



Об авторе:

Пряхина Юлия живет и работает в Екатеринбурге, бизнес-тренер и сертифицированный коуч по вопросам личной эффективности, продаж и управленческих навыков.

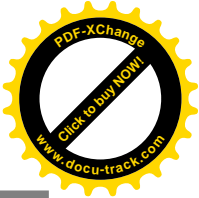
Увлекается путешествиями, фотографией и активным отдыхом.

Миссия – вдохновлять на изменения.



## Оглавление

Введение .....	3
Нужна ли вообще мечта .....	4
Теплое болотце или зона роста.....	7
Озарение мечтой .....	9
Мечта, желание, намерение .....	11
От намерения к действию. Проверка мечты реальностью...	14
Особенности нашего мышления. Закон сожженных мостов	17
50 способов прийти к вашей мечте.....	20
Ваш движущий мотив.....	24
Одержимость мечтой.....	25
Мечта становится реальностью.....	29
Бонус для читателей.....	31
Шпаргалка эффективного мечтателя.....	33
Заключение.....	36



## Введение.

Моя работа (да и жизнь в целом) заключается в том, чтобы помогать людям в осуществлении их целей. В какой-то момент времени я решила, что надо собрать воедино хотя бы часть накопленного опыта и описать это в книге.

Я говорю о 15 правилах, которые помогают сделать мечту реальной. Рассказываю свою историю, как я достигала своей цели – путешествие по Индии, которая на момент мысли о ней казалась мне малоосуществимой. Тем не менее – она достигнута, значит, те правила, о которых далее пойдет речь – практически применимы и могут помочь и вам.

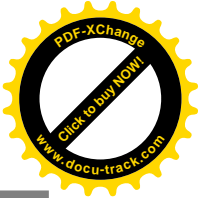
15 правил работают не только в области личных целей.

Вы можете использовать их в сфере бизнеса или в сфере ваших отношений с близкими.

В конце книги вы найдете перечень этих правил, которые можете использовать в качестве шпаргалки – повесить у себя дома или на работе перед глазами.

Желаю вам приятного прочтения и осуществления вашей мечты.

Пряхина Юлия



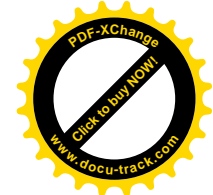
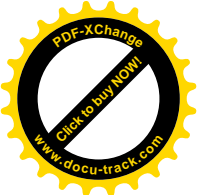
## Нужна ли вообще мечта?

В один прекрасный день я проснулась и обнаружила, что у меня нет цели. Что нет какой-то по-настоящему стоящей идеи, ради которой можно было бы вскочить и побежать ее реализовывать. Это было странным ощущением, ведь вчера и позавчера эта цель была.

Или мне казалось, что она была. По крайней мере, я чувствовала, что живу ради чего-то, а не просто, чтобы встать с постели, почистить зубы, позавтракать и идти на работу. Может быть это потому, что я немного приболела и восприятие реальности исказилось? Какова ни была бы причина, отсутствие цели в моей жизни меня испугало.

Я всегда думала, что у любого человека должна быть цель. Иначе он будет совершать поступки, которые не будут никуда вести, а будут просто забавлять и убивать время жизни. А какой смысл убивать время, ведь мы пришли на землю для того, чтобы жить, разве не так? Полная чушь и парадокс. Тем не менее, как я выяснила, для кого-то чушь, а для кого-то стиль жизни...

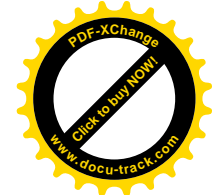
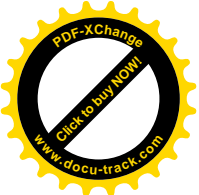
В детстве с целями и задачами было все понятно. В младшей школе надо было учиться на «отлично» и постараться не расстраивать маму. Последнему дети особенно быстро учатся с помощью лжи, мол, и волки сыты, и овцы целы.



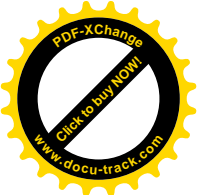
В старших классах, как при переходе на другой уровень в компьютерной игре, задачи становились труднее – нужно было удержаться в классе, где «добрые мальчики» каждую перемену делали какие-то мелкие пакости: по сумку спрячут, то тетрадку заберут, то придумают «приятное» прозвище, то шутки отпускают по их мнению безобидные... Да, «хорошей девочки» в такой обстановке еще было необходимо устанавливать какие-то отношения с мальчишками, а то ведь ходить без парня как-то «безпунктово». Ах да, а еще учеба – эти непонятно зачем нужные в жизни предметы – химия, физика и история древностей, ну зачем они тринадцатилетней девочке?

В общем, лично моя учеба была очень похожа на прохождение игры с все возрастающими уровнями сложности. Жизнь была похожа на выживание. Конечно, периодически в ней случались «приятные кусочки» - когда удавалось найти достойного мальчика, когда подруги не предавали, когда было кому рассказать что-то важное и интимное. Однако я была очень рада, когда закончила школу. Настолько рада, что порвала практически все контакты со школьными подругами, сменив круг общения на 100%.

Есть мнение, что многие люди даже во взрослом состоянии продолжают «выживать». Физическое выживание заключается понятно в чем – обеспечение себе еды, питья и теплого места. Выживание эмоциональное – в том, чтобы обеспечить себе высокую самооценку за счет разных достижений, чтобы не было больно от разочарований в самом себе, чтобы избежать потерь и иных неприятностей.



