

A portrait of Igor Alimov, a man with short brown hair and blue eyes, wearing a dark blue suit jacket over a patterned blue and white shirt. He is looking directly at the camera with a neutral expression, his arms are crossed. The background is dark.

Игорь Алимов

КОМУ

досталась

ВАША

жизнь?

Игорь Алимов

Кому досталась Ваша жизнь?

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40488580

ISBN 9785449622747

Аннотация

Задумывались ли Вы, почему одни люди живут на все 100, а другие вечно проходят через препятствия? Почему Вы живете именно так, как сейчас? Ведь порой создается впечатление, что Вы живете не своей, а чужой жизнью! Вы уверены, что могли бы гораздо большее, если бы не... (причина) Игорь Алимов уверен – жить на все 100 достоин каждый человек, но многие об этом забыли. Эта книга не будет прививать Вам чьи-то стандарты, она поможет Вам вернуть жизнь в свои руки и создать свою лучшую жизнь на все 100!

Содержание

Предисловие	5
Глава 1.	7
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Кому досталась Ваша жизнь?

Игорь Алимов

© Игорь Алимов, 2019

ISBN 978-5-4496-2274-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Идея этой книги родилась после 7 лет общения более чем с 330 000 человек, которые на момент написания книги прошли мои тренинги и программы. Раньше я даже никогда не задумывался, насколько люди отдают свою жизнь в чужие руки, живут чужими эмоциями и впечатлениями, боятся реализовать себя и раскрыть свои таланты, заявить о себе миру. Почему все так происходит? Почему в этой жизни одним достается абсолютно все, а другим – ничего? Почему одни купаются в успехах и благах, а другие вынуждены искать возможность заработать на еду? Неужели жизнь настолько жестока, что ставит всех в принципиально разные условия без возможности что-то изменить? Эти вопросы, уверен, зрели много раз и в Вашей голове. Возможно, Вы даже пытались найти на них ответ. Поработав с сотнями тысяч человек за последние годы, я могу сказать, что этот ответ найден, и уже за время прочтения этой книги Вы сможете четко ответить себе на вопрос: кому досталась Ваша жизнь?

Это не научная энциклопедия и не методическое пособие.

Эта книга никогда не станет учебником для психологов или же очередным альманахом собранных воедино банальностей. Все, о чем Вы здесь читаете, – это живой опыт, мой и моих клиентов, через который нам пришлось пройти, чтобы сказать себе: «Да, теперь моя жизнь в моих руках!»

Слишком многие люди отказываются от по-настоящему счастливой и роскошной жизни лишь по той причине, что не понимают, как же изменить то, что происходит сейчас, ведь рутинные события, мелкие дела, порой окружающий негатив делают так, что Ваша жизнь может вращаться словно по замкнутому кругу, из которого, как порой кажется, нет выхода. Однако это очень большое заблуждение! Выход есть. Более того, он намного ближе, чем Вам кажется, уж поверьте. И когда Вы его найдете, будете сами удивлены, что решение было под носом. Его надо было лишь увидеть и совершить реальные действия, чтобы что-то в жизни поменять.

Эта книга для людей, для каждого без исключения, кому дорога его жизнь, вне зависимости от того, наемный ли Вы рабочий или владелец собственного бизнеса, фрилансер или спортсмен, дипломат или военный. Если Вы дорожите своей жизнью и хотите сделать ее по-настоящему яркой, то скорее перемещайтесь на следующие страницы книги! Нас с Вами ждет удивительное и увлекательное путешествие к жизни Вашей мечты, жизни на все 100! Просто следуйте этим правилам и принципам, о которых я Вам расскажу и уверяю Вас, совсем скоро Вы навсегда забудете о серости, скуке и унынии в жизни. Ей на смену придут радость, позитив и по-настоящему удивительные, невероятные события! Добро пожаловать на первую страницу Вашей Новой Жизни!

Глава 1.

Почему у одних все есть, у других – нет, а у третьих и не будет?

Все люди в этом мире делятся на 3 категории: у одних есть абсолютно все, у других этого нет, а у третьих это никогда и не появится. К большому сожалению, 90% людей застряли в пропасти между вторым и третьим вариантами. Почему так случается, и кому в этой жизни действительно достается все?

