вы будете постоянно возвращаться на их уровень — словно резинка отскакивает вас обратно.

Вы должны освободить место для тех, кто превосходит вас. Наставники, деятели, нестандартно мыслящие люди, провидцы.

Только так вы сможете дойти до конца — без оправданий.

1. Составьте список — запишите всех, с кем вы часто общаетесь.

2. Проведите строгую оценку — по каждому человеку задайте себе вопрос: «Помогает ли он/она мне развиваться?» или «Мешает ли он/она моему развитию?»

3. Прекратите или значительно сократите общение — не оправдывайтесь фразами вроде «Но ведь это мой друг со школьных времен» друг» и тому подобные оправдания.

4. Целенаправленный поиск — посещайте места, где собираются целеустремленные, энергичные и дальновидные люди: общественные мероприятия, аналитические центры, спортивные клубы, курсы повышения квалификации.

Что произойдет

Вначале вы будете чувствовать себя одиноко. Это нормально и необходимо.

Только когда ваш график и ум будут достаточно свободны, чтобы воспринимать новые впечатления, появятся эти новые люди.

Когда они появятся, вы спросите себя, почему не решились на такие перемены раньше.

Помните:

Друзья определяют, кем вы являетесь сегодня.

Ваше будущее зависит от того, хватит ли вам сейчас смелости сделать новый выбор.

Глава 3 — 7-дневный ВЫЗОВ МОЛЧАНИЯ

— Как за неделю узнать о себе больше, чем другие за несколько лет —

Большинство людей испытывают сильный страх перед молчанием. Не потому, что молчание само по себе представляет угрозу, а потому, что в тишине им приходится смотреть в лицо то, что они обычно скрывают: свои мысли.

Мы живём в мире, наполненном шумом, новостями, разговорами, музыкой и сообщениями в социальных сетях.

И это неудивительно — ведь как только наступает тишина, вы слышите то, что на самом деле происходит в вашем уме.

Обычно это не самое приятное место: сомнения, самокритика, подавленные желания, старые раны.

Задача

В течение следующих 7 дней вы будете по возможности хранить молчание.

Не болтайте, не говорите лишнего, не комментируйте происходящее вокруг. Говорите только в случае крайней необходимости (работа, семья, чрезвычайные ситуации).

В остальном — молчите.

Нет, болтовня, переписка в чатах или отправка бесконечных голосовых сообщений — всё это «недопустимо»: это всего лишь ещё одна форма ухода от реальности.

Что произойдет

- В первый день вы будете чувствовать себя неловко. Ваш мозг будет постоянно искать стимулы.
- На второй день вы начнёте более внимательно наблюдать за окружающей обстановкой: звуки, запахи, детали, на которые раньше не обращали внимания.
- Начиная с третьего дня, вы почувствуете себя неловко. Вы заметите, что обычно говорите просто для того, чтобы заполнить тишину.
- С пятого дня происходит нечто удивительное: вы не только слышите свои мысли, но и обнаруживаете закономерности. Повторяющиеся сомнения. Всегда одни и те же оправдания.
- К концу недели вы будете лучше понимать мысли, рождающиеся в вашем уме, и обретете силу изменить их.

Почему это работает

Молчание лишает вас возможности обманывать себя. Вы не можете уклониться от реальности.

Вы должны почувствовать, пережить и проанализировать её. Это жестоко — но приносит освобождает.

Правила для достижения максимального эффекта

1. Не заменяйте это музыкой, подкастами или аудиокнигами — это всего лишь другая форма ухода от реальности с помощью шума.
2. Приготовьте блокнот и записывайте всё, что приходит вам в голову — не отфильтровывайте.
3. Когда вы замечаете, что хотите что-то сказать, спросите себя: «Действительно ли сейчас стоит говорить? Или я просто хочу прервать тишину?»

Результат

По прошествии этой недели вы почувствуете себя совершенно другим человеком. Ваш ум станет яснее, сосредоточеннее и трезвее.

А самое замечательное: вы почувствуете совершенно новое, глубокое спокойствие, потому что научитесь быть наедине с собой — и больше не будете от него убегать.

Полная цифровая детоксикация

— как за 14 дней вновь взять свою жизнь под контроль —

Скажем прямо: вы не просто находитесь в сети — вы зависимы. И не на шутку.

