

РУКОВОДСТВО ПО ВЫЖИВАНИЮ И ПРОЦВЕТАНИЮ В НЕСПОКОЙНЫЕ ВРЕМЕНА



SOS

МАЙКЛ ХАТЧИСОН

СОДЕРЖАНИЕ

3 Введение: Сообщение От Майкла Хатчисона

ГЛАВА

1	4	Внедряйте Лучшие Идеи Без Промедления
2	7	Почему Мир Изменился Навсегда
3	11	Все Начинается С Вашей Веры
4	15	Дайте Оценку Происходящему
5	18	Ваши Привычки Определяют Ваше Будущее
6	23	Измените Ваши Старые Привычки
7	29	Какова Ваша ИСТОРИЯ?
8	36	Я Здесь Для Вас
9	39	Сильный Лидер: Образец Для Подражания
10	46	Разнообразьте Свой Досуг
11	50	Эмоциональная Инфекция Распространяется
12	54	Задавайте Правильные Вопросы
13	58	Стратегии Визуализации
14	61	Вы Знаете, Что Нужно Делать!
15	68	Извлекайте Из Каждого Часа Максимум
16	73	Время Для Проверки
17	77	Три Главных Приоритета На Сегодня
18	81	Держите Голову Поднятой Высоко, А Сердце Открытым
19	88	Хорошие Новости
20	92	Начинайте Действовать
	96	Об Авторе



ВСТУПЛЕНИЕ

Сообщение от Майкла Хатчисона

Дорогой друг,

Для всех нас наступили тревожные времена.

Пожалуйста, помните и будьте уверены в том, что экономическая нестабильность всегда уступает место спокойствию. Так происходило во все времена.

Мы, человеческие существа, смелее, чем Вы думаете и сильнее, чем можете себе представить.

Мы преодолеем все это. Вместе.

В конце концов, временная неразбериха приведет к миру с лучшим здравоохранением, с еще большим количеством лидеров, великих открытий и добрых дел, которым не будет числа.

Я написал это руководство для того, чтобы помочь Вам и тем, кого Вы любите, о ком заботитесь больше всего, сохранить свой позитивный настрой и свою эффективность, а также защитить свой бизнес. Пришло время ВОССТАТЬ против угрожающей опасности, будучи наполненными абсолютной уверенностью и миром в душе.

Давайте все вместе будем продолжать движение вперед, даже при том, что находимся дома.

Желаю Вам твердости духа,

Michael Hutch

Майкл Хатчисон
Основатель и
Генеральный Директор
inCruises®
www.michaelhutchison.com

**ВНЕДРЯЙТЕ
ЛУЧШИЕ
ИДЕИ БЕЗ
ПРОМЕДЛЕНИЯ**

ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПЕРЕЖИТЬ ТЕКУЩУЮ СИТУАЦИЮ И В ИТОГЕ ПРЕУСПЕВАТЬ В ЭТО НЕБЛАГОПРИЯТНОЕ ВРЕМЯ, ВАМ НЕОБХОДИМО:

1 Принять действительность Вашего текущего положения

2 Принять тот факт, что непросто сохранять спокойствие, находиться в самоизоляции и не поддаваться панике

3 Помнить, что страх и беспокойство - абсолютно нормальные явления в беспокойные времена

4 Настойчиво преодолевать все трудности и проблемы и прямо сейчас начать делать что-то иначе - так Вы будете чувствовать себя намного уверенней

5 Без промедления начинать внедрять те лучшие идеи, которые сильнее всего отзываются в Вашем сердце и разуме



СОХРАНЯТЬ МУЖЕСТВО И ФОКУСИРОВАТЬСЯ НА ПОЗИТИВНЫХ МЫСЛЯХ

В этот период Вы должны:
Сохранять мужество и фокусироваться на позитивных мыслях, и поэтому

- ★ **Следуйте против толпы**
- ★ **Не жалуйтесь, не нойте, не распускайте сплетни, не проявляйте враждебность**

Помните, что Ваш разум впитывает все негативные слова, которые Вы произносите.

Когда Вы жалуетесь, в Вашем организме вырабатывается гормон кортизол. Когда Вы начинаете хныкать, Вы фактически создаете еще больше стресса для своего тела

Хронический **стресс** тесно связан с шестью основными причинами смерти: заболевания сердца, рак, проблемы с легкими, несчастные случаи, цирроз печени и самоубийства. Более 75 процентов визитов к докторам вызваны заболеваниями и жалобами, связанными со **стрессом**. [SOURCE](#)

Оцените себя. Какова Ваша оценка по 5-балльной шкале?

Поставьте себе ноль, если Вы постоянно жалуетесь, и 5, если делаете это крайне редко.



2

ПОЧЕМУ

МИР

ИЗМЕНИЛСЯ

НАВСЕГДА

“Почему мир изменился навсегда?”
- спросите Вы.

Я никого не осуждаю, но просто сообщаю:
нашему миру нужен был хороший
подзатыльник.