Но что же это получается – чтобы совершить какое-то достижение, неизбежен риск разочарования, краха, неудачи, нужно выйти из состояния привычного теплого «болотца», а это тоже очень непросто. Болотце-то здесь, родное, греет, а «там» - неясно что, неизвестное холодное будущее. Вот так-то мы и застреваем в своих иллюзиях.



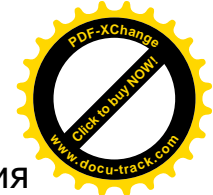
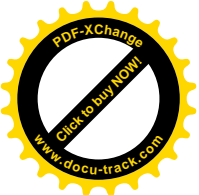
## Теплое болотце или зона роста

К состоянию болотца я пришла таким образом. Я начала заниматься тем, чем я хотела с 3 курса психфака – бизнес-тренингами. Вначале это была очень мощная зона роста – профессия бизнес-тренера, мягко говоря, не из легких. Во-первых, есть требования к личному опыту (мне на момент озарения меня моей мечтой был 21 год), во-вторых, к опыту работы в бизнесе (я училась на 4 курсе и единственное, что умела мало-мальски – продавать), в-третьих, необходимо иметь очень мощные лидерские качества, умение «зажечь» аудиторию, а ни того, ни другого у меня на тот момент, честно признаться, не было.

Сейчас я думаю, что это была совершенно дикая идея для меня как для почти выпускницы, ведь у меня было только одно – сильное желание стать Им, и я Им стала. Буквально через 4 года.

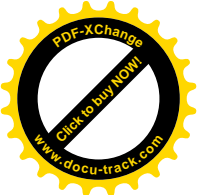
Болотцем тренинги стали для меня потому, что я изначально неверно поставила цель. Я хотела **СТАТЬ** бизнес-тренером. Я им стала. Сейчас я сертифицированный тренер и коуч, член ассоциации бизнес-тренеров, но ощущение «чего-то не того» не проходило достаточно долго. В этой книге я буду неоднократно говорить об основных ошибках в формулировке целей и это одна из них – неточно сформулированное замаскированное желание.

Замаскированное – потому что за желанием обучать людей новому и светлому скрывалось тогда нечто иное – стать известной



как минимум на всю Россию, реализовывать свои скрытые желания «быть на сцене», «звездить». На самом деле за нашими декларируемыми желаниями часто скрываются иные – например, юристами часто становятся потому, что есть нереализованное с детства желание добиться справедливости (кстати, сама пару лет в школе хотела стать юристом, вы понимаете почему 😊), преподавателями и учителями – чтобы реализовать желание власти, хирургами – когда есть бессознательное стремление к садизму и оно успешно реализуется в социально приемлемой форме.

Ни в коем случае не хочу как-то принизить значимость хоть одной из профессий, скажу лишь одно – давно до меня было известно, что за любым выбором в нашей жизни скрывается целый айсберг желаний и стремлений.



## Озарение мечтой.

В какой-то момент очень захотелось иметь не просто цели/задачи/планы, а именно МЕЧТУ. Которая бы завоевывала, давала топливо для моих ракет, распалила и заставляла бежать. Раньше, когда я думала, что необходимо стремиться к гармонии (то есть к комфорту, то есть, выходит, к болоту?), я считала это правильным и в какой-то момент обнаружила, что жить стало очень скучно. Необходима мечта.

Итак, мы с вами начинаем говорить о правилах, способствующих достижению мечты.

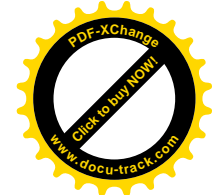
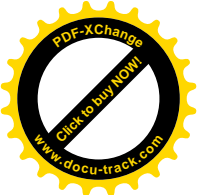
### *Правило номер 1*

*Каждый человек гораздо более эффективен, если у него есть мечта. Она заставляет его использовать весь накопленный потенциал.*

Постойте, ведь у меня уже есть мечта – путешествовать. Увидеть весь мир, ну ладно, не весь, стран 40 хотя бы (уже начала составлять список). И задумалась, чем не мечта, которую можно воплотить в жизнь? Хм, а тут-то и начались внутренние диалоги – да, ну что ж, в Турциях-Египтах я была, все остальное вроде дорого, надо же как-то спланировать... Все, включилась логика, конец мечте.

### *Правило номер 2*

*Мечта не работает на топливе разума, логики и фактов. Она работает на эмоциях.*

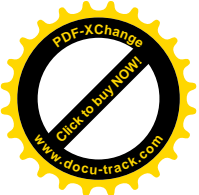


И тут моя подруга подкидывает идею – поехать в Индию. Я давно думала об этой стране, а тут появились единомышленники. Это хороший знак. Так что решено – я хочу в Индию! Когда? На новогодние каникулы. Ох, так осталось-то всего 2 месяца, по моим подсчетам я не успею накопить данную сумму, но ведь и жить на что-то нужно...

### *Правило номер 3*

*Не так важно, в какой период вы хотите исполнить вашу мечту. Вы можете захотеть через 10 лет собственный домик на берегу океана или через два месяца, как я, увидеть новую загадочную страну. Главное, чтобы соблюдалось правило номер 2*

Подумала я так и решила – что ж, мечта должна быть наглой (так, чтобы самой прифигеть от своих желаний – я не уверена, что я смогу найти сумму на поездку), амбициозной (это новый для меня уровень, раньше поездки были несколько дешевле), заманчивой (я хочу увидеть океан). И я приняла решение – если мне это удастся, то я еще более повышу свой достигаторский уровень, обрету новый опыт, буду еще более полезна своим клиентам в качестве коуча.



## Мечта, желание, намерение.

Итак, было решено осуществить мечту. Что дальше? А дальше – одно из самых важных дел – как эту мечту перевести в цель. Вы ведь понимаете – одно дело мечтать, лежа на диване, другое – взять и четко сформулировать в качестве намерения или цели.