Смартфон — это первое, что вы берете в руки утром после пробуждения, и последнее, что.

Он определяет ваши чувства, мысли и реакции.

Жестокая правда

Вы думаете, что используете смартфон, но на самом деле смартфон использует вас.

Каждое приложение, каждая платформа, каждое уведомление — словно наркоторговцы — постоянно стимулируют ваш мозг.

Прокрутка, лайки, push-уведомления — всё это мелкие дозовые стимулы дофамина.

Это не случайность, а жестокая психология Кремниевой долины.

Радикальные изменения

В течение следующих 14 дней вам предстоит избавиться от всего, что втягивает вас в цифровой круговорот:

- Приложения социальных сетей: полностью удалите. Не говорите: «Я захожу только с компьютера».
- Push-уведомления: отключите все — за исключением действительно экстренных случаев.
- Электронная почта: проверяйте только два раза в день — в определённое время.
- YouTube/стриминговые сервисы: не нажимайте на контент, рекомендованный алгоритмом, смотрите только то, что вы сами сознательно выбрали.

Почему такие радикальные меры?

Потому что, пока они продолжают скрываться в вашем телефоне, вы не сможете их победить. Это все равно что алкоголик, который оставляет дверцу мини-бара открытой.

Ваш мозг запрограммирован реагировать на мгновенные стимулы — вам нужно разорвать этот круг.

Что произойдет за 14 дней

- 1–3-й дни: симптомы абстиненции. Беспокойство, скука, постоянное желание взять телефон в руки.
- 4–7-й дни: ум становится яснее. Вы заметите, что обычно автоматически пролистываете телефон, чтобы избежать неприятных мыслей.
- 8–14-й дни: у вас внезапно появляется время. Много времени. Сначала это время вызывает у вас чувство пустоты — пока вы не осознаете, что именно оно и является основой настоящих перемен.

Как не сдаваться

1. Установите постоянный канал связи на случай чрезвычайных ситуаций (например, отправляйте SMS-сообщения родным).
2. Замените цифровые отвлекающие факторы продуктивными занятиями: чтением, спортом, общением, работой над проектами и т. д.
3. Ведите дневник — каждый день записывайте по одной странице того, что вы замечаете, когда не отвлекаетесь.

Результат

Через две недели вы почувствуете, будто нажали кнопку «перезагрузки» своего сознания.

Вы станете более сосредоточенными, будете испытывать меньше стресса и перестанете реагировать на каждый звуковой сигнал, как собака Павлова.

Вы вновь взяли ситуацию под контроль — поверьте, это очень мощное ощущение.

Глава 4 — Правило «5 утра»

— *Как, настроив будильник, вернуть себе три года жизни* —

Давайте начнём с простого, но неприятного факта: если вы будете просыпаться на два часа раньше других каждый день, то через десять лет у вас будет почти на три года больше времени, чтобы жить полноценной жизнью.

В течение этих трёх лет остальные будут спать, листать телефоны или полусонно пить кофе.

Почему именно 5 утра?

Потому что в это время мир ещё погружён в тишину.

Никаких писем, никаких совещаний, никаких сообщений в WhatsApp, никаких отвлекающих факторов. Только вы — и день, который ещё никому не принадлежит.

В эти первые несколько часов у вас есть максимальный контроль, а потом мир втянет вас в свой водоворот.

Психологический эффект

Начав работу в 5 утра, вы почувствуете, что опередили других. Пока остальные ещё нажимают кнопку «повтор» на будильнике, вы уже успели почитать, позаниматься, составить планы и поучиться.

Это преимущество будет постоянно нарастать — не только в результатах, но и в вашем самоощущении.

Как изменить себя, не разрушая себя

1. Каждый вечер ложитесь спать на 15 минут раньше, пока не дойдете до 21:30–22:00.
2. Не оставляйте телефон в спальне — ставьте его на зарядку в другой комнате.
3. Спланируйте утреннюю рутину — четко знайте, чем вы будете заниматься в 5 часов утра.
4. Не пользуйтесь функцией «поспать ещё» — поставьте будильник подальше от кровати. Вы должны заставить себя встать.