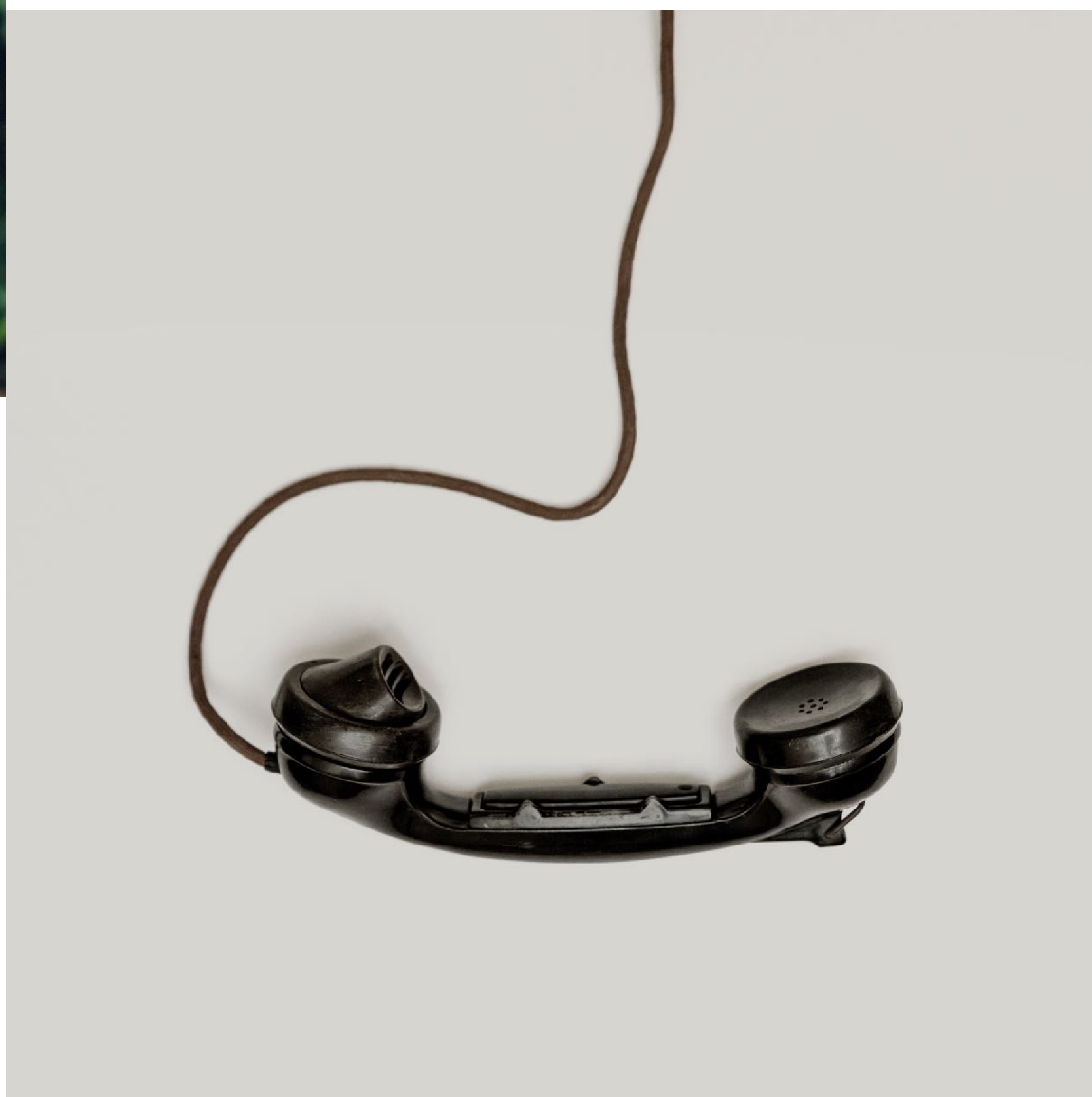
**ЖИЗНЬ ЗАСТАВЛЯЕТ ВАС СНИЗИТЬ ОБОРОТЫ,
ВОССТАНОВИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СВЯЗИ С ВАШИМИ
СЕМЬЯМИ, ОСОЗНАТЬ ЛУЧШИЙ ОБРАЗ СЕБЯ САМОГО
И НАЧАТЬ СОЗДАВАТЬ ЛУЧШЕЕ БУДУЩЕЕ.**





К сожалению, вместо того, чтобы получить настоящий полноценный разговор, люди, используя свои мобильные телефоны, предпочитают писать текстовые сообщения.

Когда кто-нибудь, особенно из членов моей семьи, пишет мне текстом, я отвечаю: “Позвони мне!” или “Вы можете мне позвонить?”



Наступило время, когда мы приравниваем душевный разговор к правилам хорошего тона или хорошему воспитанию.

Слишком много неуважения было к Мировому Океану, Родной Земле и пышным дарам, которые она нам преподносит.

Слишком много “человеческой занят-ости” вместо простого человеческого бытия.

Это грустный, драматичный, трагичный и жестокий глобальный перезапуск того, что не работает...



НАДЕЮСЬ, ЧТО ЭТА ПРОВЕРКА СТАНЕТ
ДЛЯ ВСЕХ НАС ПОКАЗАТЕЛЬНОЙ.

И ЭТА НАПАСТЬ БУДЕТ ОСМЫСЛЕНА
ПРАВИЛЬНО.

НАДЕЮСЬ, ЧТО ВЫ ВМЕСТЕ СО СВОИМИ
СЕМЬЯМИ СПРАВИТЕСЬ С ЭТИМИ
ВОЗМОЖНЫМИ ПРОБЛЕМАМИ СО
ЗДОРОВЬЕМ, НАСТРОЕНИЕМ И
ФИНАНСАМИ. И ОНИ В ИТОГЕ ПРИВЕДУТ
ВАС К ГРАНДИОЗНОМУ ВОЗВРАЩЕНИЮ...
НАВСЕГДА.

