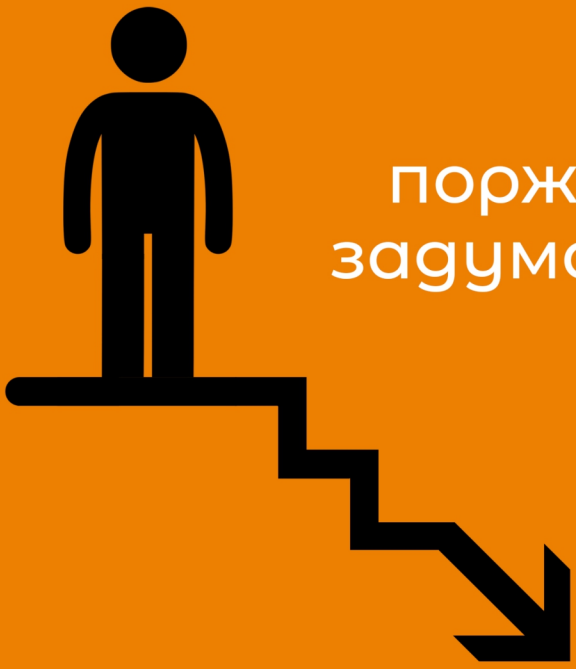
#плохойкоуч



поржать и задуматься

Алекс Байхоу

Алекс Байхоу

#плохойкоуч

поржать
и задуматься

Ставрополь
«АГРУС»
2023

УДК 82-311.6
ББК 84(2Рос)
Б18

Байхоу, Алекс.

Б18 #плохойкоуч. Поржать и задуматься / Алекс Байхоу. – Ставрополь : АГРУС Ставропольского гос. аграрного ун-та, 2023. – 44 с.

ISBN 978-5-9596-1938-1

Нет ничего невозможного, если ты пи3#ишь. Одна ошибка – и ты ошибся. Просто сделай это позже. И другие бесценные мудрости в, возможно, лучшей книге по личностному росту в твоей жизни, которая содержит лютейшую базу по саморазвитию, сдобренную отборным юмором. История основана на реальных событиях от бегущего по граблям до рождения легенды. После прочтения этой книги твоя жизнь развернется ровно на 360 градусов.

УДК 82-311.6
ББК 84(2Рос)

Выражаю искреннюю благодарность моим родителям за всестороннюю поддержку моего творчества.

ISBN 978-5-9596-1938-1

© Байхоу Алекс, 2023
© Оформление. ФГБОУ ВО Ставропольский государственный аграрный университет, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. Как ты стал таким унылым по жизни? – У меня был план, и я его придерживался . . . 4

Глава 2. Проснись, ты про$рал свою жизнь. – А я и не сплю. 10

Глава 3. Дайте мне точку опоры, и я перевернусь на другой бок. 15

Глава 4. Ради денег я готов на все, кроме работы . . . 20

Глава 5. Это могли бы быть мы с тобой, но ты боишься переступать грань безумия . . 26

Глава 6. Если пьянка неизбежна, пей первым 34

Глава 7. Ты не так глуп, как кажешься 38

ЗЫ. Для душных: эта книга носит развлекательно-информационный характер. Ее цель – в юмористической форме обратить внимание на важные аспекты в жизни человека. Книга не преследует цели кого-то оскорбить или к чему-то призвать. Скорее всего книга развеет твою душноту и ты больше не будешь таким занудой, как раньше. Это необратимо. Будь осторожен!

ЗЫ-ы. Для пиЗ#юков: если тебе меньше 18 лет, то я тебя должен предупредить, что в книге присутствуют нецензурные слова, которые ты прекрасно знаешь и без меня.

Глава 1

Как ты стал таким унылым по жизни? – У меня был план, и я его придерживался

Я всегда мечтал стать президентом, но стал #плохимкоучем. Я не знаю, можно ли это назвать успехом, зато теперь у меня всегда хорошее настроение, которое я передаю тебе через страницы этой книги.

Почему #плохойкоуч, спросишь ты? Я люблю задавать вопросы и сам же на них отвечать. Когда я был совсем юн, я верил в теорию заговора, что правительства специально делают людей глупыми, чтобы было легче ими управлять. Потом я прошел свой путь становления, стал автором книг и отличным коучем. Тогда я понял, что большинство людей не хотят меняться, и им проще сваливать свои неудачи на правительства и другие высшие силы. Потом я стал #плохимкоучем, чтобы возглавить это дружное движение вниз и показать, как делать это профессионально и с юмором.

И почему я пишу «плохой коуч» слитно и ставлю хэштег? Все началось с простеньких видео из серии «поржать и задуматься», под которыми я ставил хэштег #плохойкоуч. Позже #плохойкоуч превратился в легенду, идею, образ

мышления, состояние, а это намного масштабнее просто плохого коуча.

Хорошим коучем стать очень сложно. Плохим коучем стать легко. Но вот #плохимкоучем стать практически невозможно. Это уже максимально возможный уровень принятия себя, людей и этой реальности, это смелость посмеяться в лицо правде, это свобода оставить все как есть или измениться.

#плохойкоуч объединяет юмор и саморазвитие. Что такое юмор, ты, надеюсь, знаешь. Это когда смешно. Саморазвитие – это когда начинаешь заниматься своим развитием сам. Логично, что до этой точки, когда ты начинаешь управлять своей жизнью сам, твоим развитием занимаются другие.

В начале жизни мы становимся чем-то средним от нашего окружения: родители, воспитатели, учителя, книги, фильмы и другие правдивые источники информации вроде телевизора. Социум уже не первое столетие крутит одну и ту же шарманку – сходи в школу, потом в институт, потом найди работу, возьми кредит на двадцать лет и живи и ни в чем себе не отказывай, а когда выйдешь на пенсию, тогда вообще заживешь сказочной жизнью. После просмотра подобного фильма ты потеряешь минимум шестьдесят лет своей жизни. А после прохождения этого пути, если спросить любого человека: «Как ты все про$рал?» – в глубине души он будет знать ответ. Вначале человек утешает себя чем-то социально приемлемым, вроде «Я – человек удивительной судьбы», а потом понимает, что он просто долб@еб, потому что повелся на все это.

Ну, ладно, пошел я в школу. Особо-то и выбора не было. Школу я не любил. Школа больше учит подстраиваться и не задавать лишних вопросов. Лозунг школы – сиди и не пи3#и. На самом деле это самый лучший навык, если ты решил пройти социальный путь до конца. В школе ты четко усваиваешь, что каждый человек имеет право на свое собственное

никому не нужное мнение и что ничего хорошего из тебя не выйдет.

Потом я пошел в универ, я его любил, но по своей практической применимости он не уступал школе. В универе ты понимаешь, что в жизни есть огромное количество возможностей. Ты можешь обучиться любой профессии и быть некомпетентным и ненужным абсолютно в любой сфере. После универа для меня было шоком, что в чистом виде полученные знания никому не нужны. Нужны прикладные навыки. И, действительно, ничего хорошего из тебя не вышло после стольких лет обучения. Студенческие годы по-своему прекрасны, с тобой начинают происходить уже какие-то взрослые истории, и ты со своим дипломом обретаешь какое-то особое место в социальной реальности. Но, по большому счету, это продолжение дорожки в никуда, если она хоть как-то не связана с твоим истинным предназначением.

Во время учебы в универе я постоянно где-то подрабатывал, хотя основной акцент делал на учебу. Мне действительно нравилось там учиться. И какой-то период после университета я утешал себя, что эти знания хоть и редко применимы в практической плоскости, однако дают какое-то классическое образование. В тот момент я еще не мог и не умел смотреть в сторону настоящей реальности, мое внимание было отвлечено на умело развешиваемые социумом морковки, и я внимательно и с искренней увлеченностью слушал все эти «легенды Древней Греции».

И вот случилась моя первая настоящая работа. Первое, от чего я офигел, так это то, что там люди разных возрастов. В школе и универе ты общаешься со своими ровесниками. Вот это тебе социализация в школе и универе. Пришлось заново учиться общаться с людьми, разными людьми.

Я верю, что есть крутые компании, где все по-другому, чем я сейчас опишу. Но зачастую в компаниях происходит ровно то, что было в школе и универе. Люди-то одни и те же, соот-

ветственно происходить будет одно и то же. Если ты идешь не свой путь, для которого ты рожден и предназначен, тебя все будет напрягать и ты будешь всячески этого избегать делать. В школе и универе – это была псевдоучеба. Все делали вид, что учились, а на деле только подстраивались под систему, следовали правилам и тупо зубрили, и лишь единицы пытались что-то осмыслить, и редкие единицы – подвергать сомнению.

