

Александр ШМАРИН



СЕМЬ
НЕДЕЛЬ
ПОБЕД

ЭФФЕКТИВНЫЕ ШАГИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ
ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ И САМОРАЗВИТИЯ



@dr_shmarin
#7недельпобед

Александр Шмарин

Семь недель побед

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40276145

ISBN 9785449617651

Аннотация

Семь недель побед – это готовая модель программы саморазвития, личностного роста и достижения поставленных целей. Семь ежедневных шагов – обязательные действия, выполнение которых провоцирует рост моральных, духовных, физических и материальных качеств каждого человека, что позволяет добиваться абсолютных успехов в разных сферах деятельности. Действуй и ты добьешься результата.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
СФЕРЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	8
ШАГ 1. ЧИТАЙ	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Семь недель побед

Александр Шмарин

*Моей маме Ларисе Васильевне, сыну Ярославу
и супруге Ирине посвящается.*

© Александр Шмарин, 2019

ISBN 978-5-4496-1765-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРЕДИСЛОВИЕ

Приветствую тебя на страницах своей книги! Ты молод? В тебе заложены серьезные амбиции? Ты хочешь свои мечты воплощать в реальность? А твои жизненные цели самые смелые и кажутся недостижимыми? У нас много общего. Я, как и ты, не люблю проигрывать. Как и ты, хочу развиваться, уверенного карьерного роста и достойного заработка. Хочу отдыхать в отелях первой линии. Хочу дарить жене каждый год новую шубу. Хочу кататься с сыном на горных лыжах на зимних каникулах и играть в актуальные видео игры. А еще хочу быть здоровым и прожить долгую и счастливую жизнь.

Все вышесказанное – вполне нормальные желания. В них нет ничего плохого. А самое главное – ничего не достижимого. Все реально! Однако чтобы что-то получить – нужен вклад – инвестиции. Представь, что твоя жизнь – это дерево. Плодовое дерево, например, черешня. Если ты любишь груши или персики – пусть будет именно так, как тебе нравится. Не принципиально. Спелый, сочный фрукт, съев который, ты получаешь максимум удовольствия. Так вот, чтобы получить такие плоды, необходимо приложить усилия: в меру поливать, удобрять, укрывать от снега и ветра, обрезать лишние ветки и вовремя собирать урожай. Если в какой-то момент ослабить усилия, «черешня» не созреет, будет не слад-

кой, а может и вовсе быть съеденной каким-нибудь червяком или попросту сгниет. Увы.

Так вот каждая отдельная ягода – это символ результата нашей с тобой работы: авторитет и уважение в бизнесе, семейное счастье, крепкое здоровье, деньги и все, что можно на них купить. Продолжать этот список можно бесконечно, но, уверен, что принцип тебе понятен. И эта книга о том, как гарантированно собрать классный урожай.

На своем личном примере я поделюсь с тобой тем, что делаю для достижения позитивного результата, и как это работает. Эта книга – мой личный опыт. Он актуален для конкретной личности – меня. А так же, соответственно, конкретного места, времени и пространства, в которых я присутствую. Тебе же рекомендую, читая эти страницы, не стесняясь, подчеркивать понравившиеся строки. Неинтересно или неактуально? Вычеркивать, что считаешь бесполезным. Обязательно запиши на полях, что и как будешь делать именно ты. Включайся. Твори свою историю. И, скорее всего, у тебя получится даже круче!

И еще. Мой тебе совет: начни читать эту книгу во вторник. Почему так? Во-первых, понедельник – день тяжелый, и начинать чтение книги в этот день недели – лишняя нагрузка. Во-вторых, в общем, прочтение книги полностью не займет у тебя более десяти часов. Читая, по двадцать пять минут два раза в день, как делаю это я и рекомендую делать тебе (продолжай читать далее, и ты поймешь, о чем речь) –

уже в субботу или в воскресенье ты сможешь закрыть книгу с чувством выполненного долга. А следующая неделя станет первой из семи недель твоих побед. Готов? Читай дальше!

P. S. К этим страницам я решил не допускать ни одного редактора для того, чтобы сохранить оригинальный формат всех моих мыслей. Если ты вдруг найдешь какие-либо ошибки, за отсутствие которых я не ручаюсь – смело пиши мне в директ инстаграма или на электронную почту. Буду исправляться. Приятного чтения!

СФЕРЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Начну я, пожалуй, несколько издалека. А именно с того, в каких измерениях живет и существует современный человек. Да и не только современный. Уверен, что подобные размышления о сферах деятельности были актуальны еще в Древнем мире, и будут иметь дискуссии в далеком будущем, когда воздушное такси будет стоить копейки. Сейчас не пойдет речь о каких-то системах координат и силах вселенной – отнюдь. Все куда более приземленное.

Сначала, когда я только формировал для себя некие программы и алгоритмы действий для саморазвития, цели и эти самые действия были хаотично разбросаны в моем сознании. К примеру, надо прочитать книгу. Берем книгу, читаем. Зачем и для чего? Этот вопрос для меня был второстепенным, если не сказать больше – вообще не интересовал. Прочитать и все. Некоторые книги необходимо было прочитать, чтобы сдать экзамен. Некоторые, чтобы не получить двойку на уроке в школе. Не скрою, с гордостью сообщу, что многие литературные произведения были мною осилены, только потому, что были интересны. Каких-либо сопутствующих параллельных высоких целей не преследовалось. Сказать, чтобы я тем самым что-то потерял? Вовсе нет. Но зная о существовании мотивационной основы – приобрел бы больше.

Со времен античных цивилизаций вопросами саморазви-

тия, реализации и положения человека в обществе занималась такая наука как философия. Великие философы Древней Греции, именуемой Элладой, имея разные представления в некоторых вопросах, практически единогласно сходились в одном – в человеке должно быть всё прекрасно. И это «всё» ученые мужи представляли как гармонию телесного и духовного. Гармония души и тела – именно этот критерий формировал мнение о человеке и личности в античном обществе. В доказательство этого можно упомянуть, что некоторые интеллектуалы античности были еще и многократными победителями Олимпийских игр.

Со времен античных цивилизаций прошло достаточно времени. Но люди, по сути, как об этом упоминал Воланд в романе «Мастер и Маргарита», не изменились. Появились высокие технологии, ускорился темп восприятия и переработки информации, увеличилась мобильность. А требования к гармонии души и тела никто не отменил.

Таким образом, в процессе личного философского анализа и желания самостоятельно все это преобразить и упорядочить, я предлагаю внести поправки с названия сфер деятельности с учетом современности: «духовная» и «материальная». Первая соответствует тому, что представляет внутренний мир личности: мировоззрение, культура, интеллект, религия и эмоциональное равновесие. То есть все то, что требует осознания. Вторая – что можно визуализировать и тактильно ощутить. Это внешнее проявление человека: физиче-

ская форма, одежда, запах парфюма, автомобиль, дом, деньги и все на них приобретаемое.

Так же необходимо сделать акцент на том, что «духовное» может преобразовываться в «материальное» и наоборот. И это самое удивительное и полезное свойство.

Прочитанные книги формируют определенный багаж знаний и опыта, который позволяет больше зарабатывать, что приводит к покупке нового автомобиля. Это пример конверсии «духовного» в «материальное». Что касается обратной конверсии. Представь, что ты, имея достойный заработок, можешь себе позволить поездку в Санкт-Петербург: посетить Русский музей, Эрмитаж, Петергоф, музей Пушкина и совершить ночную прогулку по Неве на теплоходе и восторженно наблюдать, как разводят мосты. Вот и произошло превращение «материального» в «духовное».

Но давай продолжим развивать ситуацию. По возвращению из северной столицы в свой город, ты, отдохнувший, воодушевленный красотами культуры и искусства, полный новый цели и идей – приступаешь к рабочему процессу. И ты совершаешь прорыв. Новые возможности и перспективы. Новый, более высокий уровень дохода. Имея большой финансовый потенциал, теперь ты можешь себе позволить покупку нового автомобиля или часов известного бренда. Тем самым ты вновь превратил «духовное» в «материальное».

Такие перевоплощения одной сферы в другую формиру-

ют равновесия жизни. С каждым разом поднимаясь на новую ступень, именно равновесие «материального» и «духовного» обеспечивает устойчивость и сводит к минимуму все риски сорваться и упасть вниз.

Помнишь выражение: «Чем выше поднимаешься, тем больше падать». Я его не признаю. По двум причинам. Во-первых, мне часто приходилось его слышать от людей, которые таким образом оправдывают свое нежелание развиваться. Дабы, в последствие не упасть. Пусть это остается при них. Это не соответствует моим амбициям. Во-вторых, так утверждали те, кто уже упал. А при анализе их рассказов, можно было сделать вывод, что причиной их падений послужило нарушение закона равновесия «материального» и «духовного». Они перестали преобразовывать одно в другое. Чаще всего акцент был на «материальном».

