

ОЛЕСЯ РОСТОВА

Путь к успеху

ИНСТРУКЦИЯ НА 30 ДНЕЙ



Олеся Ростова

Путь к успеху.

Инструкция на 30 дней

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41608835

ISBN 9785449643766

Аннотация

Она была обычная провинциальная девушка. Родилась в семье, где отец был алкоголик, вышла замуж за алкоголика. Через несколько лет осталась одна с двумя детьми на съемной квартире. Она хотела как лучше, но у нее ничего не получалось. И когда совсем не осталось сил, она стала искать ответ на вопрос: почему судьба к ней не справедлива? Сегодня она успешный предприниматель, консультант, автор методики «На пути к успеху». В этой книге она рассказала о том, что сделала чтобы изменить свою жизнь.

Содержание

День 1	7
День 2	9
День 3	11
День 4	14
День 5	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Путь к успеху Инструкция на 30 дней

Олеся Ростова

© Олеся Ростова, 2019

ISBN 978-5-4496-4376-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Олеся Ростова

Всем привет.

Перед вами свод небольших правил и заданий

на каждый день. Внедряя их в свою жизнь, в свой повседневный график, вы сможете:

Изменить свое мышление.

Понять, что проблем не существует, а значит, просто избавиться от них.

Увидеть выход там, где раньше была стена.

Бороться со своими страхами и обидами и уничтожать их.

Стать более позитивным и ко многим вещам относиться с улыбкой.

Задуматься над тем, о чем раньше даже не догадывались.

Я не говорю, что эти правила самые правильные.

Но это то, что помогло лично мне взглянуть на свою жизнь с другого ракурса и полностью изменить ее. Затем я стала делиться своими знаниями с другими людьми, проводила марафоны и мастер-классы, и в их жизни тоже произошли колоссальные перемены. Поэтому сегодня я делюсь ими с тобой.

Самое главное условие этого руководства: вы не только читаете все, что здесь написано, но внедряете это в свою жизнь. Если что-то не получилось с первого раза, пробуйте еще раз.

Успех приходит к упертым.

День 1

Покупаем большой блокнот или толстую тетрадь.

Писать придется много. Даже если вы не любите писать, придется писать. Почему? Если коротко, то это помогает структурировать всю информацию в вашем головном мозге, освобождать огромное количество энергии, которая уходит на то, чтобы запомнить, обдумать, переработать, не забыть и т. д.

Садитесь поудобнее, желательно, чтобы было тихо и ничего вас не отвлекало.

С чего начинаем рассказ или поэму жизни?

Подводим итоги. Сколько прожили, чего добились, в чем разочаровались, что нравится вам в вашей жизни, что не нравится. К чему стремитесь в настоящий момент, есть ли у вас цели на будущее, мечты? Ваше хобби, если оно есть, чем занимаетесь в свободное от работы время.

Ответить на вопрос, что такое счастье? И как вы думаете, чего вам не хватает, чтобы стать счастливым?

На заметку.

Человеческое счастье – это не существительное (не деньги, не машина, не квартира, не какая-либо другая ценность). Это постоянное движение от точки А (где вы

находитесь в настоящий момент) до точки В (цель, о которой вы мечтаете или желаете достигнуть). Процесс прохождения пути от точки А до точки В со всеми взлетами, падениями, удачами и неудачами и есть счастье. А цель, к которой вы стремились, эта ваша награда.

День 2

Берем свою жизнь под контроль.

Если говорить просто, что бы ни происходило в моей жизни, *дело во мне*.

Даже тогда, когда смотришь и видишь, что, как ни крути, дело не во мне.

Даже когда очевидно ясно, в ком.

Даже когда я вроде сделал все, что от меня зависело, и остальное – это обстоятельства непреодолимой силы.

Все равно дело во мне.

Сам же вляпался в подобные штуки.

Из миллиардов вариантов событий выбрал те, которые привели меня в эти истории.

Я. Не какой-то хулиган. Я сам.

Дело во мне.

Так что каждый раз, когда мне не нравится сценарий, который написала мне жизнь, я честно смотрю на все то, что произошло, и признаюсь – *это я во всем виноват*.

Проще сказать, что виноват сосед, жена, все кто угодно, только не я. Можно придумать 1000 оправданий, типа «я не знал, я не мог, у меня не было». Это все бегство от ответственности, от самого себя.

Просмотрите все, что написали вчера. Все ваши пробле-

мы, которые у вас есть, вы создали сами. *Если не согласны, дальше не читайте, только зря потеряете время.*

Если согласны, устанавливаем для себя новое правило: я ни на кого не жалуясь. Никого не обвиняю в своих неудачах. Не ищу крайних. Если мне что-то не нравится, я думаю, в первую очередь, о том, как сделать так, чтобы исправить ситуацию, минимизировать последствия и остаться в выигрыше.