То же самое происходит с работой, где процветает псевдозанятость, где человек не воплощает свой талант, а дрожит перед руководителем и выполняет какой-нибудь тупой алгоритм. Отсюда нам становится смешной шутка: «Ты что делаешь? – Ничего. Я на работе». Опять же человек развивает не свой талант, а побочные навыки. Как говорится, занятие херней на работе развивает слух, боковое зрение и реакцию. У самурая нет цели, есть только путь до работы и обратно, с понедельника по пятницу, с девяти до восемнадцати.

Перед работой все равны, но кто-то немного ровнее. Это очень мотивирует играть по всем правилам. Но если ты самый умный, то и спрос с тебя будет намного больше. Приходится выбирать: деньги или правда, талант или похлебка. Плюс ко всему на работе тебя окружают тупые люди, потому что умные уже давно нашли способ не ходить на работу. А это уже попахивает настоящей мотивацией что-то изменить в своей жизни.

А еще я на тот момент женился и взял ипотеку, а как же без нее! Все, я примерный гражданин. Отличник! Родился в роддоме. Учился в школе. Работал на работе. Отдыхал на отдыхе. Так и жил жизнь. Осталось только немного потерпеть, выйти на пенсию и умереть. Успех был близок.

Но всегда есть но. И можно всегда читать только после слова «но». Есть такая переменная в человеческой жизни, как мечты. Как бы мы себя ни обманывали и ни предавали на своем пути, что-то будет всегда свербить в одном месте,

давая понять, что натоптанная большинством дорожка не обязательно должна быть твоей. Конечно, одного свербения в одном месте недостаточно, чтобы противостоять силе, которая постоянно затягивает тебя в общий дружный марш. На ум сразу приходит шутка: «Она мечтала жить на Манхеттене, быть в ресурсе и потоке, но швейный техникум выбил из нее всю эту дурь».

Не всегда легко идти своим путем, особенно в самом начале, поэтому мы часто делаем из мечты что-то недосягаемое. Из разряда если я достигну своей мечты, то мне не о чем будет мечтать. «Кем мечтаешь стать? – Миллионером, как мой друг. – А он миллионер? Нет, он тоже мечтает».

Забыть свою мечту или же внушить себе, что она для любования, а не для достижения, – это предательство себя, двойное. Важно учиться на своих ошибках и понимать, что один раз – это исключение, а два раза – это уже два исключения. Смешная шутка, только третьего исключения обычно не бывает, если мы предаем свои мечты.

Кстати, моя мечта – написать книгу, которая изменит мир. Согласитесь, будет крайне смешно, если этой книгой окажется именно эта, которую ты сейчас читаешь. Хотя на эту роль претендует книга «Антик».

Я всегда отличался от большинства, я вые**вался на каждом из этапов – и в школе, и в универе, и на работе. У меня хватало смелости не соглашаться, пытаться делать все по-своему, правильно, осознанно. Но я не понимал, куда смотреть, на что ориентироваться, куда идти. Я был в постоянном поиске. Я больше страдал от своей позиции, так как для большинства я был как минимум странным. Конечно же, когда все люди вокруг говорят, что ты не прав, ты начинаешь в себе сомневаться. Я был очень неуверен в себе. Я не мог решиться то ли идти со всеми, то ли идти своим путем. А это самое худшее – ни то ни се. Но я заменял эту позицию социально приемлемым словом – компромисс, а не сыкLo. Забе-

гая далеко вперед, скажу, что сейчас, даже если все люди на планете будут иметь противоположное мнение, меня это не смутит. Ведь нет ничего невозможного, если ты о}{еревший, да еще и #плохойкоуч.

В какой-то момент я понял, что проживаю не свою историю. И я задал себе вопрос, меняющий жизнь. Если тебя это не радует, на}{ера ты это делаешь?

Я решил изменить свою жизнь. Так как ничего из того, чему меня учили, не работает, придется учиться всему заново и самому. Так я ступил на путь саморазвития. А совершив множество ошибок на пути своего становления, я полюбил юмор еще больше. Единственный совет, который мне пригодился из этого периода, это «забудь о том, чему тебя учили».

Пройдя все стадии принятия – так бл**ь, ладно бл**ь, ой все, – я сделал шаг в пустоту. Я очень боялся, что не справлюсь. «Я не справлюсь. – Больше уверенности! – Я уверен, что не справлюсь!». Хотя я просто уже не мог по-старому, я начал свою новую жизнь с того, что уволился. Это было одно из лучших событий в моей жизни. Своим увольнением я случайно открыл для себя рецепт радости: стопроцентный способ выглядеть красиво, молодо, быть полным сил и оптимизма, – это кушать каждый вечер йогурт жирностью два процента, но только не вишневый, и уволиться с работы.

По этому поводу мне очень откликается история про парня, который на работе встал из-за стола и не вернулся, а потом через несколько дней написал сообщение: «Сорян, я в Таиланде, увольте там меня как-нибудь». А все подумали: «Вот, человек «удивительной» судьбы!» Но, оказалось, что не он. Что касается меня, то я прям не уехал в Таиланд, но начал активно путешествовать именно с этого момента. А из-за стола я вставал именно с таким настроением.

Глава 2

Проснись, ты про$рал свою жизнь. – А я и не сплю

Оказавшись на свободе, я понял, что у меня нет нужных мне знаний и навыков, чтобы жить свободно, по сердцу. Первое, что я сделал на своем пути саморазвития, – это записался на всевозможные тренинги и вебинары. Я прочитал все основные книги по этой тематике. Я также читал многих японских мудрецов, но ничего не понял. Там все было на японском.

Первое, что мне нужно было сделать, – это выйти из зоны комфорта, в которой я по-настоящему ни разу не бывал. Ладно, я прикалываюсь. Конечно, речь идет о том, чтобы сменить привычный порядок вещей и попробовать что-то новое. Вообще, если ты выйдешь из зоны комфорта, ничего не изменится, тебе просто будет некомфортно. Это так и есть, если дальше ничего не делать. Но все перевешивает чувство свободы и перемен и нежелание возвращаться назад в адские социальные реалии.

Очень мотивируют истории успешного успеха, описанные в книгах, фильмах, кейсах. Авторам, наверное, очень бы хотелось поменьше вые**ваться, но они пока не нашли такой

возможности. Знакомясь с подобными историями, ты волей-неволей примеряешь их на себя. То есть ты уже добровольно вешаешь перед собой заветную морковку, за которой собираешься бежать ближайшее время. Я думаю, что если бы в индустрии саморазвития описывались случаи неудач, то истории звучали бы вроде: «Два года назад у меня было всего восемьдесят шесть долларов на счету, а сейчас у меня пятьдесят три. Мотивационной истории не получилось, я все такой же нищеброд». Эти истории крайне непопулярны. Они не мотивируют, но многие попадают именно в такие сценарии: «Я сделал себя сам, но плохо».

Ты спросишь, какая разница сидеть на какой-нибудь работе, быть неудачником и ждать своего смертного часа, и все это в комфорте, или же испытывать все лишения свободной жизни, зная, что у тебя может ничего не выйти. Логически получается, что лучше даже ничего не менять. Но свободная жизнь – это жизнь по сердцу, здесь вера в волшебство порой превышает здравый смысл. И по собственному опыту скажу, это крайне интересный, веселый, насыщенный путь. Твоя жизнь приобретает смысл, хоть и на какой-то момент лишается привычного спокойствия и комфорта. Многие на этом пути исытывают состояние «Жизнь г^вно, но настроение ништяк».

Первое, о чем все беспокойства, когда начинаешь самостоятельное плавание, – это деньги. Как говорится, у кого денег побольше, у того и настроение получше. На работе босс заботливо тебе дает денежку, чтобы ты ни в чем не нуждался. Но ровно столько, чтобы ты не нуждался. А когда ты решил вдохнуть долгожданной свободы, на тебя перекладывается и эта обязанность. И в самом начале не всегда получается так просто выйти хотя бы на ту же зарплату. Вначале ты даже не считаешь, сколько зарабатываешь, чтобы не расстраиваться. Однако перспективы остаются неограниченными.

В общем, я начал пробовать делать все. Как говорится, используй метод проб и ошибок, и ты научишься пробовать

и ошибаться. В этом я постиг совершенства. Мои ошибки научили меня ошибаться. Мои попытки научили меня пробовать. Мои поражения научили меня проигрывать. Победы – побеждать. Ну, смысл ты понял, когда ты что-то делаешь, ты чему-то учишься.

За двенадцать лет своего пути саморазвития, именно столько прошло с момента моего увольнения до момента написания этих строк, я перепробовал действительно много всего. Я прошел удивительный путь становления настоящего меня и заметил одну закономерность, что после любого успеха или неудачи ты всегда возвращаешься к основным принципам саморазвития, к простым правилам и пониманиям. Отсюда приходит осознание, что путь – это не прямая линия, а состояние, которое как раз-таки подпитывается знаниями и воплощается в действиях.

Советы по саморазвитию работают, даже несмотря на то, что они простые и о них все знают. Напишу тебе парочку культовых рекомендаций:

– Лучше быть богатым и здоровым, чем бедным и больным.

