



СУПЕРСИЛА 16+

Пошаговая инструкция для повышения
и поддержания уровня мотивации.

ЛЕША ЛИТВИНОВ | ALEKSLIT LAB

Леша Литвинов

Супер Сила!

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=45161775

SelfPub; 2020

ISBN 978-5-532-09022-4

Аннотация

Эта книга как маленькая искра, которая способна разжечь в вас настоящий огонь и наделить безграничной силой, но при условии, что вы отнесетесь к этой искре бережно и с любовью. Супер Сила – это краткая инструкция о том как повысить уровень мотивации.

Содержание

Онлайн курс СуперСила.	5
Предисловие.	6
1. Зачем?	8
2. Выбор.	9
3. Вы уникальны.	13
4. Трудности.	17
5. Трудности закаляют.	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Аннотация.

Привет! Меня зовут Леша Литвинов.

Мне всегда было интересно, почему у одних людей все получается легко и играючи, а другие, чтобы получить такой же результат, вынуждены проходить через боль и страдание.

И сейчас, спустя сотни просмотренных видео, десятки прочитанных книг, обучающих курсов и экспериментов над собой, я хочу поделиться частичкой своих знаний.

Эта мини-книга как маленькая искра, которая способна разжечь в вас настоящий огонь и наделить безграничной силой, но при условии, что вы отнесетесь к этой искре бережно и с любовью.

Онлайн курс СуперСила.

Данный материал доступен в виде пошагового курса с ежедневными заданиями, по адресу: <https://alekslit.space/sp/>

Вы можете зарегистрироваться прямо сейчас и за 7 дней еще лучше прокачать свои цели, уровень энергии и мотивации.

Для удобства курс разделен на 7 дней, там есть дополнительные материалы, простые задания и удобные формы для заполнения, которые помогут прокачать ваше внутреннее состояние.

Курс содержит 22 урока и 20 ежедневных заданий, направленных на проработку целей, энергии и мотивации, он не сможет кардинальным образом изменить вашу жизнь, это сможете сделать только вы сами, а курс будет первым маленьким шагом на этом большом и интересном пути.

Предисловие.

Однажды я родился. Жил как все дети, радовался, капризничал, смотрел мультики и играл в игрушки. В моем маленьком мире были свои трудности и радости, победы и огорчения, одно было неизбежно – взросление.

Вот наступил тот день, когда во внешнем мире от меня потребовали ответственности – я пошел в школу. Было страшно и трудно, но все менялось, когда заканчивались уроки и я возвращался домой. Дома я занимался всем, что мне было интересно, от просмотра ТВ до ремонта мотоцикла. А помните летние каникулы? Целых три месяца беззаботной жизни, лето, тепло, долгие жаркие дни и приятные прохладные ночи. Первая любовь, первый поцелуй и безудержное стремление стать взрослым и независимым, как же было прекрасно. И вот, как по щелчку пальцев, пролетели 10 лет школьной жизни, выпускной, и вот я уже взрослый, точнее, мне так кажется или не кажется, но мне так говорят.

Спустя еще мгновение я уже сижу в огромной лекционной аудитории и слушаю, а иногда делаю вид, что слушаю, профессора по одной из целого десятка дисциплин, которые мне преподают в новом для меня учебном заведении. Сначала, как обычно, было страшно и непонятно, но потом я привык, и за пять лет это место стало для меня родным.

Я молод и амбициозен, мне кажется, что в этом мире воз-

можно все, стоит только захотеть. Кому-то, действительно, все удается, кто-то уже отчаялся и, будучи еще совсем молодым, потерял блеск в глазах. А кто-то, как я, продолжает верить.

И вот настал тот момент, которого я ждал все детство – я взрослый! Но сложность в том, что быть взрослым – не так круто, как я ожидал: коммунальные платежи, кредиты, ипотека, работа, где я провожу большую часть времени и от которой я уже давно не получаю никакого удовольствия. Денег как обычно не хватает, про свои давние мечты и заветные желания я уже и думать забыл – я сосредоточен только на выживании.

За все прожитые годы я понял, что если я хочу, чтобы моя жизнь изменилась, то кроме меня никто мне в этом не поможет. Даже если кто-то захочет помочь, но я к этому не буду готов, то все усилия будут тщетны. А может быть, что надпись на обрывке мокрой газеты, прилипшей к тротуарной плитке, может сильно повлиять на мои будущие действия. Никто не знает, как лучше, и никто не знает, как правильно именно для меня, даже я сам, ведь будущее никому не известно. Но в одном я уверен точно, что это моя жизнь и только мне решать, как ее прожить!