Первые 14 дней

- 1–3-й дни: вы будете чувствовать себя так, будто вас сбил грузовик. Это нормально.
- 4–7-й дни: когда вы перестанете «подсыпать», а начнете просто откладывать время отхода ко сну, ваш организм начнёт приспосабливаться.
- 8–14-й дни: раннее утро перестанет казаться наказанием, а станет чем-то вроде секретного VIP-прохода, позволяющего вам начать новый день раньше всех.

Что нужно делать в этот период

Это время — святое.

Не заходите в социальные сети, не проверяйте электронную почту, не занимайтесь списком дел.

Занимайтесь только тем, что помогает вам развиваться: чтением, спортом, медитацией, писательством, планированием, обучением.

Результат

Вы обнаружите, что эти утра не только продуктивны, но и изменяют вашу личность.

Вы больше не тот человек, который «встает только потому, что нужно».

Вы — человек, который сам решает, когда вставать, — человек, который первым встречает новый день.

Глава 5 — 30-дневный вызов «Отказ»

— *Как вернуть себе жизнь за месяц, перестав говорить «да»*

Неудачи большинства людей связаны не с недостатком возможностей, а с тем, что они принимают слишком много неверных возможностей.

Они соглашаются на встречи, которые им не нужны. Соглашаются участвовать в проектах, которые выматывают их. Говорят «да» тем, кто крадет их время.

Каждый раз, когда вы говорите «да» чему-то несущественному, это означает, что вы говорите «нет» тому, что действительно может продвинуть вас вперёд.

Почему мы всегда говорим «да»?

- Боязнь разочаровать других
- Боязнь упустить возможность.
- Боязнь показаться эгоистичным.

На самом деле, зачастую это просто стремление к комфорту: сказать «да» требует меньше мужества, чем четко сказать «нет».

Задача

Цель на ближайшие 30 дней: если просьба не вызывает у вас немедленного и однозначного ответа «Конечно!» — значит, ответ «нет».

Не оправдывайтесь, не разглагольствуйте, не ищите поводов.

Правила

1. Думайте только о том, действительно ли это подходит — спросите себя: «Поможет ли это мне приблизиться к цели?»
2. Отвечайте прямо — не думайте три дня, а потом всё равно не говорите «да».
3. Используйте чёткую формулировку — «Спасибо, но я вынужден отказаться». Вот и всё. Не приводите расплывчатых оправданий.

Что произойдет

- 1-я неделя: вы будете испытывать чувство вины. Это нормально — ваш мозг уже привык подчиняться.
- 2-я неделя: вы обнаружите, что у вас стало больше времени и энергии.
- 3-я неделя: Достойные люди начнут уважать вас — ведь ваше время больше не стоит дешево.
- 4-я неделя: вы почувствуете себя более расслабленным, бодрым и сосредоточенным.

Почему это так эффективно? Каждое «нет» — это подтверждение. Это подтверждение твоих целей.

Это подтверждение вашей сосредоточенности.

Чем чаще вы говорите «нет», тем яснее становится, кто и что для вас действительно важно.

Результат

Через 30 дней у вас не только появится больше времени, но и укрепится чувство собственного самоуважение.

Ведь вы уже осознали, что ваша жизнь — это не общедоступный календарь, который другие могут заполнять по своему усмотрению.

Глава 6 — Правило 72 часов

— как наконец перестать заикливаться на целях

Вы наверняка знаете: у вас есть идея, мечта, чёткая цель

— и вы просто ждёте.

Вы продолжаете заниматься «исследованиями». Вы продолжаете составлять «планы».

Вы ждёте «подходящего момента».

Через три недели ваша мотивация исчезает. Через три месяца вы уже забыли об этой идее.

Через три года вы видите, как кто-то делает то, что вы когда-то хотели — и делает это очень успешно.

Правило

Если у вас есть идея, которая действительно вас вдохновляет — вы должны предпринять первый конкретный шаг в течение 72 часов. Не «размышляйте».

Не «обсуждайте». Действуйте.

Почему именно 72 часа?

Исследования в области психологии мотивации показывают: если до этого не предпринять никаких действий, энтузиазм по поводу новой идеи значительно снизится через 72 часа.

Ваш мозг классифицирует эту идею как «неважную» и отложит её в долгий ящик.

Как применить

- Хотите начать новый проект? → В течение 3 дней купите домен, набросайте первоначальную концепцию и подготовьте материалы.
- Хотите стать здоровее? → В течение 3 дней составьте план тренировок и проведите первую тренировку.
- Хотите завязать разговор с кем-то? → Установите контакт в течение 3 дней.