3
ВСЕ
НАЧИНАЕТСЯ
С ВАШЕЙ
ВЕРЫ

В этом руководстве я делюсь с Вами тем, что точно помогает мне и моей семье сохранять концентрацию.

Все начинается с:

**ВАШЕЙ ВЕРЫ И ЗНАНИЯ О ТОМ, ЧТО
ВЫ ЯВЛЯЕТЕСЬ ЧЕМ-ТО ВЕЛИКИМ И
МОЖЕТЕ ПРЕОДОЛЕТЬ ЛЮБЫЕ
ТРУДНОСТИ НА СВОЕМ ПУТИ...**

**УВЕРЕННОСТИ, ЧТО ВЫ В
СОСТОЯНИИ СПРАВИТЬСЯ СО ВСЕМ,
ЧТО БЫ НЕ ПРЕПОДНЕСЛА ВАМ
ЖИЗНЬ...**

**ПОНИМАНИЯ, ЧТО ВЫ ВСЕГДА
ОБЛАДАЛИ И БУДЕТЕ ОБЛАДАТЬ.**

Вместо того, чтобы жаловаться и думать почему все так плохо, сейчас самое время день ото дня направлять всю свою энергию на то, что принесет Вам результат. Прямо сейчас Вы должны работать еще упорней, чем когда-либо прежде.

К примеру, Вы можете быть удивлены тем, что я сейчас расскажу Вам: несмотря на то, что я написал 3 книги ([“Ораторское Мастерство”](#), [Stop It!](#), и [“Profiles In Persistence”](#)), я не умею печатать. Да уж, это самое предложение, которое Вы сейчас читаете, я печатаю двумя пальцами. Это означает, что создание руководства займет у меня в 8-10 раз больше времени, чем у кого-либо, кто может хорошо печатать. Кроме того, Вы также должны знать, что у меня есть трудности с восприятием написанного. И еще мне говорили, что у меня проблемы с концентрацией [Deficit/Hyperactivity Disorder](#).

Но, как и Вы, я делаю все возможное, чтобы защищать других людей и помогать им.

Приведу несколько примеров людей, которые преодолели невероятные трудности в жизни, став лидерами, готовыми всегда прийти на помощь:

1

Уолт Дисней. - смог выбраться из нищеты. **Уинстон Черчилль** - провалил первый год в средней школе, проигрывал на всех выборах на государственную службу, но в итоге в возрасте 62 лет стал премьер-министром. **Хелен Келлер** - пережила потерю зрения и слуха.

2

Сильвестр Сталлоне - пережил паралич лицевого нерва. **Альберт Эйнштейн** после окончания Политехникума не мог устроиться на работу физиком в течение 2 лет. **Стивен Хокинг** - справлялся с боковым амиотрофическим склерозом (**БАС**), также известным как болезнь Лу Герига.

3

Опра Уинфри - преодолела нищету и насилие в детском возрасте. **Президент США Авраам Линкольн** - страдал от хронической депрессии. **Президент США Франклин Делано Рузвельт** - пережил полиомиелит и паралич.

4

Том Круз - подвергался избиениям своего жестокого отца. **Ник Вуйчич** - мотивационный спикер - родился с синдромом тетраамелии: редкое заболевание, характеризующееся отсутствием рук и ног. **Джоан Роулинг** - была без гроша в кармане, погружена в глубочайшую депрессию, мать-одиночка в разводе, работала учителем в школе и параллельно писала свой первый роман про Гарри Поттера.

5

Людвиг ван Бетховен - написал свои четыре величайших пьесы, будучи абсолютно глухим. **Томас Эдисон** - сделал 1000 неудачных попыток, прежде чем получилось создать лампу накаливания. **Стивен Спилберг** - трижды исключался из Школы кинематографических искусств Университета Южной Калифорнии.



**“Я НЕ ДУМАЮ О СЕБЕ КАК О БЕДНОЙ И
НЕСЧАСТНОЙ ДЕВОЧКЕ ИЗ ГЕТТО, КОТОРАЯ
ДОБИЛАСЬ УСПЕХА. Я ДУМАЮ О СЕБЕ КАК О ТОЙ,
КОТОРАЯ С САМОГО РАННЕГО ВОЗРАСТА БЫЛА
ОТВЕТСТВЕННА САМА ЗА СЕБЯ И БЫЛА
ВЫНУЖДЕНА ДОБИТЬСЯ УСПЕХА”,**

~ ОПРА УИНФРИ

Вы должны думать о людях, на которых Ваши действия производят наибольшее влияние: Ваша семья, Ваша Команда/Сотрудники, и другие люди, которые нуждаются в Вас.

Вы должны соблюдать самоизоляцию и быть примером для подражания.

Самое время для того, чтобы сфокусироваться на других людях. Это даст Вам ясное ощущение Смысла и установку с ориентацией на результат.

Подпитывайте Вашу Веру каждый день.

4

**ДАЙТЕ
ОЦЕНКУ
ПРОИСХОДЯЩЕМУ**

Пребывая в этом временном замешательстве, Вы должны помнить следующее:

Страх является эмоцией, следствием, но не причиной. Источники страха могут быть самые разные, но как правило имеют внутреннее происхождение. Вполне нормально испытывать страх (следствие) смертельной опасности (причина).