Долгое время я верил в то, что нам вечно кто-то создает трудности и проблемы, а мы, такие бедненькие и слабенькие, никак не можем их решить. Собственно, именно этой стратегии и придерживается подавляющее большинство людей. Они считают, что в их провалах или бездействии виноваты все: правительство, государство, родная тетя, собака, которая мешает работать и так далее... Причем поверьте, фантазия здесь раскрывается максимально! Порой я сам даже удивлялся тем удивительным отговоркам, из-за которых человек ну никак не может изменить свою жизнь.

Я рекомендую Вам, как только Вы чувствуете, что начинаете обвинять в своих проблемах всех вокруг, сделать одно простое упражнение: вытяните свой указательный палец так,

как будто указываете на источник Ваших проблем. Сделали? Отлично. А теперь посмотрите, куда показывают остальные пальцы.

Да, может это будет кому-то трудно признать, но Вы и только Вы являетесь источником всего того, что происходит в Вашей жизни. Разумеется, можно возразить: как же так? Не я ведь принимаю столь несправедливые решения? Я ведь просто получаю итог! И как мне с этим быть? Тут возможны всего два варианта. И они оба Вам хорошо известны:

– смириться, либо брать жизнь в свои руки. Каким образом? Перестать зависеть от всех и вся. Взять ответственность на себя за все то, что происходит в этой жизни. Конечно, Вы действительно не можете влиять на многие вещи, а получаете их результат. Но ключ-то к разгадке лежит в том, что Вы и только Вы определяете свое отношение к случившемуся и формируете ответные действия. Как обычно себя ведет обиженный ребенок? Он делает все, чтобы на него обратили внимание и извинились. Примерно то же самое происходит, когда человек сам не может принять происходящее в его жизни, но упорно ждет, что перед ним кто-то будет извиняться. Нет, конечно, можно жить и так;

– и можно дожидаться. Например, заслуги многих людей или их правоту признавали уже после их смерти. Страшное сравнение, не так ли? Вас оно устроит? Вам важно, чтобы все вокруг сказали, что они виноваты или же Вы хотите успеть насладиться жизнью во всей ее красоте? Разумеется, выбор

Ваш и только Ваш, причём не буду лукавить: он не такой простой, каким может показаться.

Когда ты считаешь, что во всех проблемах виноваты окружающие, то есть целая масса замечательных плюсов: на человеке нет никакой ответственности, можно быть спокойным, потому что ничего не изменишь, а еще есть самое главное и столь желанное: меня будут жалеть и сочувствовать! Можно будет с друзьями за бокалом пива пообсуждать, какие несправедливости творятся вокруг и как все плохо. Ну давайте честно: разве это такой уж плохой вариант?

Надеюсь, что Вы считаете его ужасным. Однако я не зря именно сейчас написал эти строки. На данном этапе каждый человек должен принять серьезное решение: ему действительно важно то, что написано в этой книге, либо же это будет очередная попытка себя «замотивировать» на ближайший день / два / месяц? Я предлагаю Вам нечто несоизмеримо большее, нежели просто вкусную мотивационную пилюлю. Здесь скорее речь идет о горьковатой, но очень действенной таблетке. Я думаю, Вы помните по своему детству, что по-настоящему эффективные лекарства редко бывают очень приятными.

Так какой же вариант есть, если Вы не приемлете описанное выше? Что делать, если Вам надоело жить, как раньше? Первый шаг прост и важен одновременно: необходимо принять ответственность на себя за все, что происходит в Вашей жизни: за хорошее и плохое, за то, что нравится, и то,

что раздражает. Это все Ваше и только. И если Вы хотите что-то изменить, то первый шаг – принять все как есть и начинать думать варианты решения. Многие люди настолько живут в своих иллюзиях и выдуманном мире, где они видят себя едва ли не идеальным человеком, а всех вокруг – демонами, которые нарушают их райский покой, что они даже в мыслях не могут принять то, насколько они заблуждаются.

У биржевых трейдеров (это ребята, которые играют на акциях и ценных бумагах) есть одно золотое правило, которое великолепно применимо к жизни каждого человека. Это правило гласит следующее: ты терпишь убытки не в момент падения цены на акцию, а в момент ее продажи.

Теперь поясню. Представьте себе, что Вы купили акцию на рынке за 30 рублей. Она начала падать в цене и стала стоить 15 рублей. Вы понесли убытки? До тех пор, пока Вы ее не продали, – нет. Только в момент, когда Вы завершили сделку, Вы действительно понесли убытки.