День 3

Ставим цели. Пишем план.

Определив для себя, в каких моментах нашей жизни у нас, мягко говоря, «не айс», ставим цели. Как я хочу, чтобы было.

Записываем глобальные цели (на несколько лет вперед), промежуточные (на год), ежемесячные, еженедельные.

Ежедневно пишем для себя план действий: что я должен сегодня сделать, чтобы добраться до своей цели.

Например.

Хочу машину, денег нет. Значит, я должен устроиться на работу, найти дополнительный доход: просмотреть объявления по работе, позвонить друзьям, знакомым – спросить по поводу работы – и т. д. Или кто-то продает машину, и можно попробовать купить ее в рассрочку, съездить, посмотреть, договориться.

Помимо действий, направленных на достижение цели, расписываем план работы на день. **Важно** записывать на один день не более 10 пунктов, из которых 3 самые важные, которые вы должны выполнить, независимо ни от чего.

Например.

Сходить в магазин.

Заехать в автосервис.

Все, что касается работы (позвонить, сдать договоры, от-

четы, закончить объект).

Обязательно выписываем все «мелкие дела», то, что хотели сделать давно, но все время откладывали.

Например.

Защитить пуговицу, поменять дворники, купить шампунь, соль, дезодорант.

Этот принцип выписывания разгружает ваш мозг и дает ему возможность придумывать новые идеи, видеть новые возможности для более быстрого достижения ваших важных целей.

Вечером делаем отчет по проделанной работе. Ставим галочки или «плюсики» там, где дело выполнено, и «минус» там, где оно не выполнено.

А теперь самое главное. Начинаем «пытать» свой мозг. Почему я не смог сделать то, что я хотел?

Например.

Потому что была плохая погода, позвонила жена, приехала теща, напился сосед – вот это все «отмазки». Снятие ответственности. Как только начинаем искать крайних, мы выпадаем из осознанности (осознанность – это такое состояние, когда ты в любое время, при любой ситуации понимаешь, что только ты в ответе за все события, которые происходят в твоей жизни).

Истинная причина кроется внутри вас. Потому что мне было лень. Потому что я поступил безответственно, наплевательски, понадеялся на «авось».

Важно ответить не только на вопрос «ПОЧЕМУ», но и «ЗАЧЕМ».

Зачем мне надо было не выполнить тот или иной пункт моего плана? Какая мне от этого выгода? Когда вы отвечаете на этот вопрос, первая мысль, которая пришла вам в голову, и есть истинная причина того, почему вы не сделали то, что хотели. Ответ может быть непредсказуемый, бредовый. В любом случае, если у вас что-то не получается, у вас есть на это бессознательная причина, о которой вы не догадываетесь, а если и догадываетесь, не хотите себе в этом честно признаваться.

Например, зачем я не поехал менять дворники? ЧТОБЫ отдохнуть после работы.

Последний шаг – отвечаем на вопрос и записываем. Что я могу сделать, чтобы в следующий раз этого не повторилось? Например. Заранее предупредить и извиниться, выехать пораньше и т. д.

День 4

Режим дня.

Необходимо поминутно расписать каждый свой день в неделю.

Например: понедельник: 7:00 – 7:30 подъем; 7:30 – 8:00 еду на работу и т. д., до тех пор, пока не легли спать. Это необходимо для того, чтобы избавить вас от иллюзии, что времени нет. Оно есть. Когда составите режим дня, увидите, где и как его (время) можно освободить. По мере того, как вы будете внедрять каждый пункт данной инструкции, вы также будете вносить коррективы в свой режим дня. А пока только составляем и записываем. Однозначно придется чем-то жертвовать, от чего-то отказываться. Например, лежать перед телевизором полчаса после ужина, спать до 10 в свой выходной.

День 5

Состояние ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Очень часто мы не замечаем того, что, выполняя ту или иную работу, в мыслях находимся совершенно в другом месте. Мы думаем о будущем, о прошлом, ведем внутренний диалог с родными, друзьями, начальниками. То есть мы думаем о чем угодно, только не о том, что делаем в настоящий момент.

Возможно, вы слышали о том, что наши мысли сегодня формируют наше будущее завтра. Но мало кто говорит о том, что свои мысли нужно «дрессировать», за ними нужно следить и направлять в нужном для нас направлении. А так, они словно дикие кони, скачут, куда хотят. Как ворона из мультфильма «Домовенок Кузя»: «Куда хочу, туда лечу». А у нас получается: о чем хочу, о том и думаю.

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.