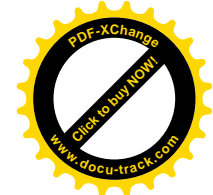
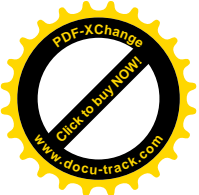
### *Правило номер 4*

*Мечта не переведенная в намерение –  
имеет мало шансов сбыться.*

Что такое намерение? Например, вы сейчас читаете эту книгу и захотели попить воды. Если вы отметили в себе это желание, но продолжаете читать, это осталось только желанием и ничем больше. Если вы встали, пошли на кухню, налили себе воды – это уже намерение.

Точно так же с другим примером. Если вы хотите купить новую машину, при этом целыми днями размышляете, «да, неплохо было бы, если бы...с другой стороны, это дорого...», то это остается только желанием. Намерение – это когда вы бегаєте по автосалонам, выясняете возможность наиболее выгодных кредитов и т.д. Вы действуете! И только это говорит о вашем намерении.

Что способствует переводению мечты в намерение? Во-первых, визуализация желаемой цели. Я накачала фоток из тех городов, куда мы планировали отправиться, и по вечерам ставила слайд-шоу



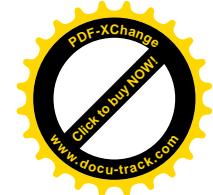
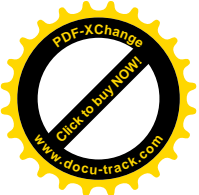
и, попивая чай, представляла, как оно все будет, когда я окажусь ТАМ. Вы можете сделать коллаж из журнальных вырезок, которые будут эмоционально вас заражать. Повторюсь, эмоции очень важны. Кстати, я вспомнила, что год назад наклеила на коллаж фото девушки, которая медитирует на берегу океана. Я и не подозревала, что через год я с радостью сниму эту фотку, так как изображенное на ней исполнилось.

### *Правило номер 5*

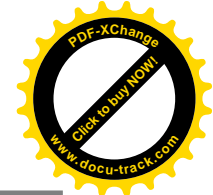
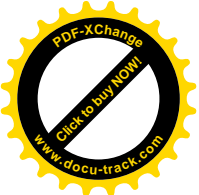
*Визуализируйте мечту. В виде фото, коллажей, подберите фильм, что угодно, лишь бы это заражало эмоциями. Пусть ваша мечта будет с вами каждый день.*

В нашей будущей поездке меня вдохновило то, что мы планировали увидеть частично Северную Индию в виде Дели, а затем махнуть в южные штаты. Путешествие планировалось как «ниточный» маршрут, то есть мы едем от одной точки к другой. Таким образом, мы посмотрели бы очень много городов, не засиживаясь на месте. Конечно, для того, чтобы увидеть всю Индию наш промежуток времени – 20 дней – очень мал, но мы хотели захватить как можно больше.

До определенного времени мечта поехать в Индию захватывала меня эмоционально, но в один момент я почувствовала интересную вещь – как-то, смотря фотки, я ощутила, что приняла **внутреннее** решение поехать. Это несколько отличалось от чисто эмоциональной вовлеченности. Как будто все мое существо сказалось «да» этой



поездке. А затем я уже логично для себя объяснила, что очень выгодно ехать именно в январе, что поедут мои друзья и прочее.



## От намерения к действию. Проверка мечты на «прочность»

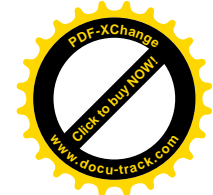
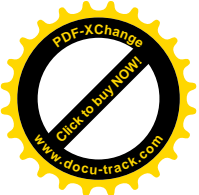
Все, мы решили ехать! Понятен состав участников, примерно понятны планы. Далее была цель – купить авиабилеты, так как ранняя покупка сэкономила нам достаточно средств. При этом сумма за билеты составляла половину всего бюджета путешествия. И тут у меня встал вопрос – в виде внутреннего диалога, который, возможно, знаком каждому из вас, кого мечта «заставляет» делать первый шаг: «Блин, надо купить билеты. А что, если я не смогу накопить нужную сумму к январю, тогда придется возвращать билеты, а это потеря денег...» Этот диалог сопровождался очень неприятными, дискомфортными эмоциями. Было ощущение, что меня разрывают две силы – сила желания и сила страха. Тут еще примешивался такой голосочек – «ага, а если ты не поедешь, все подумают, что ты неудачница, не сумела это сделать, ха-ха-ха...»

### *Правило номер 6*

*Второй этап после вдохновения мечтой – некая проверка. Вы будете сталкиваться с некоторыми препятствиями, трудностями, которые будут «сбивать с пути» и соблазнять вернуться в ваш привычный мир болотного спокойствия.*

*Если этот этап будет пройден и страхи преодолены, дальше все пойдет гораздо легче и проще.*

Да, мои внутренние диалоги по поводу покупки билетов какое-то время вводили меня в состояние очень неприятное. Это всегда



так бывает – когда у вас есть выбор, делать не делать, пойти не пойти, заплатить не заплатить, и вы долгое время не можете ни на что решиться – такое состояние поглощает кучу энергии и сил. У меня есть знакомый, который одно время – примерно около года – не мог определиться, чем ему дальше по жизни заниматься, в какую сферу пойти работать. В этот год ему было так плохо, как никогда. Непринятые решения оттягивают энергии больше, чем движение к цели, решение по которой вами утверждено.