К чему же переход на столь далекую биржевую тему? Все очень просто. Вам важно понять, что есть те ситуации, на которые Вы не можете особо повлиять (как цена на акцию), но Ваш успех или провал определяется теми решениями, которые Вы принимаете в сложившейся ситуации. Например, Вы можете не продавать акцию и подождать, пока цена на нее поднимется до 35 рублей, и закрыться с прибылью. Но ведь она может упасть и до 10 рублей? Может. Именно это и называется ответственность за принятие решений. Вы находитесь

в некоем контексте, который напрямую от Вас не зависит, но в рамках этого контекста Вы и только Вы принимаете решения, которые определяют Ваш успех или провал. Страшно? Возможно, и я Вас понимаю. Ответственность действительно пугает, причем даже самых-самых сильных людей на этой планете. Однако вкус победы гораздо более приятен, нежели вечное ожидание, что когда-нибудь Ваша жизнь изменится благодаря действиям другого человека или потусторонних сил.

Скорее вырвитесь из оков «параллельной реальности»! Хватит думать, что кто-то в Вашей жизни может что-то решать за Вас, а Вы настолько беспомощны, что не можете с этим ничего поделать. Это не что иное, как попытка получить собственную моральную выгоду: сочувствие, жалость, поддержку... Даже вспомните пример, который уж точно знаком каждому человеку: Вы встречаете знакомого, он спрашивает, как у Вас дела. Если Вы отвечаете, что все хорошо, то стандартный ответ: «А, ну понятно. Рад за тебя!» Но если же Вы говорите, что у Вас что-то плохо, обычно ответ следующий: «Да ладно? А ну-ка расскажи, что у тебя там такого случилось?!»

Конечно же, с точки зрения своего сознания окружающие люди очень хотят помочь, и я знаю цену истинной и человеческой дружбы, которую проносят через десятилетия. Однако очень часто люди интересуются Вашими делами, чтобы сравнить, что у Вас и что у них. Да и просто порой кон-

центрация идет на негативе... Зачем говорить о хорошем? Лучше вместе обсудить проблемы! Друг-то тоже часто нуждается в сочувствии и понимании. Просто сейчас он посочувствует Вам, а потом Вы посочувствуете ему. Так что здесь выгода налицо. Вы теперь понимаете, почему 90% людей не приходят к успеху? Им банально некогда – они заняты вечным сочувствием друг другу. Ну сами задумайтесь... Стоит ли что-то еще делать, раз такая жизнь дает столько пусть и неочевидных, но выгод? Не зря говорят, что друзья познаются в беде. Однако очень часто важно, чтобы друзья познавались и в успехе.

И так действительно бывает. Буквально пару дней назад услышал от своего лучшего друга следующий вопрос про нашего общего знакомого: «Слушай, ну вот он звонит каждый раз, как ему плохо. Скажи, зачем мне нужна такая дружба? Почему нельзя позвонить, когда все хорошо?» Честно сказать, этот вопрос меня заставил очень серьезно задуматься и посмотреть на то, что происходит вокруг.

Действительно, люди привыкли поддерживать друг друга в бедах, но редко это приводит к очень серьезным успехам, ибо быть в состоянии жертвы куда выгоднее. Безусловно, все мы иногда хотим такой поддержки, однако вопрос в том, сколько процентов нашего общения отнимает обсуждение проблем, а сколько – успехов.

Человек, который принял на себя ответственность за происходящее в его жизни, никогда не будет жаловаться. Макси-

мум он может рассказать о предпринятых действиях и не полученных результатах. Но он никогда не будет говорить, что в этом виноваты другие. Да, бывают неприятные эпизоды и ситуации, на которые никак не повлияешь, но еще раз подчеркну: именно Ваши решения влияют на то, к какому результату Вы придете в итоге.

Принятие ответственности на себя выведет Вас на принципиально новый уровень жизни. Здесь не нужно петь мантры, плясать с бубном и прочее-прочее-прочее... Здесь достаточно сказать себе: «Я и только я решаю, как мне жить и что делать. Я не могу влиять на все происходящее в этом мире, но только я решаю, как мне вести себя в сложившихся обстоятельствах. И это дает мне результат».