Магия психологии

Как только вы начнете действовать, какими бы незначительными ни были ваши шаги, мысли в вашей голове превратятся из «мечты» в «текущий проект». Это изменит ваше отношение к нему — а также ваше собственное себя.

Что произойдет

- Сначала вы почувствуете спешку.
- Но вскоре вы обнаружите, что делаете гораздо больше, чем когда-либо прежде.

• Через несколько недель вы поймёте: у идей нет срока годности — если только вы сами не установили им такой срок.

Результат

Правило 72 часов сделает вас человеком, который не ждет, а действует.

Вы обнаружите, что возможностей становится всё больше — потому что мир автоматически открывает двери перед теми, кто действует.

Глава 7 — Стратегия «без плана Б»

— Почему запасной парашют мешает вам по-настоящему взлететь

Возможно, вы уже слышали эту фразу:

«Всегда имейте план Б — на случай, если план А провалится». Звучит вполне разумно, не так ли?

Нет.

План Б зачастую становится причиной того, что план А так и не удаётся реализовать.

Правда

Как только возникают трудности, появляется сопротивление, как только возникает первая неудача, в голове начинает звучать шепот: «Мы можем просто перейти к плану Б...» И тогда — вы выбываете из игры.

Не потому, что план А невыполним, а потому, что ты оставил себе лазейку.

Почему план Б разрушает твои планы

- Он избавляет тебя от необходимости вкладывать все силы в план А.
- Он заставляет вас думать, что вы «в безопасности», но на самом деле вы просто не вкладываетесь в дело полностью.
- Он делает вас самоуспокоенным — ведь вы знаете, что в любой момент можете отказаться.

Стратегия «без альтернативы»

1. Определите одну вещь, которую вы обязательно должны реализовать.
2. Публично обязуйтесь — расскажите друзьям, опубликуйте пост, объявите об этом.
3. Устраните все возможности для уклонения — уволились с подработки, отмените заявки на другие вакансии, удалите папку «План Б».
4. Приступите к конкретным действиям — вложите деньги, время и репутацию.

Психологический эффект

Когда отступление больше не является вариантом, ваш мозг начинает проявлять творческую творческий потенциал.

Вы найдёте решения, которые раньше не замечали, потому что знаете: вы должны добиться успеха.

Такое давление высвобождает энергию, которую «зона комфорта» никогда не сможет раскрыть.

Пример из истории

В 1519 году, когда испанский завоеватель Эрнан Кортес прибыл в Мексику, он, как говорят, сжёг свои корабли.

Он передал своим подчинённым следующее послание: «Пути назад нет. Либо победа, либо смерть». Независимо от того, одобряете вы его миссию или нет: эта стратегия оказалась эффективной.

Результат

Отсутствие плана Б не означает слепое стремление к хаосу. Это означает, что вы больше не полагаетесь на секретные Земля, готовя себе путь к спасению, разрушает саму себя.

Только когда отступление становится невозможным, вы сможете развить в себе силу, необходимую для настоящей победы.

Глава 8 — Закон десятикратного увеличения

— Почему вы почти всегда мыслите слишком мелко — и как увеличить всё в десять раз

Большинство людей, ставя перед собой цели, выбирают те, которые кажутся более реалистичными, чтобы не разочароваться. Проблема в том, что: если цель не вызывает у вас напряжения, она не сможет вас мотивировать.

Что означает «правило десятикратного увеличения»? Возьмите свою текущую цель и умножьте её на десять. Не увеличивайте её на десять процентов.

Не «немного повысить».

А увеличить в десять раз.

- Вы хотите заработать 10 000 евро (€)? → Превратите эту цифру в 100 000 евро.

- Хотите привлечь 5 новых клиентов? → Поставьте цель — 50.

- Хотите сбросить 3 кг? → Поставьте цель сбросить 30 кг, чтобы стать более подтянутым, сильным и здоровым.

Почему это работает

Если вы хотите увеличить цель в десять раз, вам придётся кардинально изменить.

Стратегии, которые работают для «обычных людей», уже недостаточно. Вы должны проявить креативность и разработать более масштабный план и мобилизовать больше ресурсов и окружить себя людьми с даром предвидения.