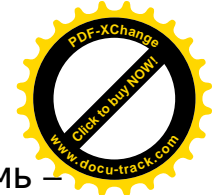
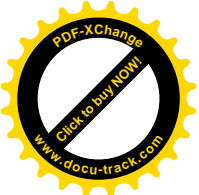
### *Правило номер 7*

*Любые решения относительно вашей цели принимайте быстро.*

*Любая задержка грозит вам тем, что вы истощитесь, пока будете кидаться из стороны в сторону и вообще решите, что вы еще «не готовы», чтобы прийти к вашей мечте.*

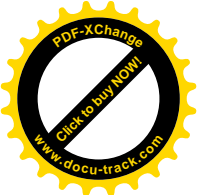
Ок, надо принять решение. Сложность этого принятия для меня заключалась в том, что мне было не совсем понятно, каким образом я заработаю нужную сумму. Знаете, это такой закон мышления – когда мы не знаем, как именно мы достигнем цели, мы часто отказываемся от ее достижения. Поэтому информации для принятия решения явно не хватало. Я могла примерно прикинуть, из каких источников я могу заработать, но прогнозировать продажи, особенно в декабре было сложновато (продажи по моей основной деятельности – бизнес-тренинги – в декабре, по моему опыту, были не на пике, я всегда считала декабрь «провальным месяцем»).

Однако поездка в январе оказалось бы очень выгодной, так как билеты на этот период были недорогими по сравнению с другими



месяцами. Надо сказать, что перелетов всего мы планировали семь – из Екатеринбурга в Москву, затем в Дели, затем в Ченнай (бывший Мадрас), затем путешествие по южным штатам, затем из Тривандрума по окончании поездки мы вылетим в Бангалор, из Бангалора в Дели, затем в Москву и вернемся в Екатеринбург.

И тут я сделала ошибку, не выполнила правило номер 7. Я тянула с принятием решения! Около двух недель я не могла его принять, очень сильны были мои сомнения. В течение этого времени мои результаты по всем видам деятельности упали почти до предела, мне было сложно сосредоточиться. Затем наступил момент, когда я сказала себе – это твоя мечта или нет? Какого хрена ты сейчас размышляешь о том, достигать тебе ее или нет? Неужели трудности, которые еще не наступили, оттолкнул тебя от твоей цели? И я приняла это решение уже окончательно.



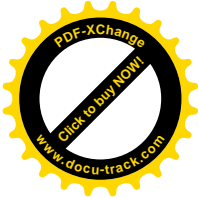
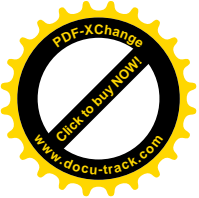
## Особенности нашего мышления. Закон сожженных мостов

### *Правило номер 8*

*Как только решения вами приняты, не позволяйте себе отказываться от них. Ваш мозг начнет придумывать сотни «красивых историй», почему вам не надо этого делать. Концентрируйтесь на выполнении. Гоните прочь сомнения.*

Хочу немного отвлечься, чтобы рассказать вам о том, как устроен наш мозг. Его основная цель, как думаете, какая? Помочь нам добиваться целей? Не всегда. Развиваться? Только до определенного возраста. Основная задача нашего полуторакилограммового - это обеспечить наше выживание. Я уже писала про физическое и эмоциональное выживание. А выживание – это, прежде всего сохранение того, что есть. Поэтому когда мы начинаем хотеть чего-то, что выходит за рамки нашего привычного взгляда на мир, наших стереотипов, что в первую очередь делает наш мозг? Начинает отговаривать нас! Мол, зачем тебе все это! Ты ешь, пьешь, имеешь крышу над головой – и хватит с тебя! Конечно, утрированная картинка, но это так, уважаемый читатель. Поэтому правило номер 8 очень важно.

Когда я приняла решение о покупке билетов, меня накрыло такое ощущение азарта, радости, что я даже удивилась. Будто снялась гора с плеч. Когда я получила на почту свои электронные билеты, это был знак, что отступление уже невозможно.



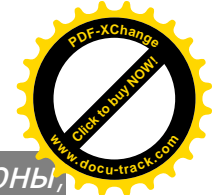
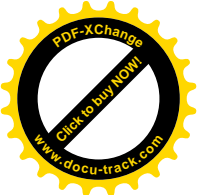
## Правило номер 9

*Придумайте себе какой-то шаг, действие, осуществление которого «сожжет мосты» к вашей цели. После которого отказаться от нее будет уже сложнее.*

Знаете, откуда пошло выражение – «сжигать мосты»? Во времена войн, когда для битвы с противником нужно было перейти реку, последние воины, шедшие по мосту, сжигали его, чтобы не было возможности отступить. В этом случае у солдат оставался только один выход – побеждать.

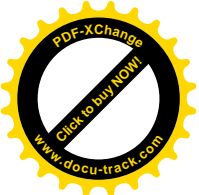
Другие примеры сжигания мостов – одну мою знакомую не удовлетворяла работа, где она трудилась. Это неудовлетворение продолжалось уже год, но она ничего не делала, чтобы изменить ситуацию. Только мечтала о смене. Когда мы поговорили о «мостах» - она уволилась с работы и уже через месяц приступила к своим обязанностям на новом месте. Стоило ли терять год?

Другой пример уже из области отношений. Другая моя знакомая хотела найти мужчину для создания серьезных отношений. Но «временно», для развлечения встречалась с мужчиной, который, по ее мнению, никак не подходил для создания семьи. Тем не менее, она была уверена, что как только встретит «своего принца» сразу же порвет с тем. После размышления о «мостах» она твердой рукой перечеркнула прежние отношения, хотя это ей было ой как непросто, и направила свою энергию на поиск своего мужчины. Где-то через месяца полтора такой мужчина появился.