Страх - это один из человеческих инстинктов. Широко распространен страх потери кого-то или чего-то, особенно, привычного образа жизни. Испытывая страх, Ваш мозг, который развивался в течение 2 миллионов лет, пытается защитить Вас и помочь Вам выжить. Он постоянно ищет всевозможные ловушки и угрозы от которых Вам надо либо бежать, либо замереть, либо падать в обморок, либо драться. И когда Вы делаете одну из этих вещей, каждый раз испытывая страх или боль, Вы неизбежно обрекаете себя на то, чтобы постоянно спасаться бегством, притихать и ставить жизнь на паузу, падать в обмороки или с чем-то бороться. Это не жизнь, не так ли?





Во время этого перезапуска Вы должны дать оценку всем своим кажущимся угрозам и страхам потерь.

- Эта угроза реальна? Вы действительно что-то теряете?
- Вы бывали больны, теряли друзей или кого-то из близких, меняли привычный образ жизни?
- У Вас раньше бывали проблемы с деньгами?
- Например: Вы когда-нибудь задерживали ежемесячный платеж по кредиту или оплату коммунальных услуг?

К чему я клоню? Да к тому, что Вы все еще здесь, не так ли?!

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОТКУДА ВЫ ПРИШЛИ!
ВЫ С ЭТИМ СПРАВИТЕСЬ!

5

ВАШИ
ПРИВЫЧКИ
ОПРЕДЕЛЯЮТ
ВАШЕ
БУДУЩЕЕ



Во время этого подзатыльника нашему миру, Вы должны помнить: Ваши привычки определяют Ваше будущее.

И исходя из вышесказанного, я рекомендую Вам выработать привычку добровольно вводить себя в состояние дискомфорта. Каждый день.

ПРИМЕРЫ ПРИВЫЧЕК, КОТОРЫЕ МОГУТ ДОСТАВИТЬ ВАМ ДИСКОМФОРТ:

Делайте растяжку и занимайтесь физкультурой 20 минут каждый день

Какую пользу Вам это принесет?

Ежедневные занятия способствуют выработке дофамина, серотонина и норэпинефрина. Благодаря этим гормонам Вы будете чувствовать себя счастливее, спокойнее и более сконцентрированными перед лицом всеобщего смятения этого времени.

В конце приема душа обливайтесь холодной водой

Какую пользу Вам это принесет? Обливание холодной водой Вас взбодрит и стимулирует кровоток по **всему** Вашему телу. Это поможет развеять вялость ото сна прошлой ночи.



Голодайте время от времени

Периодическое голодание - режим питания, который предполагает чередование периодов **голодания** и приема пищи. Он не определяет, какую пищу Вам следует употреблять, но устанавливает временные рамки, когда Вам нужно это делать.

Какую пользу Вам это принесет? Смысл периодического голодания очень прост: когда уровень инсулина в Вашем организме падает до достаточно низкого значения и на достаточно продолжительное время, как это происходит во время голодания, запускается процесс жиросжигания. Уровень инсулина падает, когда человек не употребляет пищу. Во время периода голода пониженный инсулин способствует выделению клетками запасов глюкозы в качестве источника энергии. Регулярное повторение данного процесса, как это происходит во время периодического голодания, приводит к снижению веса. К тому же, такой тип голодания зачастую приводит к общему уменьшению количества потребляемых калорий, что в свою очередь также способствует потере веса. [SOURCE](#)



СПИТЕ ИНОГДА НА ПОЛУ



Спите иногда на полу

Какую пользу Вам это принесет? В возрасте 19 лет я упал с 4 этажа и повредил позвоночник, сломал лодыжку и получил трещину черепа. Я должен был умереть. Но я живу, дышу, гуляю, разговариваю и продвигаю удивительную вещь.

Немалыми усилиями мне посчастливилось обнаружить миссию своей жизни и причину, по которой я нахожусь на этой планете. Я невероятно благодарен за то, что получил второй шанс прожить хорошую жизнь и помогать другим делать то же самое.

Сон на полу помогает мне облегчить боль в спине. Это может и не подойти Вам. Однако он способствует устранению отвлекающих факторов и фокусирует Ваше внимание на том, что действительно является важным в Вашей жизни. Другими словами, речь идет о приверженности к простым вещам.



ЧТО КАСАЕТСЯ СНА, ПОЖАЛУЙСТА, ПРИМИТЕ ВО ВНИМАНИЕ СЛЕДУЮЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

- ЗА **180 МИНУТ** ДО СНА НЕ ПРИНИМАЙТЕ ПИЩУ. НЕ ЕШЬТЕ ПОСЛЕ ЗАХОДА СОЛНЦА.
- ЗА **120 МИНУТ** ДО СНА НЕ РАБОТАЙТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ.
- ЗА **60 МИНУТ** ДО СНА ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ЛЮБЫХ ЭКРАНОВ (ТЕЛЕФОН, ТВ И ПРОЧ.)

Оцените себя от 0 до 5.

Поставьте себе ноль, если Вы постоянно применяете плохие привычки, и 5, если используете хорошие.





**ИЗМЕНИТЕ
ВАШИ
СТАРЫЕ
ПРИВЫЧКИ**

ЕСЛИ ВЫ ПОСТАВИЛИ СЕБЕ НОЛЬ, ПРИШЛО ВРЕМЯ ПОМЕНЯТЬ ВАШИ ПЛОХИЕ ПРИВЫЧКИ



Я уверен, что “проще” всего избавиться от плохих привычек, заменив их хорошими.

