

Эта книга с ХАРАКТЕРОМ! Она о том, как можно смело, решительно и сверхэффективно достигать... ЧУЖИХ целей. И не достигать своих. Предоставлять свою жизнь в пользование любому желающему - безвозмездно, то есть даром. И не получать ничего взамен. Работать за другого и на другого. То есть - о нелогичном поведении человека, направленном против самого себя, под названием САМОСАБОТАЖ!

Если вы прочитаете её, вам придётся ДЕЙСТВОВАТЬ. Вы уже никогда не будете таким, как сейчас. Вы будете бояться, но делать, перестанете ждать вдохновения, ориентироваться на мнение других людей, желать им нравиться, позволите себе отдых без чувства вины, начнете продуцировать полезные идеи и будете радоваться этим переменам. Эта книга ВКЛЮЧАЕТ ТВОРЧЕСТВО.

Глава 1. Что за «фрукт» этот самосаботаж, или Категориальный аппарат темы



Ничто не нарушается так просто,
как обещания, данные самому себе.

Питер Дэниэлс

Все действия человека должны работать на него. И то, уважаемый читатель, что ты читаешь эту книгу, должно дать тебе реальный результат. Поэтому возьми, пожалуйста, ручку и заполни рамку результата.

<p>1. Для чего ты читаешь эту книгу, чего ты хочешь?</p>	<p>2. Почему для тебя это важно?</p>
<p>3. Что будет для тебя наилучшим результатом прочтения книги?</p>	<p>4. По каким критериям ты поймешь, что достиг желаемого результата?</p>



Начнем с простого.

Чего ты ожидаешь, приступая к чтению этой книги:

- волшебного толчка (пенделя, как говорит народ)?
- целительных техник?
- умных слов, которым ты поверишь и начнешь-таки

действовать?

- повышения уверенности в себе?
- алгоритма разрешения твоей катастрофической ситуации?

Если ты и вправду хочешь получить результат от книги, **СРОЧНО** бери ручку и формулируй свои ожидания:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Самосаботажник всегда будет колебаться: писать или нет. Взрослый (творческий) человек напишет без колебаний. Он играет по правилам, проживает полностью, слушает тренера и **ДОСТИГАЕТ РЕЗУЛЬТАТА**.

Первое правило книги с характером: **ВСЕГДА ЗНАЙ, ЧЕГО ХОЧЕШЬ**. Каждое твое действие должно соизмеряться с целью. Например, ты решил за сегодня написать пару страниц своей статьи. Сидишь, пьёшь чай, а в голове мысль: «Чай прекрасно бодрит и даст мне силы для продуктивной работы». Говоришь по телефону и одновременно думаешь: «Много вещей заполняют моё время, сяду писать - отключу телефон», - и