– Чтобы перестать тревожиться, надо оставаться спокойным.

– По возможности рождайся красивым в богатой семье.

– И еще, на закуску: не бойся, если ты один, бойся, если ты два. Пришел октябрь, жди ноябрь. Лучше переесть, чем недоспать. Чем старше человек, тем больше ему лет. Чем дольше я не сплю, тем сильнее я буду хотеть спать. Если ты заблудился в лесу, иди домой. Разговор начинается первым словом, а заканчивается последним. Если выключить свет, то станет темно.

Ладно, я опять дурачусь. Проблемы, конечно же, не в рекомендациях, они действительно все правильные. Весь подводный камень индустрии саморазвития заключается в том, что люди любят откладывать все лучшее на самый лучший

день. А самый лучший день в твоей жизни – это завтра. Завтра ты начнешь бегать, учить английский и откроешь свой бизнес. Помни, каждый прожитый день делает тебя ближе к завтра.

Отсюда произрастает желание найти суперсекретную в мире информацию, то, что ты до этого момента не знал. И от знакомства с этой стратегической информацией, даже ничего не делая, у тебя все в жизни изменится. Я скажу тебе два слова, которые откроют все двери в мире: тяни и толкай. Я в глубине души тоже хотел бы узнать эти магические словосочетания. Но увы. Хотя я знаю секреты попроще. Главное – соблюдать уже хоть что-нибудь и не сидеть сложа руки.

Ну и самая большая проблема людей – они не действуют, ошибочно полагая, что это советы не действуют. Они всегда ссылаются на две вещи, которые постоянно мешают достигать целей: то одно, то другое. Они видят препятствия, но не видят цели.

Как начать менять свою жизнь, если ты не умеешь ничего начинать, нет мотивации продолжать начатое и не доводишь ничего до конца? Запомни: привычка всегда сильнее воли. Первая привычка, которую тебе важно изменить – это перестать ныть. Вообще, человек проще, чем он кажется. Человек – как пробка. Либо сильно тормозит (из автомобилей), либо тупой (из-под бутылки). Шутка, которую еще пришлось и расшифровать на всякий случай. А если серьезно, то человек – это коллекция привычек, скопированная из окружения, привычки думать, говорить, управлять вниманием, действовать. И за толщей всех этих привычек скрывается та самая искра, тот настоящий Я, тот внутренний зов, для воплощения которого мы рождаемся.

Первый шаг настоящих перемен – это перезаписать все свои привычки, чтобы они соответствовали настоящему Я, способствовали его проявлению в реальности. Важно обзавестись привычками, которые делают тебя свободным,

а не зависимым. Этот процесс долгий и очень важный. Его пропускать нельзя, так как привычки создают форму твоей жизни. На эту тему я детально писал в других своих книгах, особенно в «Привычке быть счастливым». Но и в этой книге мы обязательно коснемся основных моментов.

За привычками следуют приоритеты. Как расставить приоритеты в жизни, если ты не успеваешь совмещать нелюбимую работу, токсичные отношения, чрезмерные развлечения и чувство вины за то, что не занимаешься саморазвитием? Возьми за привычку выбирать то, где больше тебя.

В нашем социальном пути мы вынуждены выбирать не себя, а мнения других людей и главенствующие идеи. Так нельзя, а что подумают люди, это не патриотично, это не этично, это эгоистично и прочее противопоставление твоих личных желаний и внешних абстракций, которые кажутся вполне реальными. Казалось бы, что тут такого, делай, что хочешь, и не делай того, что не хочешь. Однако этот механизм послушания выдрессировывался в нас с самого детства в семье, в школе, в университете. И глубоко подсознательно затаился страх, что если ты не будешь делать так, как тебе скажут, тебя отвергнут, ты останешься один и, возможно, погибнешь. Но раньше ты был маленьким, и твоя жизнь действительно зависела от других людей. А когда человек вырастает, он уже боится не смерти, а жизни, так как в жизни нужно совершать много самостоятельных действий, и продолжает ждать дальнейших указаний извне. Резюмирую, неправильно вы, ребята, хер кладете. Надо на других, а не на себя.

Как говорил мой вымышленный друг: «Раньше я перекладывал ответственность за свое несчастье на других людей и обстоятельства. Обижался и обвинял их в своих неудачах. Было так легко и просто. Но теперь я понял, что мое счастье зависит только от меня и только я ответственен за свои ошибки и успехи. Жизнь стала сложнее. Не рекомендую».

Глава 3

Дайте мне точку опоры, и я перевернусь на другой бок

До того момента, как я ушел с работы и начал новый этап жизни, я чувствовал себя не на своем месте, ощущал, что живу не свою жизнь. Это общее фоновое ощущение накладывало отпечаток на образ жизни и общее самочувствие. В целом я ощущал себя как-то тревожно-депрессивно и часто уставшим. Перемены не пришли в один день. Еще за некоторое время до ухода с работы я стал читать книги по саморазвитию, пробежал марафон три раза просто для себя, делал первые начинания в бизнесе. Уже тогда стало приходить понимание образа жизни как основной жизненной опоры, так как он помогает вытаскивать самого себя из болота и чувствовать себя гораздо лучше, что позволяет генерировать достаточно сил для дальнейших перемен.

Самая первая опора – это твой образ жизни. Это и есть та форма твоего земного существования, о которой я упоминал выше. Это то, что ты делаешь со своим телом каждый день. От того, что ты делаешь каждый день на уровне привычки, зависит то, какие стабильные ощущения ты испытываешь.

Если ты каждый день даешь своему телу необходимое количество сна, движения, свежего воздуха, еды, воды, занимаешься любимой деятельностью, имеешь интересные увлечения, общаешься с друзьями и близкими, достаточно отдыхаешь, то твое настроение будет очень близко к счастливому.

Если ты делаешь все наоборот, то не стоит расстраиваться, что у тебя все плохо. Обязательно будет еще хуже. Мысли позитивно. Это не самый худший день в твоей жизни пока.

Я пробегаю десять километров по утрам, проплываю пять километров, занимаюсь в зале, хожу на йогу и растяжку. Учу английский, китайский и испанский. Играю на гитаре. Читаю по пятьдесят страниц в день. У меня три бизнеса, я работаю по четырнадцать часов в день. У меня красавица жена и трое детей, с которыми я провожу время каждый день. Параллельно я пишу две книги. И регулярно встречаюсь с друзьями. Я все всегда успеваю. Ведь нет ничего невозможного, если ты пи3#ишь.

Ладно, не так уж я и пи3дю. Мой день похож на вышеописанный по смысловой нагрузке, и своим примером я показываю его эффективность. Немного расскажу о том распорядке, которого я придерживаюсь уже двенадцать лет.

Половина всех проблем человека решаются обычным сном. Надо высыпаться. Чем позже проснешься, тем меньше херни натворишь. Чтобы ни о чем не жалеть наутро, спи до обеда. Но всегда найдутся сторонники раннего подъема. Иногда выхожу из дома в 05:30, а на детской площадке уже сидят алкаши. Ни секунды лета не хотят пропускать, ни лучика солнца. Пример нам всем. Хотя лично я сплю столько, чтобы высыпаться. А если вдруг накопил недосып, то один день в неделю сплю столько, сколько нужно телу.

Всегда начинай свой день с позитивного, б**ть, настроя. «Бывает – проснешься, как птица, крылатой пружиной на взводе, и хочется жить и трудиться; но к завтраку это проходит». ©И. Губерман. Чтобы настрой не прошел, важно позавтракать. Ешь то, что нравится именно тебе. Лично я ем

овсянку с медом и выпиваю чашечку свежемолотого кофе без сахара. А знаешь ли ты, если перестать пить кофе по утрам, то радость к жизни уменьшится на шестьдесят процентов.

Ради стройного и подтянутого тела мы часто готовы на все, кроме тренировок и правильного питания. Но все же попробуй заниматься спортом. Не стоит прям убивать свой организм каждый день. Важно, чтобы тобой двигало удовольствие. Дай своему телу такую нагрузку, чтобы не отбить желание, а, наоборот, захотеть позаниматься завтра. Например, при открытии бутылки с вином задействуется аж четырнадцать мышц. Качайся правильно и с удовольствием.

Я люблю бегать и смело рекомендую это делать тебе. Бегать не любят только те, кто не научился это делать правильно. Эффект от правильного бега примерно такой же, как от кок@іна. Это, наверное, самый мотивирующий факт о беге. И если ты будешь пробегать по пять километров каждый день, то за год ты убежишь очень далеко. А это просто информация. Просто знай, что, если человек не хочет бегать по утрам, его ничего не остановит.