И ВОТ КАК ЭТО МОЖНО СДЕЛАТЬ:

составьте план того, как именно Вы будете реагировать, когда попадете в ситуацию или столкнетесь с поводом, который будет провоцировать Вас на использование плохой привычки.

- Что конкретно Вы собираетесь сделать, когда будете порываться **съесть нездоровую пищу?**
- Что Вы будете делать, когда **Instagram будет вынуждать Вас бездумно листать свою ленту?**

Вместо этого, просто замените эту вредную еду чистой водой и легким здоровым перекусом из фруктов или овощей.

Опять же, вместо этого замените социальные сети кратким изложением книги в аудиоформате или увлекательным подкастом.

Неважно в какой ситуации Вы окажетесь или с каким поводом будете иметь дело. У Вас должен быть план того, какими хорошими привычками Вы будете подменять плохие.

Понимаете смысл?

Скажите честно, как часто Вы пробуете заняться спортом или сбросить вес? **Между тем, объединитесь с кем-нибудь и избавьтесь от плохих привычек вместе.** Вдвоем вы можете соревноваться, держать отчет друг перед другом и праздновать свои достижения вместе. Да, даже онлайн.

ДЕРЖИТЕСЬ ДРУГ ДРУГА



Понимая, что кто-то еще ожидает от Вас результата, Вы будете получать **мощнейшую мотивацию.**



**“УСПЕХ
ОСТАВЛЯЕТ
СЛЕДЫ.”**

~ ДЖИМ РОН



ОКРУЖАЙТЕ СЕБЯ ЛЮДЬМИ И УСЛОВИЯМИ И БЫВАЙТЕ В ТЕХ МЕСТАХ, КОТОРЫЕ ЛУЧШЕ ВСЕГО ОТРАЖАЮТ СТИЛЬ ЖИЗНИ, КОТОРЫМ ВЫ ХОТИТЕ ЖИТЬ.



**НЕ СКАТЫВАЙТЕСЬ ТУДА!
НАХОДЯСЬ В ТЕХ САМЫХ
СИТУАЦИЯХ И СТАЛКИВАЯСЬ
С ТЕМИ САМЫМИ ПОВОДАМИ,
ИЗБАВЛЯЙТЕСЬ ОТ ПЛОХИХ
ПРИВЫЧЕК. ТОЧКА.**

Прямо сейчас, Ваше окружение способствует тому, что плохие привычки **“совершать проще”**, а хорошие - **“сложнее”**.

Будучи моим ментором, **Джим Рон** обычно говорил: ***“Майкл, меняй свое окружение. Ты - не дерево. Ты не врос в ситуацию корнями, и когда ты наконец-то сдвинешься с места, изменятся и твои результаты.”***

Например, если Вы склонны есть конфеты, лежащие на столе, уберите их с глаз или, еще лучше, избавьтесь от них вообще. Если после того, как Вы проснулись, Вы первым делом проверяете свой телефон - спрячьте его.

Помогите себе избавиться от плохих привычек, избегая ситуаций и поводов, которые их провоцируют.



7
КАКОВА
ВАША
ИСТОРИЯ?

Будучи человеческими существами, мы являемся заложниками наших привычек, и одна из самых мощных из них – это привязанность к нашей **СТАРОЙ ИСТОРИИ**. Она диктует нам кто мы есть, в чем мы хороши, а в чем не очень и на что мы способны. Ваша **СТАРАЯ ИСТОРИЯ** феноменальным образом привела Вас точно туда, где Вы есть на данный момент, и еще лучше у нее будет получаться Вас здесь удерживать. В чем хорошие новости? Большинство людей не желают оставаться там, где они находятся сегодня, а хотят становиться лучшей версией себя. В чем же проблема? В этом случае Ваша **СТАРАЯ ИСТОРИЯ** сходит с дистанции: она не даст Вам возможность стать лучшей версией себя. Для этого Вам нужна **ОБНОВЛЕННАЯ ИСТОРИЯ**.



Я приведу для Вас несколько примеров. Пока я выросл, я был крайне стеснительным. Я постоянно говорил людям, что я застенчивый и необщительный. Это была моя **ИСТОРИЯ**. Даже когда я начал проводить публичные презентации и тренинги, я придерживался своей **ИСТОРИИ** о том, что я застенчивый. И так было до тех пор, пока я не осознал, что **ИСТОРИЯ** застенчивого парня наносит вред моей эффективности как лидера, и я решил ее изменить.

Моя новая **ИСТОРИЯ** была такой: “Я ситуативный интроверт. В связи с тем, что я люблю помогать людям меняться и жить прекрасной жизнью ради мечты, я буду очень общительным, когда я рядом с другими людьми!”



Позвольте мне привести другой пример. Будучи генеральным директором, я постоянно говорил, что не вникаю в детали. Я был ВАЖНОЙ птицей. Являясь генеральным директором теперь, я люблю детали. Наша команда рассчитывает на меня, если требуется оценить чью-либо работу или сказать, что нужно сделать, чтобы довести что-то до идеала. Я чувствую себя абсолютно комфортно, являясь самым доступным генеральным директором, которого Вам когда-либо приходилось встречать. И это потому что я знаю и люблю детали. Кроме того, я считаю себя одним из наиболее вознагражденных людей на планете, так как могу вставать каждое утро и исполнять свою судьбу, призвание и жизненное предназначение.