1. Зачем?

Многие спрашивают: а зачем заниматься спортом, ведь если перестать заниматься, то быстро вернешься в исходное состояние?

У меня в голове сразу возникают такие вопросы: зачем умываться, если все равно станешь грязным? зачем чистить зубы, если все равно появится налет? зачем строить дом, если можно жить в пещере?

Сами по себе растут только сорняки, как физические, если не ухаживать за землей, так и ментальные, если не следить за своими мыслями.

Хаос появляется сам по себе, а порядок – через усилия.

Отсюда вспоминается идея из одной книги, что смысл жизни – превращение энтропии в упорядоченную систему. Вот так все просто.

2. Выбор.

Ежедневно мы совершаем выбор, принимаем разного рода решения и делаем это сотни раз. Встать пораньше и пойти бегать или поспать подольше, выкурить сигарету или подтянуться на турнике, поблагодарить близких за прекрасный завтрак или, ворча, уехать на работу голодным и злым.

Однажды, я очень хорошо помню эту ситуацию, стоя в магазине у полки с глазированными сырками, я не мог выбрать, какой лучше взять: ванильный или шоколадный. В голове постоянно крутилось: что если я возьму ванильный, а мне захочется шоколадный или наоборот. Я стоял там около десяти минут, до тех пор, пока не понял, что это тупиковая ветвь моего развития и что нужно учиться делать выбор. Мало того что подобные ситуации отъедают много энергии, про нее мы поговорим позже, так это еще не дает нормально жить. Я переживал из-за глазированных сырков, как говорится, «мем смешной, а ситуация грустная».

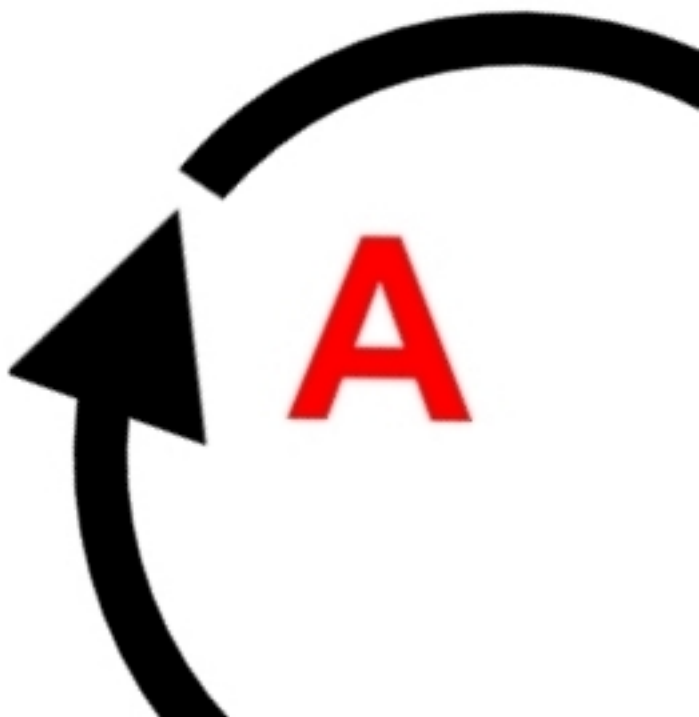
А представьте, что происходило со мной, когда нужно было принять более ответственные решения, я даже вспоминать не хочу. Не помню, какой сырок я выбрал в тот день, может оба, а может какой-то другой, но я точно помню, что принял решение научиться делать выбор.

Первое, что мне помогло научиться делать выбор – это осознание того, что будущее никому не известно, а прошлое

не вернуть и что невозможно просчитать точный исход событий. Можно делать предположения, но не факт, что они реализуются именно так, как мы этого хотели бы. Отдавая предпочтение чему-то одному, мы никогда не узнаем, как сложились бы обстоятельства при ином решении. Если выбор не угрожает жизни и здоровью, то не стоит беспокоиться о том, что можно ошибиться. Мы просто физически не сможем проверить, какой был бы результат именно в тех обстоятельствах, если бы мы поступили иначе.

Такое понимание сильно облегчает жизнь и экономит много энергии, ведь каждый день состоит из сотен или даже тысяч различных выборов. И когда мы научились без труда принимать простые решения, нужно подумать о том, как сделать так, чтобы эти решения привели нас туда, куда нам хотелось бы – к радостной и счастливой жизни.

Второе, каждый раз, делая выбор, у нас есть только три варианта:



А. Оставить все как есть;

Б. Изменить ситуацию в лучшую сторону;

В. Усугубить ситуацию.