Бег относится к аэробным нагрузкам, а для полного счастья еще важно делать анаэробные нагрузки, то есть те, которые увеличивают твою силу. Я всегда на спорте, потому что, когда мои друзья идут в бар, они говорят мне подтягиваться. Но если не хочешь стать тупым качком, не качайся, просто оставайся тупым.

Оставлю тебе список одиннадцати радужных видов спорта, чтобы ты не говорил, что не знаешь, каким спортом заняться: лгбтеннис, лесбияхтинг, трансгребля, фехтованус, скалолизание, клубничный гандбол с усиками, сосерфинг, педиборье, пихвандо, свингольф, водное страполо.

В общем, спорт важен и им важно заниматься каждый день. До тренировок ты жирный, после – жирный и потный. После занятия спортом происходит выброс эндорфинов – организм радуется, что все это закончилось. После тренировок можешь положить больше льда в виски – закаляйся правильно. Ребята,

не откладывайте спорт в долгий ящик, а то каждый год будете праздновать день, как вы начали хотеть заниматься спортом.

Теперь давай поговорим про правильное питание. Поговорили? А теперь пойдем пиццу поедим. Если без шуток, то ты прекрасно знаешь, что полезно, а что вредно для твоего тела. Просто надо начать более ответственно относиться к нему, а не только думать и болтать об этом. Кстати, если заниматься спортом каждый день, то тело само просит и выбирает подходящие ему продукты. Это работает в том случае, если ты прислушиваешься к нему.

Как бонус оставлю тебе рецепт сэндвича со вкусом разочарования от #плохойкоуч: обжарить хлебушек до хрустящей корочки, намазать творожным сыром, добавить овощей, семгу или говяжью отбивную с беконом. Пойти на пикник и не взять его с собой.

Кстати, про пикник… это же свежий воздух. Старайся гулять на свежем воздухе один-два часа каждый день.

И так каждый день – ешь, спи, повтори. Чтобы получать двойное удовольствие от жизни, я еще сплю по двадцать минут в обед. После полуденного сна создается впечатление, что у тебя второе утро. Это настолько крутая привычка, что даже не пошутишь на этот счет.

Помимо своего тела важно занимать свой мозг качественной и полезной информацией. Классический вариант – это чтение книг. Я знаю, что тебе не надо повторять два раза, что чтение делает человека культурнее, тебе и с первого раза по#^й. Однако постарайтесь держать в голове простой факт, выбирать информацию, которая будет попадать в тебя, будешь или ты сам, или же кто-то другой. Выбор очевиден, поэтому обогащай свое сознание каждый день тем, что интересно именно тебе.

Уделяй время своему увлечению, будь то изучение иностранных языков, танцы или игра на музыкальном инструменте. Не устану повторять, всегда выбирай то, что нравится именно тебе. Мы с детства ходим в разные кружки и сек-

ции, чтобы попробовать себя во всем и понять, что самое лучшее – это ничего не делать. Если пробовать много того, что не нравится, начинает нравиться ничего не делать. Пробовать себя в разном нужно, но чтобы найти то, к чему ты больше всего предрасположен.

Как-то так. Уделяй себе любимому минимум два часа в день. За тебя это никто не сделает. Общество будет педалировать все ту же шарманку, сбивающую с пути. С одной стороны, будут те, кто будет «топить» за успешный успех, – не спать ночами, все для победы; если идти в зал, то сразу два часа тренироваться. С другой стороны, будут те, кто, наоборот, скажет: «Захотелось что-то поделать? Приляг отдохни, должно пройти». Иди своей дорогой, друг, по зову сердца, узнавай себя, свои желания, научись слышать свой зов. И запомни хотя бы базовую мысль: здоровым за тебя никто не станет, а не будет физических сил, все остальное померкнет в этой жизни.

Практическое задание на закрепление темы. Если ты узнаешь себя хоть в одном из пунктов, перечитайте главу еще раз:

– Ты постоянно хочешь спать, спишь недостаточно и старательно накапливаешь недосып.

– Ты никогда не спишь или не отдыхаешь в обеденное время.

– Ты часто ешь плохую еду, полную сахара, консервантов и трансжиров.

– Ты крайне редко гуляешь на свежем воздухе и не бываешь на природе.

– Ты практически никогда не бегаешь и не делаешь физических упражнений.

– Ты часто чувствуешь себя уставшим и болезненным и старательно подпитываешь выбранную тенденцию.

Глава 4

Ради денег я готов на все, кроме работы

После здоровья на втором месте по приоритетности идет творческая реализация. Сейчас налетят самые голосистые: «А как же мои дитятки, а семья, а родители?» Самые удивительные завопят: «А как же Родина? Ничего святого!». Пойми одну простую истину. Есть вещи, которые за тебя никто не сделает. Но если ты их не сделаешь, то ты попросту умрешь или, еще хуже, будешь живым мертвецом. Ты и сам удовольствия не получишь от жизни и пользы от тебя будет не так много людям и догмам, которым ты хочешь отдать свою жизнь.

Самое большое возражение здесь бывает у тех, кто верит, что человек свободен выбирать делать то, что хочет. И я с этим тоже согласен, человек может делать все, что захочет, только будет делать это с разными усилиями и получать от этого разное удовольствие, если вообще его получит.

Каждый человек рождается для чего-то особенного, к чему-то больше расположен, в чем-то определенном его талант, у каждого своя миссия. Самое удивительное, что делать то, к

чему у тебя предрасположенность, легче всего и доставляет больше всего удовольствия. Ведь тебе нравится какая-то еда, одежда, фильмы, книги больше других. Это так же работает и с профессиональной деятельностью. Что-то тебе определенно нравится больше, а что-то меньше.

Если все так легко, то почему мы не можем просто взять и делать то, что нравится. Всему виной тотально за$ранные мозги. И все силы мы отдаем тому, чтобы не делать то, что нам нравится. Если нам не нравится что-то делать, то складывается впечатление, что нам не нравится вообще делать что-то. Отсюда вырастает культ и самоцель вообще ничем не заниматься. Очень сложно найти работу своей мечты, если твоя мечта не работать. Бывают такие дни, когда хочется много денег, но не хочется работать. Много таких дней бывает. Каждый день.

Бесконечно можно смотреть на огонь, воду и чужую работу. Прокрастинация и саботаж эффективности наступают тогда, когда мы не на своем месте и занимаемся не своим делом. Я запланировал сегодня ничего не делать и все успел. Вот что значат грамотное планирование своего времени и адекватная оценка своих возможностей. Семь фраз высокоэффективных людей: нет, сегодня без меня, завтра без меня, у меня не получится, посмотрим, точно не знаю, я сам позвоню, если что.

Когда человек занимается не своим делом, его постоянно преследуют навязчивые идеи быстро разбогатеть, ничего не делая. В этом желании ничего плохого нет. Здесь есть неразрешенная жизненная задача, касающаяся раскрытия и воплощения своего таланта, и бегство от самого себя. А это в свою очередь порождает искаженную реальность.

Например, чтобы заработать миллион, нужно каждый день вставать в шесть утра, бегать тридцать минут, принимать контрастный душ, медитировать двадцать минут, прописывать цели в блокнот, иметь отца – владельца нефтяной компании и правильно питаться.

Для многих людей желание разбогатеть затмевает не только здравый смысл, но и даже чувство юмора, и они верят во все, что касается денег и счастья. И при этом все занимаются недвижимостью – лежат и не двигаются.

– Я обычно не верю ни в какие приметы, но если сказано, что к деньгам и счастью, тогда верю.

– Эти три вещи сделают вас очень богатыми всего лишь за одну неделю: толстянка (денежное дерево), трехлапая жаба (денежная жаба), манэки-нэко (денежный котик).

– Откладывайте ежемесячно по триста процентов от своей зарплаты.

– Быть счастливым очень просто. Для этого надо иметь красивую внешность, много зарабатывать и не грустить.

Вообще я не люблю «обламывать» людей и считаю, что все работает, главное искренне верить, и в конечном итоге ты всегда найдешь подтверждение своей вере. Поэтому я не отрицаю, что в каких-то случаях даже палка стреляет. Однако, со своей стороны, постараюсь кратко дать советы, как выйти из лабиринта гребаной работы к реализации своего таланта через приносящий удовлетворение труд.

Как найти свое предназначение, если единственное, что тебе нравится – это ничего не делать и заполнять все свое время деятельностью, в которой не видишь смысла? Самый простой способ – это ответить себе на вопрос, каким ты хочешь, чтобы тебя запомнили? Меняющим, создающим, пробующим или утопающим в унизительной жалости к себе? Одним словом, с кем бы ты хотел, чтобы тебя ассоциировали? Если пока не можешь этого сделать, то держи этот вопрос в голове и читай дальше, ответ рано или поздно придет.