Я всегда говорил, что есть два лучших дня в Вашей жизни: день #1, когда Вы родились и день #2, когда Вы выяснили свое предназначение - божественное предопределение Вашей жизни, Ваша Миссия. Это – моя ИСТОРИЯ. И по этой причине, я часто улыбаюсь и больше вовлекаюсь в зрительный контакт с другими людьми. Это позволяет мне получать больше знакомств и больше возможностей. Вот одна из моих любимых цитат:



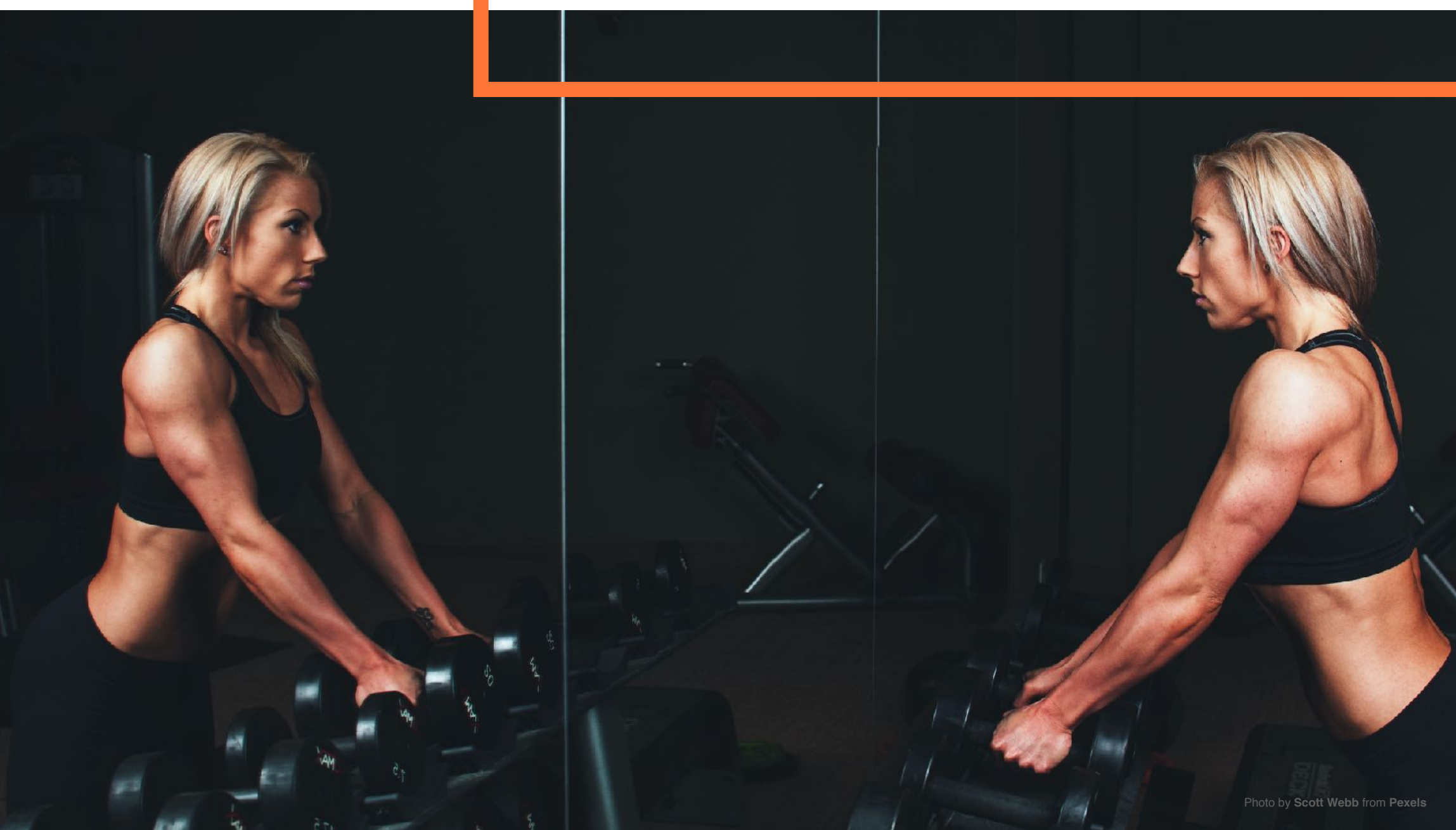
**“ТЫ НЕ ОБЯЗАН
БЫТЬ ТЕМ
ЧЕЛОВЕКОМ,
КОТОРЫМ ТЫ
БЫЛ 5 МИНУТ
НАЗАД.”**

Одной из причин, по которой наши ИСТОРИИ имеют такое большое влияние, является то, что они фактически определяют какие возможности мы видим, а какие нет. Вы не видите Вашими глазами. В действительности Вы видите мозгом.

По этой причине некоторые люди сильно страдают в этот сложный период, а еще они не увидят, какую пользу можно извлечь из всего происходящего. Другие же ВОССТАНУТ и перейдут на ДРУГОЙ УРОВЕНЬ.

Другой пример того, насколько влиятельными могут быть наши ИСТОРИИ, можно извлечь при рассмотрении исследования людей, которые хотят избавиться от лишнего веса. Некоторые из них могут похудеть и остаться в новом весе надолго, в то время как другие теряют вес временно, пока находятся на диете, но после все заканчивается обратным набором веса.