*Да, и в области отношений работают те же законы,  
что и в любых других областях достижения целей.*

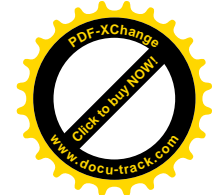
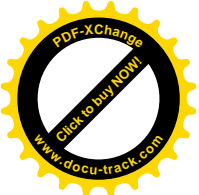
Итак, что же происходило дальше, после принятия мной решения? Я не была уверена, что смогу заработать деньги привычным для себя способом – проведением и продажей тренингов. Стало быть – пора искать другие варианты.



## 50 способов прийти к вашей мечте

Помню, тогда мне очень пригодилось упражнение, его суть в следующем. Допустим, мы хотим к определенной дате иметь на руках такую-то сумму денег (подставьте вашу). Затем на листе А4 пишем заголовок – «50 способов получить деньги». И начинаем писать, нумеруя пункты. То есть каждый способ может и не приводить к получению именно этой суммы, но комбинация нескольких способов – вполне. Первые 5-10 пунктов идут легко, затем мозг начинает кипеть. Суть задания – непременно написать именно 50 способов, пусть даже они покажутся вам бредовыми и неподходящими для вас. Цель упражнения – расширить ваше мышление, выйти за рамки привычных стереотипов. И главное – внедрите хотя бы 10 способов из пятидесяти.

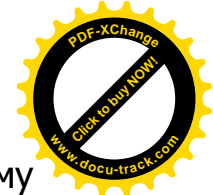
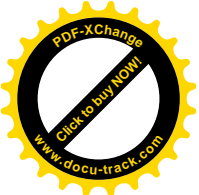
Вообще очень интересно, что, принимаясь за осуществление любой цели, мы мыслим очень узко. Мы не виноваты, так устроен наш мозг – если электрические сигналы привыкли бегать по одним и тем же нейронам, так они и будут продолжать бегать. В коучинге моя задача при работе с клиентами – помочь им увидеть новые возможности, создать новые нейронные связи, вдохновить на изменения и действия. И мои клиенты с этим справляются! Если и вам интересно выйти на другой уровень в работе, бизнесе, отношениях – я к вашим услугам. Зайдите на мой сайт <http://coach66.ru> в раздел «Коучинг» и напишите мне о желании пройти консультацию.



Как я делала упражнение про «50 способов...» - до тридцати было даже весело, потом мозг реально закипел, пришлось сделать перерыв и продолжить уже через какое-то время. Что ж, так тоже можно, только рекомендую не затягивать с этим, определив себе четко время, когда будет необходимо закончить упражнение (через 2 дня, через 3 и т.д.)

Но самое интересное, что начали появляться и другие варианты, которых я не предусмотрела. Например, в моем знакомом информационном агентстве срочно стал нужен человек, помогающий в подготовке интервью для одного проекта. Я с удовольствием подключилась. Далее – ко мне начали обращаться мои знакомые и незнакомые люди с предложением о студийной фотосъемке (я периодически выступаю в роли портретного фотографа). Разумеется, я не просто пассивно принимала эти звонки, я активно договаривалась на удобные мне даты, если начинались задержки типа «я еще подумаю» я вела переговоры, чтобы убедить клиентов, то есть – я была заинтересована в проектах и у меня было намерение (помните разницу с желанием?) их осуществить.

Тогда до меня и дошло, что суть упражнения про «50 способов...» не столь поставить задачу осуществить все 50, сколько расширить мой кругозор мышления и тем самым привлечь другие возможности. Хотя казалось – эти возможности появляются «сами», но я-то знаю ☺



Из других таких случайных возможностей – я рассказала моему коллеге об одном интересном мастер-классе, он принял в нем участие, и я получила процент от организаторов за привлечение. Это не было моей целью, произошло достаточно спонтанно, что также приятно)) Также появились извне возможности осуществить перепродажу некоторых товаров и получить свой процент, по такой же схеме – идея исходила от кого-то другого, не от меня.

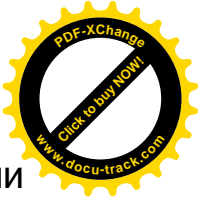
Итак, на пути к достижению целей нам необходимо быть в раскрытом сознании, уметь мыслить широко и быть незашоренными.

#### *Правило номер 10*

*На пути к цели используйте любые варианты, не отказывайтесь ни от чего, выполните упражнение по «50 способов...».*

На одном из тренингов предложили такую трактовку – Вселенная выполняет только те мечты, которые действительно желаемы, в которых есть энергия. Если Вселенная посылает вам возможности, а вы их не используете, она «думает», что оно вам не так уж и надо и перестает их посылать. Эзотерическая так-то мысль, но чем-то она мне очень близка.

Также преградами по пути к цели могут быть некие наши установки типа «не, этого делать я не буду, потому что я слишком крут для того, чтобы оказывать услуги стоимостью 1000 рублей и тратить на это время». Или – «я буду выглядеть глупо, если начну всем звонить и предлагать мои услуги». Здесь важно разобраться. Если вы реально действуете, чтобы создать результат не на 1000

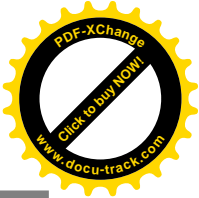
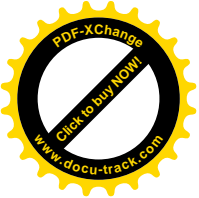


рублей, а на 100000, тогда соглашусь – распыление на мелкие цели не эффективно. Однако если вами движет не рациональный подход, а страх (плохо выглядеть в глазах окружающих, не справиться, не сделать, не достичь), то это опять «хилая отмазка», которая является барьером. Будьте честны с собой.