Первое, что важно сделать – это признаться, что тебе не нравится то, чем ты занимаешься. Многие люди очень грамотно находят себе объяснение, почему они находятся на той или иной работе. Если ты себе что-то объясняешь, то это уже верный признак того, что ты себя обманываешь и даже

предаешь. Я знаю, что ты можешь просто почувствовать, нравится тебе что-то или не нравится. Если тебе не нравится, то измени это, не терпи. Ты же не терпило какой-то, ты душнило.

Двигаемся дальше. Скажи мне, на что ты готов поспорить на деньги, что ты делаешь лучше меня. Странно, конечно, что ты мне что-то говоришь, ведь ты книгу читаешь, а не со мной разговариваешь. Ну да ладно, санитары разберутся. Всегда есть что-то, что человек может сделать лучше других. Используй этот навык, возможно, не напрямую, но задействуй его тем или иным образом, в контексте всех рекомендаций этой главы.

Твоя деятельность должна приносить пользу другим людям, и твоя финальная задача – принести эту пользу максимальному количеству людей. Самое важное – это ощущение счастья при выполнении той деятельности, которой ты хочешь заниматься. Как раз-таки это лучшее ощущение важно превратить в деньги.

Друг, я сейчас тебе такую базу выдаю в нескольких абзацах, это материал на многочасовые лекции. Перечитывай, а еще лучше выпиши и напоминай себе эти с виду простые вещи.

Есть одна мощная практика – поставь себе самую нереалистичную цель с учетом, что у тебя есть на это все ресурсы и нет никаких преград. Что это за цель? Какой ты, воплотивший свою мечту? Какими качествами ты обладаешь, достигая эту цель? Тоже выпиши это на бумажку, через несколько лет, когда все будет сбываться, ты будешь корить себя за то, что мечтал так мелко.

Предназначение лежит там, где желания. Вот то, что ты считаешь нереалистичным, – это и есть твое подавленное желание, твой нераскрытый талант. А все преграды – это твоя неуверенность в себе, неверование в себя, оправдания и отмазки. Самый большой кайф, который не дадут никакие

сторонние средства, – это процесс творчества и удовольствие от результата своего труда.

Часто люди слишком ориентируются на внешние события. Политики виноваты, кризис, мой талант никому не нужен. В этом весь секрет – следуй своему предназначению. Если ты будешь хоть куда-то плыть, рано или поздно тебе будет попутный ветер. А иначе будет как в распространенной истории в наши дни. Сейчас бушуют войны, вводят санкции, назревает кризис, эксперты предрекают, что мы станем нищими. Но ты лично подготовился к такому варианту и стал нищим задолго до этого всего.

Как всегда достигать целей? Всегда откладывай на завтра все. Зачем тебе все эти проблемы сегодня? Просто сделай это позже, максимально позже. Но если вдруг захотелось что-то поделать, приляг отдохни, должно пройти. А вдруг ты уснул? Спи максимально долго, так ты сделаешь меньше ошибок. Самое крутое – это то, что на тебя никто не обидится, ты же ничего не сделал. Все, что не делается, – к лучшему, а все, что делается, – к худшему. Лучше жалеть, чем сделать, чем сделать и жалеть.

Вообще все дело в уверенности в себе. Если ты решил стать миллионером, просто стань им. Сила в простоте. Не ищи сложных путей, найди самый простой способ – возьми кредит на миллион. Только сделай это с уверенностью, с верой в собственные силы. Иначе и банк тебе откажет, если будешь неуверенно мямлить про свои финансовые амбиции.

И еще тебе немного дельных советов и рекомендаций:

– Помни, каждый прожитый день делает тебя ближе к зарплате.

– Надоело сидеть без денег, просто встань или приляг.

– Чтобы тебя не использовали, будь бесполезным.

– Четыре метра — это минимальная длина «болта», который надо положить на свои дела.

– Никакое дело не покажется невыполнимым, если разбить его на мелкие части и забить на него #*Й.

– Самый целеустремленный человек — это тот, который очень хочет в туалет. Все преграды кажутся несущественными.

– Сложнее всего ничего не делать, но ты должен стойко справляться с трудностями.

Деньги – это хорошо. Это вообще супер. Можно жить комфортно, подарки делать близким. Но если ты будешь делать что-то только из-за денег, никакая сумма не покроет твоего несчастья. А невыраженная энергия твоего таланта будет тебя отравлять. Это совершенно не значит, что, если следовать своей миссии, не будет денег. Возможно, их не будет первый период, возможно, ты, наоборот, сразу разбогатеешь. Рано или поздно, следуя своему зову, ты достигнешь успеха. Те ощущения, которые ты испытаешь, когда увидишь первые результаты своего творчества, не купишь ни за какие деньги. Ты почувствуешь себя настоящим, живым, значащим, счастливым, наполненным. В то время как зарплата на нелюбимой работе будет тебе только напоминать, что ты так и не рискнул что-то изменить. И это сожаление будет только накапливаться с годами.

Практическое задание на закрепление темы. Если ты узнаешь себя хоть в одном из пунктов, перечитай главу еще раз:

– Ты ненавидишь свою работу и не хочешь туда ходить.

– Коллеги, с которыми ты общаешься, тебе неприятны и тянут тебя вниз.

– У тебя нет перспектив развития и отсутствует мотивация что-то менять.

– Ты изо всех сил стараешься быть менее эффективным, чтобы случайно не сделать больше минимума, ниже которого тебя уже могут уволить.

– Твоей зарплаты не хватает ни на что.

– У тебя большой кредит, который служит обоснованием оставаться там, где ты есть.

– Работа тебя угнетает и забирает большую часть жизненной энергии.

Глава 5

Это могли бы быть мы с тобой, но ты боишься переступать грань безумия

Изменить образ жизни было для меня легче всего, так как я все время занимался спортом, чем-то увлекался, что-то читал. Я всего лишь сделал свой ежедневный распорядок более приятным и осознанным. Именно тогда родилась концепция «Привычки быть счастливым», которая, между прочим, отозвалась в сердцах многих читателей, сделав книгу бестселлером в 2019 году.

Поиск своего предназначения был заданием средней тяжести. У меня хватало бунтарского духа и свободолюбия на перемены, и я понимал, что я куда-то иду, просто часто сворачивал не туда, сомневался и не верил в себя. И когда окончательно доверился жизни, все наладилось.

Но вот с отношениями у меня была тьма. Большая часть моих психологических проработок происходила через отношения. Мой девиз по жизни в этот период жизни был – ну кто ж знал, что может так случиться. В эту игру я каждый раз вступал с заранее отрицательным счетом, а выходил с разгромным для себя. Однако, проиграв почти все битвы, войну я все же выиграл. Конечно же, я выражаюсь фи-

гурально, ни с кем я не сражался, я всегда любил искренне, и меня любили. Я всегда делал выводы, смог измениться и научился быть по-настоящему счастливым вне зависимости от отношений.

Вот здесь действительно одна ошибка, и ты ошибся. Как выбор правильного партнера улучшает твою жизнь многократно, так и выбор неправильного может ее ухудшить. Хотя правильных или неправильных партнеров в прямом смысле этого слова нет. Все люди хорошие, и все хотят любви и счастья. Просто не у всех получаются красивые истории как в романтических фильмах.

Ошибаться – это нормально. Кто-то понимает с первого раза, а кто-то рожден бегать по граблям. На каждого человека в этом мире создано минимум по двое граблей. Поэтому будь спокоен, всегда есть грабли, по которым можно пробежать еще раз.

Весь секрет счастливых отношений сводится к тому, как хорошо ты дружишь с собственной кукухой и как хорошо понимаешь, чего хочешь сам. Ты получишь ровно то, что хочешь, а если не знаешь, чего хочешь, получишь проблему.

Хорошие отношения с близкими и любимыми очень сильно влияют на уровень счастья в жизни. Уделяй своим близким достаточное количество времени. А чтобы найти это достаточное время, соблюдай своевременно все аспекты, описанные в книге. Тогда у тебя не будет чувства, что ты что-то не успел и что у тебя нет времени. Удели сперва время себе, своей работе и со спокойной совестью посвяти время близким. А если их нет, удели время налаживанию новых знакомств. Как и образ жизни, как и свое место на работе, так и отношения делают человека счастливым. Всегда найдется время выпить чашечку кофе с другом. Пусть он и напрочь отбитый.

И также факт, что одно из сильнейших удовольствий, которое не даст ни один нар%отик, – это кекс с любимым человеком. Я имею в виду романтические отношения, а не то, что

твой воспаленный любознанием мозг мог бы сюда приплести. Я думаю, на данном этапе книги ты уже прослеживаешь аналогию, что органический образ жизни, творческая реализация, счастливые отношения – это самое сильное удовольствие в жизни. Что тебе еще нужно для мотивации, чтобы измениться?