Благодаря такому осознанному выбору мы сможем постепенно преобразовать свою жизнь. Каждый день по чуть-чуть улучшать свое самочувствие, свой быт, отношения, здоровье, финансовое состояние. Приведу простой пример: если я постоянно чищу зубы зубной щеткой утром и вечером, то могу оставить все как есть, могу улучшить здоровье полости рта, начав использовать зубную нить, а могу и ухудшить – перестав чистить зубы совсем. Такая возможность выбора делает нас более ответственными, дисциплинированными и осознанными, что в итоге запустит цепную реакцию улучшений.

Не надо пытаться прыгнуть выше собственной головы, для начала нужно научиться вставать на носочки.

Третье, если что-то нужно или хочется сделать, но по каким-то причинам не получается, лениво, сонно, страшно, то не нужно заниматься самобичеванием, это тоже отъедает очень много сил. В такой ситуации могу порекомендовать технику, которой я сам пользуюсь: «Либо делай, либо заткнись и не ной». Таким образом, мы либо начинаем делать то, что нужно, либо расслабляемся и не тратим драгоценную энергию на переживания о том, какие мы плохие и опять поступили не так, как надо. А потом, когда восстановится запас энергии, уже не нужно будет себя заставлять.

3. Вы уникальны.

Каждый хоть раз мечтал стать героем фантастической истории. Открыть в себе суперспособности, стать учеником магической школы, создать супер-костюм, быть суперсильным или суперумным и с головой погрузиться в приключения. Но все это кажется только мечтой.

А если я скажу вам, что и в реальности можно погрузиться в удивительное приключение, что если именно ваши таланты способны изменить мир, нужно только открыть их.

Могу привести десятки примеров, когда фантастика становилась реальностью благодаря настоящим героям. Полет в космос, погружение в глубины океана, преодоление скорости звука, изобретение компьютера или открытие антибиотиков – это ли не чудо? Только подумайте, буквально 100 лет назад люди и мечтать о таком не могли. Попадай они сейчас в наше время, скорей всего, они подумали бы, что это мир магии и волшебства. Смартфоны, компьютеры, интернет, самолеты, умные автомобили и голосовые помощники – все эти блага для нас уже стали обыденностью, но когда-то это было фантастикой.

А посмотрите, как много новых профессий появилось: сммшники, директологи, маркетологи, дизайнеры, где можно работать не выходя из дома. Можно обучаться или обучать

не выходя из дома или наоборот – из любой точки мира, где есть интернет, при помощи одного смартфона. Можно создавать что-то новое и продвигать это через интернет. А как много музыкантов и других талантливых ребят появилось благодаря просторам интернета. Можно заниматься тем, что нравится, и прекрасно обеспечить себя и свою семью. Это настоящая свобода. И все это стало доступно благодаря простым людям, как мы с вами, у которых была мечта.

Возможно, увидев все вышеизложенное, вы со мной не согласитесь, скажете, что так не бывает, что это не про вас, и будете правы. Если так думать, то действительно ничего не выйдет, далее мы разберем, почему так происходит. А если вы поддержите мою идею, то тоже будете правы. И если приложить должные старания и упорство, то все обязательно получится, потому что каждый человек способен реализовать свой потенциал.

С одной стороны, физиологически люди устроены примерно одинаково: руки, ноги, голова, внутренние органы и т.д. Значительную роль играет генетика: кому-то повезло больше, кому-то меньше. Но есть то, что действительно делает нас уникальными – это наш мозг.

Мозг – это удивительный орган нашего тела, наш центр управления и вычислительная машина, а также наши чувства, эмоции и память. Именно тот образ мышления, тот набор алгоритмов работы мозга, который сформировался за всю вашу жизнь, и делает вас по-настоящему уникальным.

Никому невозможно повторить весь ваш жизненный опыт с точностью, с теми эмоциями и переживаниями, трудностями и радостями, победами и поражениями. Именно этот набор случайных совпадений делает вас тем, кто вы есть, и второго такого человека нет.

Есть, конечно, определенные общие шаблоны поведения, плохие привычки и какие-либо еще недостатки. Но, как я уже говорил, наш мозг удивительный орган, если научиться его правильно использовать, то мы сможем развить настоящие суперспособности, летать и ходить сквозь стены вряд ли получится, но вполне возможно изобрести прибор, который поможет это реализовать.