### *Правило номер 11*

*На протяжении всего пути к достижению вашей мечты будьте искренни с собой. Задавайте вопросы: «Что я сделал сегодня, чтобы приблизиться к цели?» «Не является ли мой внутренний разговор с собой отмазкой? Не рассказываю ли я себе и другим трогательные истории про то, как мне это трудно и какой я герой, что несмотря на сложности двигаюсь к цели?»*

Иногда я тоже чувствовала себя героиней. Оттого, что я смогла найти необычный способ заработка или оттого, что я, несмотря на внутренние сложности, иду к цели. Оттого, что окружающие меня люди удивлялись моей целеустремленности. Однако если увлечься этой ролью ничего хорошего не выходит. Кухонные рассказы друзьям о том, что я 90% заработанных денег кладу на счет для осуществления своей мечты, их вопросы – «а как же привычный способ жизни – кафе, рестораны, красивая одежда?», все это было неким отвлечением от сложностей и распыляло много энергии.



## Ваш движущий мотив

При движении к цели очень важно определить ваш движущий мотив. То, что будет заставлять вас действовать. Для меня это было:

- возможность увидеть страну, которую давно хотела, побыть в этой атмосфере, прочувствовать жизнь местных, расширить границы моего восприятия жизни

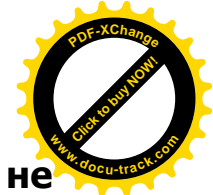
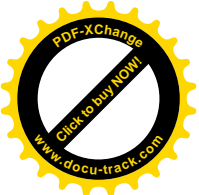
- доказать всем, кто сомневался, что я это могу и сделаю

- выполнение своих «социальных обещаний». Я всем направо и налево рассказывала о том, что я еду в Индию в январе 2010 года. Когда я представляла, что мне придется говорить, что поездка не удалась, я испытывала очень неприятные ощущения.

### *Правило номер 12*

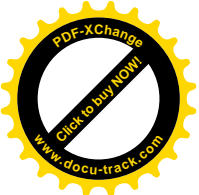
*Определите, что наиболее сильно двигает вас совершать действия на пути к цели. Это могут быть как позитивные эмоции от обладания мечтой, так и негативные от того, что вы теряете, если ее не осуществите.*

Иногда «негативные» эмоции от того, что вы можете не осуществить мечту или о вас будут «плохо» думать, работают лучше позитивного мышления. В каком смысле «работают»? Имеется в виду – что лучше толкает вас действовать. Здесь критерий один – результат. Если вы подумали, что, мол, я хочу Порше, всем об этом сказал, я буду выглядеть лузером, если не куплю его себе, и это заставило вас пойти и в течение 2 месяцев купить себе это авто, то я вам только поаплодирую.



Но здесь есть один важный момент – негативные стремления **не должны** стать основой для формулировки целей. Важно сначала применить правило номер 4 - перевести мечту в намерение, а затем уже искать то, что двигает. Иначе мы рискуем превратиться в людей, которые живут социальными желаниями – все имеют машину, и я хочу, все имеют квартиру, и я хочу, все ездят на Гавайи, и я хочу. Основное правило – ваше собственное намерение прежде поиска мотива.

Метафора: сначала известно, куда поедет тепловоз, затем в систему управления движением начинают подкидывать уголь. Но не наоборот. Логично, правда?

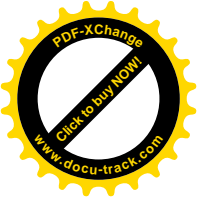


## Одержимость мечтой

Итак, на протяжении двух с половиной месяцев я жила в таком режиме: первой моей мыслью после пробуждения было что-то типа – «так, что мне сделать сегодня, чтобы приблизиться к поездке?»; мыслью перед засыпанием – «ух, я сегодня многое сделала для Индии». На будильнике у меня стояла индийская мелодия. На рабочем столе ноутбука – фото индийского пляжа. Я только и думала, что про Индию, все мои разговоры с друзьями сводились к этому. Это была индийская одержимость какая-то.

Вообще люди, кто реально одержим своей целью, достигают ее гораздо быстрее, если бы они просто и не торопясь двигались к мечте. Но – опять хочу сделать сноску – одержимость не должна сопровождаться негативными внутренними диалогами типа - «да, я этого хочу, но это же дорого» или «я не знаю, как это осуществить». В этом случае жизнь превращается в ад. Потому что наша энергия начинает уходить не на цель, а на то, чтобы устранять эти внутренние диалоги, а не на достижение цели. Мы начинаем уставать, раздражаться и все это жутко отвлекает и делает мечту менее желаемой.

Пример одержимости мечтой – фильм «Малышка на миллион». Удачный пример долгосрочной цели, если кого-то не убеждают мои правила относительно цели на 3 месяца.



### Правило номер 13

*Будьте одержимы мечтой! Каждый день делайте что-то, что ведет вас. Вдохновляйтесь постоянно. Не дайте источнику ВДОХНОВЕНИЯ ИССЯКНУТЬ.*

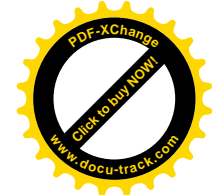
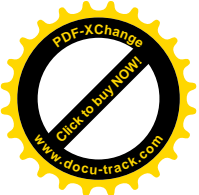
Каюсь. Я периодически забывала об этом правиле и мои негативные внутренние диалоги давали о себе знать в те моменты, когда трудности казались огромными (ключевое слово – «казались»).