В чем же разница между этими двумя группами? Дело не в силе воли. Но в их ИСТОРИЯХ. Люди, которые избавляются от лишнего веса надолго, делают это не просто с помощью диеты, а благодаря созданию НОВОЙ ИСТОРИИ, которая меняет их отношение к еде. Они по-другому думают о том, что за пищу они хотят употреблять и как много они хотят съесть. Они не должны то и дело применять свою силу воли, чтобы питаться правильно. Правильное питание и здоровый образ жизни – это часть их самих!



Одна из тем, над которой я хотел бы, чтобы Вы задумались – это создание своей

**“САМОЙ ВЛИЯТЕЛЬНОЙ ИСТОРИИ,
КОТОРУЮ ВЫ КОГДА-ЛИБО
РАССКАЗЫВАЛИ.”**



Я уверен, что такой ИСТОРИЕЙ может быть любая ИСТОРИЯ, которую Вы рассказываете сами себе о том, кто Вы и на что способны.

Вы – это Ваша История.

Ваша ИСТОРИЯ может иметь крайне мощное позитивное влияние, либо крайне мощное негативное. Так или иначе, Ваша ИСТОРИЯ будет тренировать Ваш мозг, устанавливать Ваш фокус внимания, Ваши ощущения, образ Вашего взаимодействия с людьми и определять Вашу эффективность.

Приведу 3 совета, как улучшить Вашу ИСТОРИЮ и Вашу жизнь:

1

Обновите Вашу ИСТОРИЮ. Взгляните на ее старую версию и определите, какие ее части Вы хотели бы оставить (абсолютно нормально сохранить что-то из Вашей СТАРОЙ ИСТОРИИ), а что требует обновления. Будьте амбициозны, продумывая обновления. Смелее! Запишите Вашу ОБНОВЛЕННУЮ ИСТОРИЮ. Например: “Я притягиваю других людей. Я удачливый человек. Я всемирный представитель добра. Я человек отдающий. Я все довожу до конца. Я лидер.”

Тренируйте Вашу ОБНОВЛЕННУЮ ИСТОРИЮ. Ваша ОБНОВЛЕННАЯ ИСТОРИЯ требует инерции, чтобы начать работать. Чтобы создать такую инерцию, придумайте ритуалы, которые Вы будете совершать ежедневно для тренировки Вашей новой ИСТОРИИ. Помните, что Ваша СТАРАЯ История каждый день будет напоминать о себе и просить Вас вернуться назад. Ритуалы будут делать слабее способность Вашей СТАРОЙ ИСТОРИИ утянуть Вас обратно.

2

3

Действуйте в соответствии с Вашей ОБНОВЛЕННОЙ ИСТОРИЕЙ. Ваша ИСТОРИЯ требует от Вас действий, и все зависит только от Вас: будете ли Вы работать над собой и рассказывать Вашу ИСТОРИЮ каждый день. Бескомпромиссное действие (непростое и требующее полной отдачи) – лучший помощник для создания инерции, которая необходима, чтобы Ваша ИСТОРИЯ претворилась в жизнь. Для формирования привычки требуется 66 дней, поэтому не бросайте слишком рано. Решите, какая из привычек является правильной, затем выделите столько времени, сколько потребуется и, соблюдая дисциплину, сделайте все возможное, чтобы сформировать ее. [SOURCE](#)

Настоятельно рекомендую становиться лучше в повествовании наиболее влиятельной ИСТОРИИ, когда-либо рассказанной - **Вашей, и Вы станете лучшей версией себя!**

8
я
ЗДЕСЬ
для
ВАС

ПРИВОЖУ НЕКОТОРЫЕ КОММУНИКАЦИОННЫЕ СТРАТЕГИИ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВАМ ПРОЩЕ БЫЛО ОСТАВАТЬСЯ НА СВЯЗИ И ИСПЫТЫВАТЬ МЕНЬШЕ НЕУДОБСТВ:

Взаимодействуйте друг с другом по-настоящему, смотрите в глаза собеседнику, даже онлайн, и скажите тем, о ком Вы заботитесь и любите больше всего:

**“Я ЗДЕСЬ РАДИ ТЕБЯ. СПАСИБО, ЧТО
УДЕЛЯЕШЬ МНЕ ВРЕМЯ.”**

Слушайте с состраданием и принимайте во внимание то, через что могли пройти другие:

**“Я ЗНАЮ, ЧТО ТЫ СТАРАЕШЬСЯ ИЗО
ВСЕХ СИЛ. И ОПЯТЬ ЖЕ: Я ЗДЕСЬ
РАДИ ТЕБЯ.”**

Не стесняйтесь делиться с самыми близкими:

**“МНЕ ПЛОХО. Я ОЧЕНЬ
СТАРАЮСЬ. МНЕ НУЖНА
ТВОЯ ПОМОЩЬ.”**

A young man with dark hair and glasses is looking down at a smartphone in his hands. He is wearing a white short-sleeved shirt with a blue and black floral pattern. He is standing against a light-colored, textured wall with some shadows. The overall tone is casual and modern.

**КАК ТОЛЬКО ВЫ
ПРИЗНАЕТЕСЬ, ЧТО ВАМ
НЕОБХОДИМА ПОМОЩЬ,
ВЫ СТАНЕТЕ ЧУВСТВОВАТЬ
СЕБЯ ЛУЧШЕ.**

Результатом качественного разговора и времени, проведенного вместе, станут близкие отношения.