Зачастую в построении отношений люди руководствуются общепринятыми заблуждениями, услышанными и увиденными где-то. Здесь все по классике, не пользоваться своей головой и довериться непроверенной информации от незнакомых людей. Кстати, держи дельный совет. Ты будешь доверять миру, и тебя будут обманывать. Ты будешь доверять людям, и тебя будут предавать. Начни доверять и следовать своим чувствам, и количество временно сбившихся с пути добрых людей, или попросту му#аков, в твоей жизни сократится до нуля. Доверяй себе! Если тебе что-то кажется, то тебе не кажется, а ты попросту боишься что-то изменить.

Многие считают, что если мужчина просит у женщины руку, значит, своя устала. Ситуация может быть с точностью до наоборот. Суть одна – мужчина или женщина вступают в отношения, так как устали быть одни и по факту сбегают в отношения от одиночества. Так лучше не делать и вступать в отношения, когда ты готов к ним. То есть тебе одному должно быть хорошо без отношений, а вдвоем еще лучше. Если ты будешь начинать отношения из нужды, то закончатся они очень плохо. Скорее всего ты пройдешь по всем граблям на этом пути.

Некоторые считают, что самые красивые отношения бывают только у курящего человека и сигареты: она для него горит, а он для нее умирает. Этот страдальческий тип отношений тоже ни к чему хорошему не приведет. Никто ни за кого не должен умирать и ни для кого гореть. Гореть, конечно же в переносном смысле, ты можешь в том случае, когда ты светлый вдохновленный человек и живешь по сердцу.

И своим присутствием ты раздаешь свой свет окружающим. Это не потому, что ты хочешь дать кому-то что-то, а потому, что ты просто такой человек. Умирать точно ни для кого не нужно. Умереть легко, а вот жить и жить счастливо – это задача посложнее.

Очень часто люди видят перед собой не настоящих людей, а образы своих папы, мамы, брата, сестры и проигрывают сценарии, заложенные в подсознание еще в детстве. Этот тип отношений называется невротическим, когда в теле взрослого человека живет еще маленький ребенок. Через такой тип отношений проходят практически все. Кто-то взрослеет сам опытным путем, кто-то вырастает через психологическое осознание, кто-то остается на том же уровне. Эта тема очень глубокая для детального раскрытия ее в данной книге. Поэтому я только обозначу этот аспект.

Думаю, смысл ты потихоньку улавливаешь, важно самому быть нормальным, а не компенсировать что-то за счет другого человека. И когда два таких нормальных человека находят друг друга, у них все получается нормально. Жертвы нужны только тем, у кого нет собственной значимости и других жизненных интересов кроме отношений.

Также многие с прискорбием признают, что внешность имеет значение, деньги решают все, любви как в кино не бывает. Конечно же, красивые люди привлекательны. Поэтому лучше сразу рождаться красивыми. Однако более искушенные люди знают, что если за красотой не стоит ничего, что отзывается в твоей душе, то красота уже становится не такой привлекательной для тебя лично. Проще говоря, если человек глупый, неинтересный или ты его попросту не любишь, то красота становится не так ценна.

Богатые тоже привлекательны. Если у тебя нет денег, то женщины тебе не страшны. Настоящий мужчина всегда должен быть при деньгах, поэтому давайте мужикам деньги. Опять же, более опытные участники отношений знают, что

от богатых так же уходят, как и от бедных. В золотой клетке ты больше фокусируешься на клетке, а не на том, что она из золота.

То есть общее направление мысли здесь тоже вполне понятно, мужчина должен быть богатым, обеспечивать женщину, а женщина своей красотой вдохновлять своего мужчину. Это традиционное понимание отношений. Однако это не делает его правильным и эффективным.

Выдам тебе сейчас лютейшую базу по отношениям, которую тебе нужно куда-то выписать и повторять, пока не осознаешь практическое воплощение этих слов. Гендерные различия в отношениях имеют значение. Настоящий мужчина – тот, кто знает чего хочет, и воплощает это. Настоящая женщина – та которая может любить и не покушаться на свободу мужчины. Что делает ее также свободной в выборе мужчины, за которым следовать. Балансом служит значимость каждого партнера не за счет друг друга, а как ценность и любовь себя. То есть ты должен сам себя ценить, любить, развиваться, реализовывать свой талант, и тогда у тебя не будет проблем в отношениях.

Читатели-женщины, какие мужчины вам нравятся больше? Те, кто постоянно спрашивает, как и что сделать, или те, кто видит цель и не имеет задней передачи? За таким мужчиной хочется следовать, не так ли?

Читатели-мужчины, какие женщины вам нравятся? Которые выносят мозг или легкие, любящие и с которыми вы знаете, что можете пойти по своим вселенским делам и никто вас к себе привязывать не будет? Такую женщину вы будете очень ценить.

Не должно быть обмена ресурсов на любовь или любви на свободу. Привлекательным тебя может сделать только объективная самозначимость, то есть ты должен сам себя ценить и любить, и отсутствие давления на партнера, то есть не манипулировать, не учить, не требовать, не виноватить,

не устраивать истерик и не строить обиженных рож. А для этого тебе надо быть адекватным и гармонично развивающимся человеком. Это тонкая мысль. Знающие поймут, незнающие со временем придут к этому пониманию.

Не все отношения могут делать счастливыми. И расстаться порой сложнее, чем познакомиться. Негатив может постепенно разрушать здоровье, карьеру и отношения с остальным миром. Если ты все-таки до такого довел, то как минимум надо сделать паузу в отношениях, чтобы обрести себя, набраться ресурсов.

Важно стараться в такие отношения больше не попадать. Но, скорее всего, ты будешь попадать именно в такие отношения. Я знаю, что не особо развеселил тебя этой фразой. Единственный выход – это понять причины, почему ты туда попадаешь. Это большая психологическая работа. Но я постараюсь тебе рассказать суть.

Страдаешь из-за расставания с любимым человеком? Друзья называют тебя тряпкой, размазней и эмоциональным попрошайкой? Ну хотя бы у тебя есть честные друзья.

Расстаться реально страшно, особенно со значимыми людьми. Кажется, что такого человека уже не найдешь и останешься навеки один. Да, такого ты уже не найдешь, потому что ты ищешь не человека, а ощущения. А ощущения все внутри тебя. Ты будешь находить только тех, кто будет подсвечивать тебе эти ощущения. Люди могут быть абсолютно разными в твоих жизненных эпизодах, но для тебя они будут одинаковы, так как ты будешь испытывать одинаковые ощущения. Если осознаешь это, то постигнешь дзен в отношениях.

А сейчас без шуток расскажу тебе про высший класс в отношениях. Дело в том, что как ты себя ощущаешь рядом с человеком, хорошо ли или плохо, – это лишь твои ощущения, которые будут проявляться и с другими людьми.

Если ты кого-то любишь до беспамятства и страдаешь, когда этого человека нет рядом, то это означает, что его присутствие подсвечивает ощущения, которые есть в тебе. Ты можешь испытывать эти ощущения как и без этого человека, так и с любым другим, которому подходит образ твоего любимого. Ты можешь боготворить его, даже если он таковым не является, связывая свои приятные ощущения именно с ним.

Так же это работает, если ты чувствуешь себя ужасно в присутствии какого-то человека. Он лишь затрагивает твои болевые точки, и ты начинаешь испытывать ощущения, от которых пытался спрятаться. Ты будешь думать, что с этими людьми что-то не так, они настоящее зло, раз так с тобой поступают.

Единственный путь качественных отношений с другими людьми – это проработка своих внутренних качеств и границ. Рядом всегда будут и сейчас находятся люди, которых ты притягиваешь своими ощущениями.

Я понимаю, что ты пришел сюда поржать, а эти мысли крайне не смешные. Давай ради исключения сегодня ты просто подумаешь, с кем тебе хорошо, а с кем тебе плохо. И попробуй отследить, что твои ощущения проявлялись не только с этими людьми. Это, в принципе, твои ощущения. Со временем ты перестанешь обвинять других людей в своем плохом самочувствии или навешивать на них ответственность за свое счастье. И настанет день, когда ты будешь видеть людей такими, какие они есть.

Держи еще лайфхаки, которые помогут выстраивать тебе отличные отношения с окружающими:

– Если заправить брюки в носки, люди от тебя не будут много требовать.

– Три слова, которые сложнее всего сказать: прости, помоги, превысокомногорассмотрительствующий.

– Инвестируй в носки. С чистыми носками у тебя всегда будут друзья, крепкие отношения и повышение по работе. Секрет успеха в мелочах.

– Дари эмоции, а не вещи. Например, разочарование, раздражение, стресс.

Важно не рассматривать двух людей в паре как две половинки, отсюда происходит большая часть проблем. Две половинки в переводе на язык адекватности – это зависимость, нужда и, соответственно, манипуляции, как заполнить свой просящий рот. Важно, в первую очередь, быть эмоционально самодостаточным человеком, уметь опираться на себя, крепко стоять на ногах. В таком случае твоя значимость будет высокой, ты не будешь оказывать давление на партнера, ты всегда будешь привлекателен для отношений.