- Психологические факторы, лежащие в основе этого Амбициозные цели заставляют вас выйти из зоны комфорта.
- Они пробуждают особую энергию — ведь они одновременно и воодушевляют, и пугают.
- Даже если вы достигнете «всего» пятикратного результата, вы всё равно значительно превзойдёте свои первоначальные ожидания.

Достижение цели

1. Запишите свои цели — напишите их так, чтобы вам стало почти стыдно.
2. Перечислите текущие шаги — а затем спросите себя: «Какие из них сработают в 10 раз большем масштабе?»
3. Найдите стратегию, которая принесет десятикратный результат — сотрудничество, системы, технологии, люди, уже достигшие ваших целей.
4. Работайте с десятикратной энергией — работайте 20 часов в неделю, а не 2. Сделайте 50 телефонных звонков, а не 5.

Пример

Один предприниматель хотел увеличить объем продаж с 500 000 евро до 600 000 евро. Его наставник предложил ему поставить цель в 5 миллионов евро.

За два года он в итоге достиг оборота в 2,8 млн евро — гораздо меньше «десятикратной» цели, но почти в пять раз превышающий первоначальный план.

Результат

«Правило десятикратного» разрушает ваши привычные шаблоны мышления. Оно заставляет вас искать те способы, которые вы никогда не пробовали, если вы будете продолжать действовать в мелком масштабе.

Глава 9 — Радикальная версия правила 80/20

— Как сократить 80 % своей жизни и повысить эффективность в 10 раз

Вы наверняка слышали о принципе Парето:

80 % результатов дают 20 % действий. Звучит просто.

Проблема в том, что большинство людей применяют этот принцип лишь наполовину.

Они, хотя и определяют самые важные задачи, но по-прежнему оставляют в расписании второстепенные задачи. В результате эти бесполезные дела по-прежнему отнимают время, силы и внимание.

Радикальный вариант

Речь не идет о том, чтобы вы стали «более эффективными».

Речь идет о том, чтобы безжалостно избавиться от 80 % вашей жизни. Будьте последовательны, жестоки и беспощадны.

Этот процесс

1. Проведите инвентаризацию — запишите всё, что вы делали в течение недели. Каждое занятие, каждую встречу, каждую привычку.
2. Проведите тщательный отбор — какие 20 % действий действительно помогут вам достичь ваших целей?
3. Удалите 80 % — да, полностью удалите. Не «делегируйте» и не «оптимизируйте». Просто удалите.
4. Удвойте 20 % деятельности — направьте сэкономленное время, силы и внимание на эти высокоэффективные виды деятельности.

Примеры из повседневной жизни

- 80 % электронных писем? Удалите или проигнорируйте.
- 80 % использования социальных сетей? Заблокируйте.
- 80 % встреч? Отмените или откажитесь.
- 80 % «обязанностей»? Проверьте, существуют ли они на

самом деле — или это всего лишь ваши собственные выдумки.

Психологический эффект

Сначала вам покажется, будто вы отрезаете часть своей жизни.

Но потом вы обнаружите: то, что осталось, — это именно то, что действительно движет вами вперёд.

И вдруг у вас появится энергия, которую вы годами тратили на несущественные вещи.

Крайний пример

Два года назад один мой друг безжалостно отказался от 80 % клиентов — всех тех, кто отнимал слишком много времени, но платил слишком мало.

Он сразу же потерял 60 % дохода — но у него внезапно появилось время на разработку новых продуктов премиум-класса. Сегодня он зарабатывает в три раза больше, чем раньше, а рабочее время сократилось вдвое.

Вывод

радикальная версия правила 80/20 не подходит тем, кто хочет уделить внимание каждой мелочи.

Но если вы готовы отказаться от второстепенного, то сможете добиться большего с меньшими затратами труда, гораздо больше, чем вы можете себе представить.

Глава 10 — Торговля в 5 утра

— как каждый день опережать других на пять часов

Большинство людей начинают каждый день в суматохе: звучит будильник — нажимают кнопку «поспать еще». Затем заглядывают в социальные сети.

Затем в спешке принимают душ, быстро выпивают чашку кофе и сразу же погружаются в рабочую суету.

Результат

вы тратите первые часы дня на реагирование на внешние раздражители, а не на активное управление своей жизнью.

План «Просыпаться в 5 утра» — это договор с самим собой: каждый день просыпаться в 5 утра, до того, как проснутся окружающие, полностью посвятить эти часы себе и самым важным делам.