Конечно же, не все у Вас будет получаться сразу и гладко. Человек, который принял такое решение, выпадает из зоны комфорта. Вспомните: когда Вы учились плавать, страшно ли было оторваться от дна? Конечно же! Однако потом Вам было легко. Именно поэтому позвольте себе из болота, которое Вас держит. Пусть оно кажется более безопасным, хоть неприятно пахнет и более привычно, но Вы никогда не узнаете, что дальше, пока не можете совершить один простой шаг. Не ждите, что все сразу будет в шоколаде (хотя когда этого не ждешь, именно так часто и происходит). Будьте готовы ко всему. Однако понимайте, что нет ничего более ценного для Вас, чем ощутить вкус собственной свободы, приняв ответственность на себя за свою жизнь.

Давайте вспомним наши изначальные категории. Напомню, мир делится на тех, у кого все есть, у кого нет и у кого не будет. Одно это решение автоматически Вас перенесет из третьей категории во вторую. И, поверьте, это серьезнейший прорыв.

Начните себя контролировать и помните, что каждый раз, когда Вы на кого-то показываете пальцем, пусть даже в мыслях, остальные пальцы направлены на Вас. Это простой самоконтроль, который даст Вам результат. Вы даже себе не представляете, насколько он будет ощутим.

Что отличает человека, у которого нет всего желаемого от того, у кого этого не будет? Все очень просто. Один замечательный человек и известный общественный деятель, которого я считаю своим настоящим наставником, в свое время мне сказал: «Ты знаешь, я могу быть банкротом, но бедняком – никогда». Те слова врезались в мою память 19-летнего юноши, который в то время еще видел весь мир в розовых очках.

Очень советую понять, что быть банкротом лучше, чем быть бедняком. Банкрот – состояние временное, а бедняк – неизлечимое. Так и в других сферах жизни... Лучше быть тем, у кого нет желаемого сейчас, чем тем, у кого этого никогда в жизни не будет. Советую это принять, понять и жить в соответствии с этим принципом. Именно он позволил мне за короткое время выбраться из пыльного школьного кабинета, в котором я работал старшим вожатым с бешеной скоростью.

ной заработной платой в 1500 рублей, в совладельца крупного интернет-проекта «Жизнь на все 100!».

Когда Вы окажетесь в категории «тех, у кого нет...» (добавьте, чего на данный момент Вам не хватает), Вы автоматически оказываетесь в другой весовой категории, перестаете смотреть на этот мир через призму розовых очков и понимаете, что теперь все в Ваших руках. Момент в моей жизни, когда я сам это осознал, я считаю своим вторым днем рождения, причем этот день для меня не менее важен, чем мой день рождения. Пожалуй, это даже не день, а пара часов, которые стали для меня действительно поворотными...

Случилось это в 25 января 2009 года. В тот момент я настолько потерял веру в свою жизнь, в справедливость, честность, дружбу, любовь, что не хотелось абсолютно ничего... На тот момент я был руководителем довольно крупной общественной организации, которая занималась волонтерством, организацией разного рода благотворительных акций и молодежных мероприятий. Такое ощущение у меня было, что на меня началась какая-то напасть: словно по мановению черного мага на меня падали тяжелейшие удары: отвратительная работа, очень тяжелая ситуация на любовном фронте, критическое состояние дел в общественной организации.

А поскольку мой круг общения всегда был очень широким, информация быстро была предана огласке и активно муссировалась у меня за спиной, обрастая все новыми и новыми удивительными, а порой и очень деликатными подроб-

ностями. Это сейчас я смотрю на ту ситуацию, как на нечто далекое, связанное с неокрепшей картиной мира. Но поверьте, для 19-летнего юноши такой ворох проблем был по-настоящему трудным. Губило меня тогда мое честолюбие, принцип «победи или умри». Я считал, что у такого человека, как я, просто не может быть проблем, да и не должно быть. Весь мир должен крутиться мне навстречу. Увы, это оказалось ошибкой, едва ли не стоившей мне здоровья и карьеры. Это можно назвать звездной болезнью, а можно просто молодостью... Однако именно тот период показал мне, насколько я живу в параллельной реальности, где я считал, что за все отвечают другие люди! Я же должен принимать плоды их работы, которые, разумеется, должны мне нравиться.

Поводы для звездности действительно были: две премии Президента РФ по поддержке талантливой молодежи, победа во Всероссийском конкурсе «Лидер XXI века» сулили отличную карьеру, высокий доход, пост в какой-нибудь государственной структуре. Сейчас смотрю на эти титулы, звания, дипломы... Конечно, я их ценю – глупо не ценить признание твоих результатов. Однако они перестали оказывать влияние на мою истинную сущность и на мою жизнь.