Практическое задание на закрепление темы. Если ты узнаешь себя хоть в одном из пунктов, перечитай главу еще раз:

– Ты часто выбираешь тоскливое одиночество и не находишь время для общения с другими людьми.

– У тебя долгое время нет девушки / парня, жены / мужа.

– Ты не налаживаешь никаких социальных связей, избегаешь новых знакомств и не заводишь друзей.

– Если ты решаешься на знакомства и отношения, то они становятся токсичными и зависимыми и плохо заканчиваются.

– Отношения отнимают твои силы и незаметно делают из тебя злобного депрессивного неврастеника.

– Ты несчастлив и чувствуешь себя некомфортно при общении с другими людьми.

Глава 6

Если пьянка неизбежна, пей первым

Эта глава посвящена четвертому приоритету – свободному времяпрепровождению. Ну, что, прозвучало слово «свобода», это может значить только одно – наRкотики, с&кс, шумные вечеринки.

Если жить по старому сценарию, где ты не занимаешься саморазвитием и из тебя вытягивают силы неправильно выбранная работа и токсичные отношения, то да, пуститься во все тяжкие – это мечта проводить так свое свободное время. Благо, у тебя нет столько денег, чтобы позволить себе всякие дурманящие вещества и проституток, а то ты бы себя окончательно угробил.

Однако если жить по новому сценарию, где ты любишь себя, свое тело, свое время, свою жизнь; занимаешься своим здоровьем, реализуешь свои таланты, выстраиваешь экологичные отношения, то свободное время выступает совсем в другом свете.

Вчера меня пригласили на тусовку. Я ел вкусную еду, пил пиво, слушал классную музыку и вообще круто провел время. И все потому, что я никуда не пошел.

Если проводить свободное время в контексте этой книги, ты будешь думать, что сделать,

чтобы чувствовать себя еще счастливее и лучше. Возможно, ты захочешь отвлечься и сходить на шумную вечеринку, возможно, почитать книгу или посмотреть фильм, возможно, съездить в путешествие или записаться на танцы. Это сугубо индивидуально, важно, чтобы ты учитывал это время, грамотно его планировал и оно шло тебе на пользу.

Можно, например, пройти какой-нибудь челлендж. Потом будешь хвастаться друзьям, что ты прошел челлендж месяц без бухла всего за один день три часа и сорок семь минут. Существуют классические в понимании многих людей способы проводить свободное время, например, посмотреть телевизор, сериал, посидеть в социальных сетях. Эдакие занятия для добровольной деградации. Иногда для разнообразия это можно делать. Как минимум из-за того, что запрещать себе это делать точно нельзя. Любой плохой день можно исправить сном, едой, сексом. Если не помогло, то бухай.

Я хочу предложить более интересные способы проводить свое свободное время. И когда ты распробуешь весь вкус этих видов деятельности, ты сам их будешь выбирать, так как они приносят намного больше удовольствия.

Если тебе скучно, грустно и нечем заняться, помни, что ты всегда можешь прибраться дома прямо сейчас. Уборка дома – действительно хороший способ провести свободное время. Ты отдохнешь от Интернета, компьютера, телефона. Ты сможешь побыть наедине со своими мыслями. И самое важное, когда ты увидишь результат своего труда, у тебя поднимется настроение и придет чувство удовлетворения, ведь ты в прямом смысле изменил реальность своими действиями, а это поднимает уверенность в себе.

В какой-то период жизни мы все пытаемся познать этот мир, потом изменить его, потом изменить свое отношение к этому миру. В итоге с опытом приходит понимание, что

если помыть окна в квартире, то будет намного больше пользы.

В свободное время можно избавиться от ненужного. Проще всего начать с осязаемых вещей. Тупо выкидывай или продавай все, чем не пользовался больше года (одежду, мебель, девайсы). Потом перейди к файлам и фото в компьютере и телефоне, очисти свое информационное пространство. Высшим пилотажем будет, когда ты сможешь перестать таскать с собой по жизни плохие ощущения, привычки, мысли. То есть ты можешь сделать ревизию своих мыслей и чувств.

Ты можешь порефлексировать. Это подумать о своей жизни, событиях, встречах, диалогах, проанализировать свои чувства и ощущения. Можно начать вести свой дневник. В этом деле главное начать, потом саморефлексия очень затягивает. Ведь самая интересная книга в мире – это собственное подсознание. Со временем твой внутренний мир будет интересовать тебя больше внешних событий и людей. А это уже признак психологически здорового человека. Со временем придет понимание, что ты не можешь контролировать внешние события и людей, от этого ты станешь спокойнее, отпустив внешний контроль. Все, на что ты можешь повлиять, – это то, как ты себя ощущаешь.

В свободное время можно помечтать. Спросить себя о самых искренних мечтах, выписать их, почитать информацию на эту тему, подумать, как это можно реализовать. Сюда же можно отнести желания, цели и планы. То есть это продолжение разговора с самим собой, честного, искреннего разговора с настоящим собой. Возможно, ты мечтаешь путешествовать. В какую страну ты бы хотел полететь? Что для этого нужно сделать? Окажется, что мечты намного ближе и реалистичнее, чем кажутся.

С саморефлексией и со знакомством со своим внутренним миром очень хорошо сочетаются прогулки и медитации. Я в свободное время люблю танцевать, посещаю тренировки

и вечеринки, это меня очень отвлекает и в то же время развивает.

Чуть ли не единственный способ побега от окружающей действительности, побыть одному, помедитировать, упорядочить мысли, уйти от домашних забот – сходить в туалет.

Задача свободного времяпрепровождения – делать что-то отличающееся от привычных рутинных алгоритмов жизни. Можно проснуться попозже, например в 12, покушать в кровати, посмотреть ютуб. В общем, держи в курсе.

Практическое задание на закрепление темы. Если ты узнаешь себя хоть в одном из пунктов, перечитай главу еще раз. Хотя если что-то из этого списка совпадет, то лучше перечитай сразу книгу.

– В свободное время ты в основном занимаешься теми видами деятельности, которые приводят тебя к пагубным зависимостям (алкоголь, игры, случайные половые связи).

– У тебя нет собственного мнения, и ты полностью полагаешься на СМИ и общественных лидеров.

– Ты не веришь, что ты что-то можешь изменить, ведь все зависит от высших сил.

– Мечты, искренние желания и чувства – это дурь, которую надо выбросить из головы.

– Ты жертва. Это все не ты делаешь, это с тобой так поступают.

– Ты любишь ныть, жаловаться, критиковать.

– У тебя нет мечты, цели, желаний.

Глава 7

Ты не так глуп, как кажешься

Вот и заключительная глава подкралась. Здесь мы еще раз обобщим сказанное, еще раз тебя поучим чему-нибудь важному и непошученные шутки пошутим.

Если ты не забил свой четырехметровый болт на все сказанное в книге, то, возможно, у тебя в голове вырисовалась правильная картина твоего дня и пришло понимание, как расставить приоритеты в жизни. На всякий случай я тебе напомню.

Приоритеты идут в той последовательности, где от тебя зависит больше всего:

1. **Образ жизни**. Сюда входит здоровье, сон, питание, спорт, обучение, развитие навыков. Уделяй ему больше всего внимания, за тебя это вообще никто никогда не сделает и не сможет сделать.

2. **Творческая реализация**. Правильно выберешь свою деятельность – жизнь наполнится высшим смыслом и удовольствием.

3. **Отношения**. Хотя от тебя здесь все зависит наполовину, но они делают жизнь счастливой. Мы тянется туда, где близкие нам люди, с которыми нам хорошо.

4. **Свободное времяпрепровождение**. Отвлекайся, вноси разнообразие в свою жизнь, делай это правильно.

Твоя самая важная проработка может быть в любой сфере. Возможно, у тебя все нормально с образом жизни и самореализацией, но отношения служат для тебя граблями, на которые ты норовишь наступить каждый раз. Возможно, у тебя в отношениях все отлично и на работе тоже, но ты совершенно не следишь за собой и твой образ жизни существенно укорачивает твое земное пребывание. Возможно, у тебя вообще все идеально, но ты не умеешь отдыхать, что делает из тебя робота. Важно развиваться во всех четырех сферах. Не избегай проблемную зону, а, наоборот, шагни ей навстречу. Самая большая слабость скрывается за самым большим страхом. Приняв все стороны себя, ты станешь на несколько голов выше себя предыдущего. Этот рост откроет тебе двери к следующим измерениям личностного развития – к работе с собственными ощущениями и развитию свободного мышления.

Ты можешь с пеной у рта утверждать, какая ты свободная и независимая личность. Хотя я смею полагать, что некоторые рекомендации, например, перестать есть сладкое, тебе не так легко даются. А это не самая сильная привычка, которая лишает человека свободы.