Почему именно в 5 утра?

- Никаких отвлекающих факторов — ни электронной почты, ни телефонных звонков, ни обязательств.

- Психологическое преимущество — вы уже несколько часов как работаете, пока остальные ещё не проснулись.

- Биологическая ясность — утром ваш мозг наиболее бодр, а сила воли — максимальна.

Структура первых 3 часов

1. Физические упражнения — займитесь спортом в течение 20–30 минут, чтобы стимулировать кровообращение.

2. Упорядочивание мыслей — 10 минут ведения дневника или медитации, чтобы привести мысли в порядок.

3. Глубокая работа — 2–3 часа сосредоточьтесь на самых важных задачах — не смотрите в телефон и не просматривайте социальные сети.

Психологический секрет

Эта привычка помогает укрепить чувство собственного достоинства.

Каждый день вы будете осознавать: «Я сам управляю своей жизнью, а не наоборот». Это лучше всего укрепляет дисциплину, уверенность в себе и сосредоточенность.

Важное предупреждение

Это не просто «секрет» того, как «вставать рано».

Этот метод сработает только в том случае, если вы также будете рано ложиться спать вечером, давая организму необходимый сон.

Реальный пример

Многие успешные предприниматели, писатели и спортсмены высшего уровня твердо верят в эту привычку. Я знаком с одним основателем компании, который вывел свой бизнес с нуля до семизначного оборота — — он говорит, что 80 % его успеха приходится на период с 5 до 8 утра.

Результат

Утренняя программа «5:00» превращает вас не в человека, который «ищет время», а тем, кто каждый день активно создает время.

Глава 11 — 90 дней тренировок

— Как за три месяца выработать в себе более сильную дисциплину, чем у большинства людей за три года

Большинство людей переоценивают объем работы, который они могут выполнить за неделю, но сильно недооценивают объем работы, который можно выполнить за 90 дней — если они будут действовать без компромиссов.

90-дневная тренировка — это не программа оздоровления. Это чёткое и полное обязательство: в течение 90 дней вы должны соблюдать установленный вами набор правил — без каких-либо отклонений.

Почему именно 90 дней?

- Достаточно долго, чтобы закрепить настоящую привычку.
- Достаточно короткий срок, чтобы не создавалось ощущения, что это «навсегда».
- Достаточно интенсивный, чтобы привести к заметным и измеримым изменениям.

Правила (примерные настройки — вы можете их корректировать, но не ослаблять):

1. Ежедневные тренировки — независимо от погоды, не менее 45 минут.
2. Соблюдайте диету без исключений — никакого сахара, никакой вредной еды, никаких оправданий.

3. Ежедневно пополняйте свои знания — уделяйте 30 минут в день чтению или изучению материала по интересующей вас тематике.

4. Никакого алкоголя, наркотиков и самоодурманивания — ум должен быть на 100 % ясным.

5. Строгое управление временем — определите и соблюдайте время отхода ко сну и пробуждения.

Психологические принципы, лежащие в основе

90 дней подряд заставляют вас изменить свою самоидентичность. Вы перестаете считать себя «тем, кто просто пробует», а начинаете воспринимать себя как «человека, доведенного до конца». Такое самоопределение чрезвычайно ценно — оно влияет на все аспекты аспекты жизни.

Препятствия и ловушки

- Ад третьей недели: вначале всё кажется новым и захватывающим. На третьей неделе вы столкнётесь с первым психологическим срывом. Вы должны держаться дальше — после этого станет легче.
- Социальное давление: друзья и родственники будут пытаться заставить вас «вернуться к нормальной жизни».
- Ловушка перфекционизма: если вы допустили небольшую ошибку, это не означает конец плана — но вы должны немедленно вернуться к 100-процентному состоянию.

Пример

Один мой знакомый предприниматель, пережив полный физический и эмоциональный срыв, начал 90-дневную программу тренировок.

Через три месяца он похудел на 12 килограммов, реорганизовал компанию и пережил период, когда его ум был наиболее ясным и сосредоточенным за всю жизнь.

Результат

через 90 дней вы не только станете здоровее, яснее в мыслях и сосредоточеннее — вы также обретете новую внутреннюю стойкость.

Это сделает вас непобедимым во всех сферах жизни.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.