



О чем эта книга?

О тебе и твоей подруге Лени. Книга о том, что легко не будет. Если у тебя есть амбиции, талант и Воля к изменению себя – каждый день нужно преодолевать свою лень и самосаботаж.

Почему ее нужно прочесть?

Сколько тебе лет сейчас? А сколько у тебя мечт? Сколько из них сбылись за прожитые годы? Каковы твои шансы в будущем реализовать себя наилучшим образом? Эта Книга – шанс опомниться и повернуть вспять серые будни. Для кого-то – это последний шанс. Никто не заинтересован стучать в окно, пробуждать и побуждать тебя каждый день всю жизнь. У каждой мечты есть срок годности. Эту Книгу нужно прочитать потому, что она придаст тебе ускорения и сил!

Чего нет в книге?

Жалости, уси-пуси, уговоров и «поглаживаний по - шерсти». Здесь только правда о тебе и таких же как ты. Эта Книга - истинная провокация для твоего потенциала. В Книге нет рецептов – эта книга дефибриллятор для твоей мотивации, если конечно, у тебя есть Желание Жить Увлекательно.

ПРЕОДОЛЕНИЕ или Как дать себе шанс превзойти себя

Предисловие

«Сделай так, чтобы мечта изменила твою жизнь до того как жизнь изменит твою мечту».

Предлагаю вам изменить свою жизнь. Что значит изменить свою жизнь? Это значит не смотря ни на что и вопреки всему делать невозможное каждый день! Иначе просто ничего никогда не изменится. Нет, не у всех не изменится. Именно у вас не изменится.



«Что же делать?» – спросите вы. Я вам предлагаю следующую метафору: ПРЕОДОЛЕВАТЬ.

Преодолевать – это постоянно делать то, что сложно. Это значит постоянно делать что-то новое, то, что все другие считают либо сложным, либо невероятным.

Настройтесь на то, что эта информация однозначно вызовет у вас **сопротивление**. Я убеждена: все, что сложно и ново – всегда вызывает сопротивление. Поэтому приготовьтесь, что мозг будет вам говорить: «Нет... У меня и так все хорошо, у меня полный холодильник, у меня все близкие живы и здоровы, что мне преодолевать?! У меня всё нормально. Я как все, все будет хорошо».

Наш мозг, как вы все знаете, имеет две коры, и задача старой коры – выживать. То есть, если вы в принципе живы, что-то едите и пьете, то можно расслабиться. Старая кора вполне довольна и счастлива.

Но эта книга не о том, как выживать. Она о том, как жить с энергией, как преодолевать, как сделать так, чтобы при встрече одноклассники вас не узнали. Чтобы они говорили: «Кто, Юля Светлая? Та самая Юлька Светлая?! Да ну, не может быть! Так она же на задней парте сидела... Так это же тихая мышка! Что Юля Светлая? Книгу свою написала? Руководит большим бизнесом? Замужем, с двумя детьми? Да не может быть вообще!»

Моя задача – поднять те вопросы, которые вы сами себе боитесь задать.

Преодоление как жизненная задача

У всех людей на земле есть жизнь. А у Жизни, как у некоего метафорического создания, есть своя задача. Вот что Жизни от нас нужно больше всего, как вам кажется?

Что жизнь от нас ждет? От вас конкретно что ей нужно?

Задача Жизни сделать так, чтобы человек развивался!

Например. Представьте себе, Жизнь проснулась с утра, посмотрела в зал и увидела Наташу Чухвицкую. «Так», – думает Жизнь, – «нужно что-то такое дать Наташе, чтобы она развивалась. А что же дать?»

Как думаете, друзья, если вам Жизнь даст что-то хорошее, вы прям будете развиваться? Будете усердно трудиться, реализовывать весь свой потенциал и полностью откажетесь от лени?

Вряд ли. Развитие всегда предполагает что? Без чего развитие невозможно?

Преодоление! Делать то, что не хочется, выходить из зоны комфорта в новизну. Овладевать навыками, которые нам кажутся нелепыми. В преодолении мы всегда чувствуем себя глупо; мы кажемся себе новичками, неопытными, слепыми котятками.

Итак, Жизнь сидит и думает: «Какое бы мне преодоление для Наташи Чухвицкой сегодня придумать? О, она едет на фестиваль из Киева в Запорожье, пусть поезд опоздает на четыре часа. Посмотрим, она действительно хочет на фестиваль? Или будет сидеть и обвинять себя, поезд, страну, железную дорогу?»

Но, зная Наташу, я уверена, что она точно никого обвинять не станет. Она быстро прибежит на фестиваль, сумки бросит и спросит: «Куда бежать, где линейка мастеров, давайте скорее, я хочу, я могу, я готова!»

Важный момент:

задача Жизни сделать всё, чтобы мы развивались. Она засовывает руку в мешок с преодолениями, нацеливается на Харьков и говорит: «Так, народ, разбирайте!» И кому-то выпадает сломать ногу, кому-то – встретить человека, который вообще на него не похож, и влюбиться в этого человека. У вашего ребенка может подняться температура, а вам на тренинг попасть нужно.