Природа зависимостей очень глубокая. Избегая многих умных слов, скажу, что это, когда за счет чего-то или кого-то ты испытываешь ощущения и у тебя в теле запускаются физиологические процессы, сопутствующие этим ощущениям. Все очень серьезно.

То есть ты бухаешь не из-за того, что вкус нравится, а потому, что ощущаешь себя легко и весело. Ты не душа компании, а простой алкаш. Страдаешь по любимому человеку, который тебя бросил. Ты скучаешь по ощущениям рядом с ним. Ты не романтик, а тряпка и эмоциональная попрошайка.

И на бытовом уровне много зависимостей. Зависимость от соцсетей, игр, вредной еды, мастурбации и ковыряния в носу. Запомни, любая зависимость – это уродство. Зависимости разрушают. И не может быть никаких оправданий себе.

Хорошие новости подъехали – ты можешь научиться генерировать любые ощущения и постепенно слезть со всех игл, на которые ты успел подсесть. И в твоей жизни начнут случаться совсем другие истории.

Самая крутая фишка личностного роста – это работа над ощущениями. Все решает фоновое эмоциональное ощущение, которое превалирует в тебе. Если ты радостен, то ты будешь замечать, как мир наполнен радостью, и из всего многообразия сценариев ты будешь выбирать именно тот, который будет подтверждать твое ощущение. Этих ощущений и качеств личности, которые ты хотел бы развить, может быть бесконечно много, и их грамотное развитие и настройка буквально программируют твою жизнь на лучшие сценарии.

В рамках этой книги работа с ощущениями и свободным мышлением обозначена для ознакомления, что такое вообще есть. Подробно я описываю эти технологии в книгах «Меняющий» и «Концепция счастливой и свободной жизни».

Однако коротко напишу тебе суть. Первое, что тебе надо сделать, – это вырастить и развить внутреннюю опору, чтобы было чем заменять твои зависимости. Просто так, в никуда, очень сложно бросить какую-то привязанность. А со временем, поняв, что ты можешь дать себе все, что хочешь, и даже больше, ты заживешь по-настоящему.

В тебе уже все есть. Просто вспомни те моменты своей жизни, когда ты чувствовал себя счастливее всего. Первые успехи, победы, приключения с друзьями, первая любовь. Как ты посмотрел первые ролики #плохогокоуча. Побудь в своих самых приятных ощущениях. Смотри только, чтобы лицо от улыбки не лопнуло.

Легкость, наполненность, радость? Что еще? Запиши на бумаге. Чувствуешь волшебство? Ты смог вспомнить и вновь почувствовать эти ощущения. И все это без бутылки и другого человека. Лучшее ощущение можно развивать и совершенствовать. Это как будто выращивание своего внутреннего человека. Дописывай в него новые ощущения и оттенки, какие придут на ум. Здесь нет лимитов, кроме твоей фантазии.

Это же касается образа жизни, работы и отношений. Попытайся ощутить, как будто ты уже успешен и на своем месте. Попробуй ощутить, как будто ты окружен самыми любимыми, любящими и интересными людьми. И тренируй эти ощущения, мысленно возвращайся к ним каждый день. Со временем твои действия будут соответствовать твоим ощущениям, и это будет твой рай.

И еще один момент, на который я хотел хотя бы обратить твое внимание, – это свободное мышление. Что для тебя свободное мышление? Перечитать тонны книг, ознакомиться с идеями других людей и метаться между ними?

Оглянись, все вокруг создано людьми, такими же, как и ты. Книга, которую ты сейчас читаешь, создана человеком; Интернет тоже создан человеком. Логика понятна, тыкаем пальцем на любой предмет или мысль и говорим, что это создано человеком.

Ты можешь вцепиться в какую-то догму и думать, что только так возможно и больше никак. Вообще в головах большинства людей сосуществуют несколько концепций, перебирание которых дает им ощущение свободомыслящего человека. Их трудно переубедить в чем-то. Возможно, тебя тоже. Но я попробую перетащить твое сознание в тот небольшой процент создающих людей, которые точно знают, что все, что мыслимо, то осуществимо; и если до этого дошел один человек, то сможет и другой. Не обязательно делать какие-то изобретения. Эту технологию можно при-

менять к своей жизни и сделать из нее все, что ты хочешь и насколько развито твое сознание.

Упражнение на развитие свободного мышления: сядь, скрестив ноги, дотронься пальцами до своих плеч, сделай два маха вперед и назад. И повторяй: «Мною невозможно управлять».

Еще раз повторюсь, что темы про эмоциональную самодостаточность и свободное мышление я затронул крайне поверхностно, чтобы ты понимал зону своего дальнейшего роста. Если тебя это интересует, ты можешь подробно познакомится с этими аспектами в других моих книгах, таких как «Меняющий» и «Концепция счастливой и свободной жизни». Там не только об этом подробно написано, но и даны практические упражнения.

И напоследок вот тебе еще нерушимые жизненные истины:

– Не теряй время, каждый возраст хорош по-своему. В восемнадцать мы полные сил, в двадцать пять – полные дураки, а в тридцать – просто полные.

– Я знаю, что иногда тебя посещают мысли, чтобы тебе снова было семнадцать, чтобы про$рать свою жизнь иначе, и у тебя появились новые идеи. Выкидывай эти мысли из головы. Скорее всего ты бы сделал то же самое. Это был ты, прими свои поступки и не переживай и не сожалей о них. Самое лучшее время для перемен именно сейчас.

– Никогда не сдавайся, деградируй до конца. Не ищи оправданий остановиться на полпути своего падения. Поставил антицель – иди к ней. Таков путь, хоть и вниз. Не важно, куда ты идешь, главное, чтобы ты сам хотел туда идти. Вся правда в том, что никто не знает, где верх, а где низ. Иди туда, куда зовет тебя твой внутренний зов. Иди туда, где тебе хорошо.

– Не расстраивайся раньше времени из-за того, что у тебя в жизни все плохо. Возможно, это только кажется, а на самом деле все еще хуже. Всегда есть, куда падать еще ниже. Все ограничения у тебя в голове.

– Плохо переносишь жару? Плохо ощущаешь себя от холода? Может, тебе просто всегда плохо и погода тут не причем? Это касается любых внешних факторов, на которые тебе лучше научиться меньше обращать внимание. Ты притягиваешь в свою жизнь ровно то, какое внутреннее ощущение превалирует внутри тебя. Еще точнее, ты замечаешь ровно то, чем наполнен сам.

– В следующий раз, когда почувствуешь себя одиноким, некрасивым и неценным, помни, ты еще и тупой. То, как ты себя ощущаешь, – это единственное, на что ты можешь повлиять в этой жизни. Все остальное – производное и является следствием того, какое фоновое эмоциональное состояние является для тебя привычным. Если ты себя любишь и ценишь, то ты так себя будешь ощущать, и окружающие к тебе так же будут относиться, и ты всегда будешь находить этому подтверждение во всех аспектах жизни.

– Лишь немногие знают, сколько надо знать, чтобы узнать, как мало они знают. Но ты теперь это знаешь благодаря этой книге.

– И запомни: век живи — век страдай. Меньше знаешь – больше учишь. Все хорошо, что хорошо получается. Лучше синица в руках, чем в небе. Тише едешь – дольше едешь.

– Ищешь дополнительную мотивацию? Возможно, ты любишь вые**ваться, а для этого нужны хоть какие-то достижения. Действуй!

Если бы я все-таки стал президентом и меня бы кто-нибудь спросил: «Господин президент, Вы можете сделать нас всех счастливыми?». Я бы ответил: «Нет, не могу. Ни один закон не может заставить или запретить человеку быть счастливым. Это выбор в сердце каждого. Советую чаще улыбаться и смотреть, слушать, читать #плохогокоуча».

Пришло время прощаться. Я получил удовольствие писать эту книгу для тебя, надеюсь, ты получил удовольствие ее читать. С уважением и любовью, Алекс Байхоу.

Другие книги Алекса Байхоу

· Привычка быть счастливым

· Меняющий

· Концепция счастливой и свободной жизни

· Антик

· Осознанная психология

· Языковой детонатор

· Культ Бачаты

Сайт: baihou.ru

Заведующий издательским отделом *А. В. Андреев*

Корректор *Е. А. Шулякова*

Подписано в печать 26.12.2023. Формат 60x84 $^{1}/_{16}$. Бумага офсетная.
Гарнитура «Warnock». Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,56.
Тираж 300 экз. Заказ № 567.

Издательство Ставропольского государственного аграрного университета
«АГРУС», 355017, г. Ставрополь, пер. Зоотехнический, 12.
Тел/факс: (8652) 35-06-94. E-mail: agrus2007@mail.ru

Отпечатано в типографии издательско-полиграфического комплекса СтГАУ
«АГРУС», г. Ставрополь, ул. Пушкина, 15.

ISBN 978-5-9596-1938-1

Алекс Байхоу

#плохойкоуч

поржать
и задуматься

www.baihou.ru