Что еще важно – поставить на пути к достижению мечты какие-то промежуточные «столбики». Например, через полгода я должен написать 3 книги, что позволит мне через год стать известным писателем в области N. Через 8 месяцев у меня должны быть на руках контракты с издательствами. И т.д. Это важно, так как позволяет держать руку на пульсе и осознавать, насколько вы продвинулись к достижению целей.

### Правило номер 14

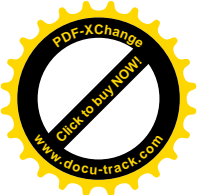
*Имейте промежуточные цели. Которые определены во времени и качественно. Сформулированы в категориях результата.*

Итак, я постепенно двигалась к достижению мечты. Я искала знаки, которые бы говорили о том, что моя мечта реальна. Например, у Яндекса есть сервис, который позволяет делать слоганы для рекламы, такие вроде шуточные. Типа, введите свой товар, и мы сгенерируем вам слоган. Когда я ввела слово «Индия», мне выдали – «Индия: повышение амбиций». Мне это очень



понравилось 😊 Я подумала, если я это сделаю, мне будет проще осуществлять и другие, более глобальные цели.

После поездки я поняла, что это действительно так!



## Мечта стала реальностью

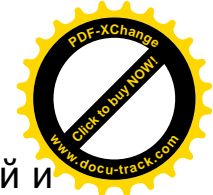
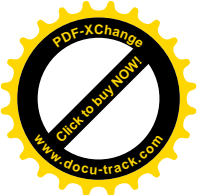
Когда я уже была в Индии, оглядываясь назад, я вспоминала только хорошие моменты этих 2 месяцев. Как-то забылись сомнения, терзания по поводу «надо-не надо», этот период выглядел для меня как жизненный тренинг. Я очень многое узнала о себе, причем не только позитивного, вскрылись внутренние препятствия, и я их преодолела. Я говорила себе – «да, это того стоило». Такая маленькая жизнь. Сейчас я понимаю, что я сделала одну маленькую ошибочку – на протяжении этих нескольких месяцев я не пользовалась услугами моего собственного коуча, и поняла, что могла бы достичь цели с гораздо меньшими потерями собственных нервов. Когда плюхаешься в достижении цели сам, оно хорошо, конечно, но не так эффективно. Специалист всегда увидит тебя со стороны твои возможности и приведет тебя к ним.

### Правило 15

*Облегчите себе жизнь, пользуйтесь услугами специалистов-коучей, которые помогут в более быстром достижении целей.*

В конце концов, не зря же мы учимся по несколько лет на эту профессию – коуч))

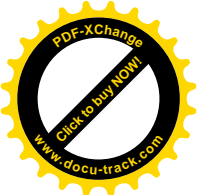
И да – моя мечта осуществилась! Поездка прошла замечательно. В ней было все, что я мысленно «заказывала» - знакомство с индийской культурой, с людьми, живущими на этой земле, купание в



океане, ласковое солнце, чудесные храмы, наполняющие энергией и многое другое. Множество ощущений, которые до сих пор со мной.

Я хочу, чтобы и вы знали механизм достижения вашей мечты, какой бы она не была. Чтобы вы прямо сейчас, не откладывая на потом, встали и сделали шаг на пути к вашей цели. Как минимум – запишите ее на бумагу.

Следуя пятнадцати простым правилам, вы научитесь делать вашу жизнь ярче, более наполненной, радостной и гармоничной. Желаю вам удачи и надеюсь, что наши пути еще не раз пересекутся в этой жизни. Ведь мы сейчас с вами объединились в некий клуб – клуб эффективных мечтателей.



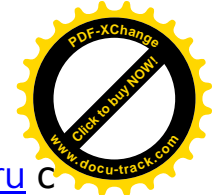
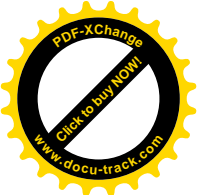
## Бонус для читателей

Уважаемый читатель! Хочу, чтобы на протяжении стремления к вашей мечте вас сопровождала ваша непоколебимая уверенность. Для вас у меня есть бонус – онлайн-курс по обретению уверенности, который вы получите совершенно бесплатно, отправив письмо по почте [non\\_stop\\_july@mail.ru](mailto:non_stop_july@mail.ru) с пометкой «Курс обретения уверенности для читателя книги». В ответ вам придет письмо со ссылкой.

**Курс "Обретение уверенности" будет вдвойне полезен вам, если:**

- не можете совершить того, чего хотите, откладываете
- вы попадаете под влияние других людей, чувствуете себя менее уверенными, компетентными или успешными, чем другие
- вы часто оттягиваете принятие решений, опасаясь принять неверное
- вы ощущаете собственную неуверенность и сомнения. Вы не уверены, правильно ли вы поступаете и в случае неудачи ругаете себя за это.
- часто повторяете "Вот когда я стану (старше, опытнее, красивее), то сделаю это..."

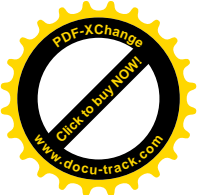
Напишите мне прямо сейчас и в течение нескольких недель на свою электронную почту вы получите письма с упражнениями, которые сделают вас на порядок более уверенным человеком.



Жду ваше письмо прямо сейчас на адрес [non\\_stop\\_july@mail.ru](mailto:non_stop_july@mail.ru) с пометкой «Курс обретения уверенности для читателя книги». Обретение уверенности не терпит отлагательств.