Но были и «духовные» аспекты: кто-то погружался в религию, кто-то отдавался семье. В таких случаях на то были определенные причины, которые не могут быть подвержены критике, так как, в большинстве случаев, предшествовало серьезное испытание.

Программа саморазвития и достижения поставленных жизненных целей «Семь недель побед» направлена на создание этой самой гармонии «духовного» и «материального». «Семь шагов побед» – минимальный набор ежедневных действий, которые направлены в сторону результата. «Семь шагов» – это скелет, а какой будет «плоть» – каждый решает

для себя сам. Мы читаем разные книги, занимаемся разными видами спорта, реализовываем себя в разных областях. Мы сами разные. Продолжая читать «Семь недель побед», представь, что я подарил тебе перед Новым годом елку, а уж как ее нарядить – решай сам.

ШАГ 1. ЧИТАЙ

Чтение – это пища для разума. Ответь себе на вопрос: была ли хоть одна книга прочитана тобою за последние, скажем, три или шесть месяцев?

Твой ответ «Да» – смело можешь перелистывать эту главу и переходить к следующему шагу. В крайнем случае, можешь прочитать, чтобы удовлетворить собственное любопытство. Поверь, решившись на это, не потеряешь времени даром.

В том случае, когда ни одна книга за последние три, а уж тем более, шесть месяцев, тобою не прочитана – нам есть о чем поговорить.

Чтение – это верный способ «прийти в себя», равнозначный медитации. Чтение – это один из лучших способов отдохнуть, проводя время с пользой.

Не существует более верного способа заставить работать мозг эффективно. Особенно – чтение вслух. Ни один мыслительный и интеллектуальный процесс не превзойдет чтение вслух по количеству активируемых нервных клеток – нейронов – и областей мозга. Слуховой и зрительный анализаторы, зоны восприятия устной и письменной речи, нейроны связи правого и левого полушарий головного мозга – это лишь малая доля того, что включается в работу во время чтения, вслух. Это отличная тренировка для твоего умственного ре-

зерва.

Доказанный факт – читающие на протяжении всей жизни люди практически не подвергаются расстройством, характерных для возрастного и старческого слабоумия. Лично меня очень пугает словосочетание «Болезнь Альцгеймера». Не знаешь, что это? Почитаешь в интернете. Хочешь в старости быть в своем уме и избежать помутнения рассудка? Читай! Читай вслух. Не спеша, вдумчиво и размерено. Смакуя каждой фразой, написанной специально для твоего разума.

Можно привести огромное количество великих людей мировой истории, которые любили читать. Читали много и вслух.

Выдающийся президент Авраам Линкольн закрывался в своем кабинете и читал вслух, представляя, будто он выступает перед многочисленной аудиторией – ритмично, эмоционально и довольно громко. Великий русский писатель Максим Горький, он же Алексей Максимович Пешков, находясь в одиночной камере Трубецкого бастиона Петропавловской крепости, дабы не сойти с ума и не лишиться рассудка от одиночества – спасался чтением книг.

«Чтение – высокое удовольствие для культурного человека, я ценю книгу, она – моя дорогая привычка». Максим Горький.

Уверен, я смог убедить тебя в неоспоримой пользе чтения. Какие еще тебе нужны аргументы? Если до сих пор ты ставишь все вышесказанное под сомнения – твое право.

Мы же идем дальше.

Помимо того, важно читать правильно. Сам процесс чтения организовать необходимо так, чтобы извлечь максимальную пользу.

Помнишь, что во время чтения включается огромное количество процессов в твоём головном мозге? Это можно сравнить, будто конвейер по восприятию и переработке информации запустили на полную мощность. Интеллектуальный труд не менее энергозатратный, чем физический. Исходя из этого, долго такой процесс продлиться не сможет. Так же, он потребует предварительной подготовки с последующим усвоением и закреплением информации. Основываясь на этом, я придерживаюсь следующего алгоритма сеанса чтения:

Подготовка.

Однажды к мудрецу пришли трое молодых людей и попросили их чему-нибудь научить. Мудрец согласился. Он поставил перед ними на стол четыре полные чашки. Взяв в руки чайник, стал лить в них кипяток из него. Вода, естественно, переливалась из чашек на стол. «Что ты делаешь?» – спросили мудреца ученики. «Я вас учу! Первым делом необходимо освободить место для новых знаний, иначе они не задержатся,» – ответил мудрец.

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.