25 января я проснулся в холодном поту... Я был сражен наповал! За один день я потерял все: отношения, своего наставника (человека, которому я доверял), любимую организацию, близких друзей... и едва ли не здоровье.

Потому что когда я увидел на градуснике термометра температуру 35,2, а на лбу выступил холодный пот... Я думал, что все, приехали. Трудно передать ощущение, когда ты лежишь в полной тишине, слышишь только тиканье часов, которые с каждой секундой отмеряют отведенное тебе время... Кошмар, который мне снился... Все вместе это создало такой гремучий коктейль, а тиканье часов до такой степени добавило измеримости всему происходящему, что это был действительно поворотный момент.

В ту секунду у меня остались только два варианта действия: признать, что все сложившееся – результат моих неправильных действий, либо же продолжать винить во всем окружающих. Поверьте, это был труднейший выбор. Я действительно знал, что за моей спиной распространяются слухи... Причем это делали очень близкие на тот момент люди. Мне казалось: ну где же справедливость?! Ну я же был всегда рядом с Вами в трудные моменты, я же всегда Вас поддерживал. За что Вы так? Это же нечестно.

Да, нечестно. С моей точки зрения. А так ли это на самом деле? Откуда я знаю, что в голове этих людей и каков их мотив? Да и надо ли мне это знать? Ведь все зависит от моих действий и только. В тот момент я принял ответственность за свою жизнь на себя. Я понял, что я и только я являюсь источником всех происходящих со мной проблем. Да, я не мог влиять на все происходившее, но только я мог принять решение, как на это реагировать. И когда эта мысль пришла в го-

лову, часы продолжали свой ход... Вы знаете, пусть это для кого-то прозвучит пафосно, но именно в такие моменты Вы понимаете цену секунды, цену своего действия, цену своей жизни. И понимаете, что размениваете ее явно не на то. Зачем долго сидеть и жаловаться, какие все плохие? Вы и только Вы довели все события до этой ситуации. И только Вы можете это решить.

Вы не поверите!

Нет... Я не буду писать, как все само собой решилось. Это не так. Однако я открыл глаза с полной решимостью исправить то, что я могу исправить, и принять то, что исправить уже не возможно. Я решил жить в настоящей реальности, а не в той, которую выдумал сам себе.

Прошло буквально 3 месяца. И вот результаты: из моей жизни ушли ненадежные люди, я создал свой первый бизнес, встретил своего наставника, который кардинально изменил мое мышление... И, самое главное, я встретил свою любимую жену Наташу, которая уже 6 лет рядом и в радости, и в печали. Стоило ли это все принятия груза ответственности на себя? Стоило. Пройдут годы, десятилетия, однако мой ответ не изменится. Стоило. Советую принять этот груз и Вам.



Зачем я Вам рассказал эту историю 19-летнего паренька, который в свое время оказался на распутье? Побьюсь об заклад, Вы смогли в некоторых эпизодах увидеть себя и свою жизнь, увидеть то, что часто происходит с каждым человеком. И уж поверьте: смог я – сможете и Вы.

Вообще я привык жить одним принципом: делись только тем, чем живешь сам. Особенно это касается таких трудных, но крайне важных решений. И я неоднократно буду приводить Вам примеры, когда мне доводилось принимать тяжелые решения. Уверяю, во многих из них Вы узнаете себя...

Мы уже поговорили о тех, у кого «ничего нет» и «ничего не будет». Так как же попасть в первую категорию людей?

Как попасть в число тех, кто получает от жизни все? Не исключаю, что Вы уже понимаете ответ. Мало принять ответственность за происходящее. Важно научиться использовать происходящее с выгодой для себя и не в ущерб другим.

Особо подчеркну вторую часть предложения: действуйте по жизни так, чтобы учитывать интересы других людей.

За годы своей общественной, рабочей, тренерской и бизнес-деятельности я сталкивался с разными людьми... Одни шли по головам и теряли доверие других людей, вторые же получали доверие всех и вся, были своего рода человеком-праздником, который всех вокруг собирает, утешает, поддерживает... Но они не получали ничего. Вот тут и кроется главный вопрос: а как же это совместить? Как можно получать все, но при этом не стать неприличным карьеристом, втаптывающим окружающих в асфальт и как не стать тряпчочкой? Важно осознавать мотивы действий других людей.

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.