А вот научиться управлять своими эмоциями, взять на себя ответственность за свою жизнь, жизнь близких, быть честным, открытым, развивать полезные навыки и привычки, постоянно совершенствоваться, покоряя новые горизонты – всему этому можно научиться и, как следствие, прожить настоящую долгую и насыщенную жизнь.

Путь супергероя непрост, он полон трудностей и разочарований. В большинстве своем многие супергерои становились таковыми благодаря этим самым непростым событиям: кто-то потерял родителей, кто-то пережил предательство, кто-то стал жертвой обстоятельств. Так или иначе, каждый получил суровые жизненные уроки, что впоследствии закалило их и позволило сделать правильный выбор. Если будет казаться что-то сложным, долгим, трудным, то думай-

те о том, что в эту же секунду вы становитесь лучше, закаляетесь, проходя через эти трудности.

Конечно, мне самому больше симпатизирует подход через радость и любовь, плавно, незаметно и с улыбкой, но у жизни на это свой взгляд, и нужно быть готовым к трудностям разного рода. В сложных ситуациях принимаются важные решения, делается сложный выбор. Ты либо ломаешься и потом начинаешь все сначала, либо держишь удар и становишься сильнее. Но смысл в том, что мир беспристрастен, а давление обстоятельств, которое мы ощущаем в трудных ситуациях, есть не что иное, как собственное восприятие реальности. Ведь что сложно для меня, другому покажется сущим пустяком.

4. Трудности.

Жаль, что нет прямого пути к мечте, он извилист и непредсказуем. Невозможно угадать или предсказать, какой путь верный. Не будет такого, что вы проснетесь богатым и знаменитым, если это и произойдет, то это не будет сюрпризом, а будет результатом определенных действий. Как бы больно ни было это признавать, но чудес не существует. Чудеса – это прекрасно, но это и ловушка, когда мы надеемся на гороскоп или предсказание гадалки, мы ждем, но ничего волшебного не случается, и приходит боль или разочарование. Нам всем хочется верить в чудо, и это не возбраняется, но нужно отдавать себе отчет, что чудо может и не случиться.

Не настанет тот прекрасный день, когда будет легко, забудь про завтра, есть только сегодня.

Но помни, как бы тяжело тебе ни было, все не зря, не сразу, но пазл сложится. Такие моменты и делают нас теми, кто мы есть.

Жизнь гораздо мудрее, чем мы думаем. Если плохо или грустно, значит, сейчас так надо, потом все станет на свои места.

Парой какие-то не связанные между собой события в итоге выстраиваются в красивую гармонию. И любое даже не значимое событие может дать подсказку, которая может изменить жизнь.

Саморазвитие – это долгий и трудный путь. Подумайте сами: вы живете уже много лет, и тот результат, который вы имеете в деньгах, отношениях, здоровье и т.д., есть отражение всего вашего жизненного пути в реальности. Всегда есть вероятность, что, возможно, вам достаточно чуть-чуть что-то докрутить и будет желаемый результат, а возможно, придется, как и мне, посвятить треть жизни, чтобы хоть как-то приблизиться к пониманию, как устроена реальность.

Но это не значит, что, прочитав книгу или пройдя тренинг, вы достигнете просветления и осознанности. Не будет такого, что, приложив усилия однажды, мы получим перманентный результат. Это как эскалатор, который движется вниз. И если мы не прикладываем усилий и не идем вверх, то скатываемся вниз. Например, как в спорте. Пробовали когда-нибудь заниматься спортом? Были результаты? А что происходило после того, как прекращали тренировки? Так же и тут. Это постоянное и регулярное обучение и познание себя. Где результат можно получить только упорным трудом, крепкой верой и терпением.

Чтобы много зарабатывать – нужно много трудиться (не путать с обмениванием времени на деньги).

Чтобы построить крепкую семью – нужно много трудиться.

Чтобы иметь красивое тело – нужно много трудиться.

Когда-то мне говорили, что только так можно получить достойный результат, но я не верил и потерял 5 лет сво-

ей жизни. Выбор за вами. Но можно много трудиться через боль, заставляя себя делать то, что не хочется, а можно много трудиться через желание.

Но этот путь более захватывающий, чем трудный. Это путь супергероя, путь побед и поражений. Это большое приключение и не на киноэкране, а в реальной жизни. Ваши способности гораздо больше, чем вы представляете, просто их нужно раскрыть.

И я искренне рад тому, что вы на этом пути, я обещаю, будет сложно, страшно, но интересно. И однажды вы скажете: у меня получилось! А возможно, и не один раз. В любом случае удачи вам и упорства!

5. Трудности закаляют.

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.