Если же у Вас уже есть конкретная мечта и Вы хотите воспользоваться правилом номер пятнадцать, я с удовольствием Вам в этом помогу. Предлагаю несколько способов:

1. В течение 21 дня *каждый день* работать с Вашей мечтой, *каждый день* меняя свое мышление и действия так, чтобы это способствовало достижению желаемого. Подробнее почитайте в моем блоге здесь <http://coach66.ru/archives/519>
2. Для начала пройти онлайн-консультацию, чтобы определить наиболее короткий и эффективный путь к Вашей мечте. Подробнее здесь <http://coach66.ru/couching-i-treningi>



## Шпаргалка эффективного мечтателя

### Правило номер 1

Каждый человек гораздо более эффективен, если у него есть мечта. Она заставляет его использовать весь накопленный потенциал.

### Правило номер 2

Мечта не работает на топливе разума, логики и фактов. Она работает на эмоциях.

### Правило номер 3

Не так важно, в какой период вы хотите исполнить вашу мечту. Вы можете захотеть через 10 лет собственный домик на берегу океана или через два месяца, как я, увидеть новую загадочную страну. Главное, чтобы соблюдалось правило номер 2

### Правило номер 4

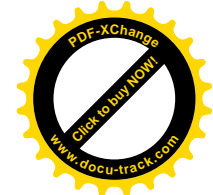
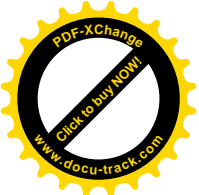
Мечта, не переведенная в намерение – имеет мало шансов сбыться.

### Правило номер 5

Визуализируйте мечту. В виде фото, коллажей, подберите фильм, что угодно, лишь бы это заражало эмоциями.

### Правило номер 6

Второй этап после вдохновения мечтой – некая проверка. Вы будете сталкиваться с некоторыми препятствиями, трудностями,



которые будут «сбивать с пути» и соблазнять вернуться в ваш привычный мир болотного спокойствия. Если этот этап будет пройден и страхи преодолены, дальше все пойдет гораздо легче и проще.

#### Правило номер 7

Любые решения относительно вашей цели принимайте быстро. Любая задержка грозит вам тем, что вы истощитесь, пока будете кидаться из стороны в сторону и вообще решите, что вы еще «не готовы», чтобы прийти к вашей мечте.

#### Правило номер 8

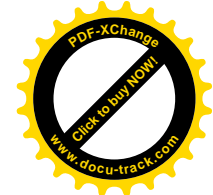
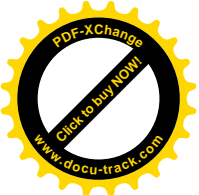
Как только решения вами приняты, не позволяйте себе отказываться от них. Ваш мозг начнет придумывать сотни «красивых историй», почему вам не надо этого делать. Концентрируйтесь на выполнении. Гоните прочь сомнения.

#### Правило номер 9

Придумайте себе какой-то шаг, действие, осуществление которого «сожжет вам мосты» к вашей цели. После которого отказаться от нее будет уже сложнее.

#### Правило номер 10

На пути к цели используйте любые варианты, не отказывайтесь ни от чего, выполните упражнение по «50 способов..».



### Правило номер 11

На протяжении всего пути к достижению вашей мечты будьте искренни с собой. Задавайте вопросы: «Что я сделал сегодня, чтобы приблизиться к цели?» «Не является ли мой внутренний разговор отмазкой? Не рассказываю ли я себе и другим трогательные истории про то, как мне это трудно и какой я герой, что несмотря на сложности двигаюсь к цели?» «Не отвлекает ли это меня от цели?»

### Правило номер 12

Определите, что наиболее сильно двигает вас совершать действия на пути к цели. Это могут быть как позитивные эмоции от обладания мечтой, так и негативные от того, что вы теряете, если ее не осуществите.

### Правило номер 13

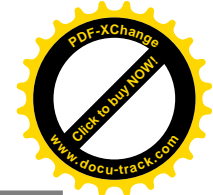
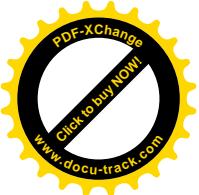
Будьте одержимы мечтой! Каждый день делайте что-то, что ведет вас к ней. Вдохновляйтесь постоянно. Не дайте источнику вдохновения иссякнуть.

### Правило номер 14

Имейте промежуточные цели. Которые определены во времени и качественно. Сформулированы в категориях результата.

### Правило 15

Облегчите себе жизнь, пользуйтесь услугами специалистов-коучей, которые помогут в более быстром достижении целей.



## Заключение

Вот и подошло к концу наше с вами знакомство с основными правилами достижения целей. Я очень надеюсь, что вы примените на практике то, о чем мы с вами говорили. В конце книги вы найдете список из 15 правил, чтобы вам удобно было пользоваться ими для своих задач.

Если у вас появились мысли, пожелания, размышления, которыми вы хотите поделиться, пишите мне на адрес [non\\_stop\\_july@mail.ru](mailto:non_stop_july@mail.ru). Я всегда рада услышать мнения читателей. Возможно, ваше письмо попадет в следующую мою книгу (разумеется, с вашего разрешения).

P.S. Отправьте книгу тем вашим друзьям и знакомым, кому она может стать полезной, изменить их жизнь. Да, вы реально можете стать вкладом в чей-то успех вот таким простым способом.

P.P.S. Если книга оказалась вам полезной, напишите мне об этом по почте [non\\_stop\\_july@mail.ru](mailto:non_stop_july@mail.ru) Буду рада любым отзывам. Хочется, чтобы вы не утаивали историю своего успеха, даже если на пути к нему вам было очень непросто. Напишите мне обо всем этом.

С уважением к вам и вашему делу,  
Пряхина Юлия