В итоге мы узнаем привычки друг друга, сходства и различия, и одновременно с этим станем лучше понимать друг друга.

Когда Вы искренни и откровенны, Ваши отношения становятся крепче, и оба испытывают счастье и душевное спокойствие.

9

**СИЛЬНЫЙ
ЛИДЕР:
ОБРАЗЕЦ ДЛЯ
ПОДРАЖАНИЯ**

Ниже приведены проверенные правила поведения на каждый день для того, чтобы стать Сильным Лидером, с которого будут брать пример:

ПОНЕДЕЛЬНИК:

Убедите Вашу семью и команду читать по 1 новой книге в неделю.

Предложите почитать биографии лидеров, книги о тех, кто преодолел ужасные испытания, книги, которые отзываются в Вашем сердце или развивают Вас духовно, о правильном образе жизни или те, которые помогают Вам контролировать свой образ мышления / по психологии.

Убедите свою семью и команду создавать публикации в социальных сетях о книгах, которые они читают.

5 моих любимых книг, которые должен прочитать каждый:

- Рэй Далио “Принципы”
- Джек Кэнфилд “Правила успеха”
- Ангела Дакворт “Твердость характера. Как развить в себе главное качество успешных людей”
- Тони Роббинс “Непоколебимый. Ваш сценарий финансовой свободы”
- Райан Холидей “Как решают проблемы сильные люди”

ВТОРНИК:

Убедите Вашу семью и команду послушать 1 новый аудиоподкаст, краткое изложение книги или интервью.

ЧТО СЛУШАЮ Я:



Гай Раз

“Как я это построил”



Blinklist:

инсайты лучшей нон-фикшен литературы за 15 минут в аудиоформате высокого качества



Тимоти Феррисс



Тони Роббинс



**Национальное
Общественно
е Радио**

СРЕДА:

Убедите Вашу семью и команду пройти 1 новый онлайн-курс. [Coursera](#) прекрасное место для того, чтобы начать!



ЧЕТВЕРГ:

Убедите Вашу семью и команду посмотреть какой-нибудь документальный или мотивационный фильм.

3 фильма, которые любит вся моя семья:



[Гарриет](#)

[Лучшие враги](#)

[Темные воды](#)



ПЯТНИЦА:

Свяжитесь со своими ключевыми лидерами и просто поговорите. Обратите внимание на то, как они будут держаться.

Говорите не о бизнесе, а просто о жизни.

Убедите своих лидеров сделать то же самое с людьми в своей команде;

Запланируйте виртуальное “чаепитие” или “вечеринку” и хорошенько повеселитесь со своей командой, попивая свои любимые напитки, смеясь и общаясь ради удовольствия.

Будьте креативны и сделайте это ради общения, а не для бизнеса.

Помните, что окружение, как семья - для нас это все и прямо сейчас всем нам следовало бы уделять ему чуть больше времени.



**ВАШИ ЛЮДИ
ДОВЕРИЛИСЬ
ВАМ, И ТЕПЕРЬ
НАСТУПИЛ
МОМЕНТ
ПОСВЯТИТЬ СЕБЯ
ИМ НЕМНОГО
БОЛЬШЕ.**

НЕКОТОРЫЕ ИЗ ЧЛЕНОВ МОЕЙ СЕМЬИ НА “ВЕЧЕРИНКЕ” В ПЯТНИЦУ ВЕЧЕРОМ:



Оцените себя по 5-балльной шкале.

Поставьте себе Ноль, если Вы тратите время впустую и пересматриваете ТВ-шоу, и поставьте 5, если Вы каждый день делаете что-то для улучшения своей физической формы, для развития мышления и своего духа и бросаете вызовы самому себе.



10

РАЗНООБРАЗЬТЕ
СВОИ ДОСУГ

Играйте в игры, будто Вы на семейном отдыхе. Прикладываю некоторые свои рекомендации:

- [Uno](#)
- Приложение Монополия предоставит Вам доступ к игровой доске с любого мобильного устройства. Как только игра скачана, пользователи могут играть в мобильную версию Монополии с друзьями и членами семьи, у которых тоже установлено приложение. Его можно купить за \$3.99 в [App Store](#) или [Google Play Store](#)
- Организуйте семейную игровую ночь на английском или испанском языке с [выполнением заданий посреди ландшафтов триасового, юрского и мелового периодов](#).
- [Устраивайте викторины](#)
- [Играйте в карты](#)
- Мой коллега Ери Фью порекомендовал игру на японском, в которую в Японии любят играть все: [Momotaro Electric Railway JAPAN](#)





Другие интересные активности:

1

Сделайте альбом из фотографий Ваших самых любимых и счастливых мгновений жизни. Например, моменты с Вашего лучшего отдыха и из последних путешествий. Разместите их в социальных сетях и оцените чужие публикации.

2

Составьте перечень направлений, обязательных к посещению, когда путешествовать станет снова безопасно. Сделайте об этом публикацию в социальных сетях. Начните мечтать об этом путешествии!

3

Получите новый опыт, например, с сервисом [Google Arts & Culture](#), который собрал вместе работы 2000 культурных учреждений из 80 стран мира, чтобы предоставить Вам доступ ко множеству наиболее изящных произведений искусства человечества прямо из Вашей комнаты. Если Вы не можете прогуляться или присоединиться к обзорной экскурсии по Парижу или Флоренции, Вы как минимум можете насладиться экспонатами таких музеев, как Орсе, Уффици, Рейксмюсеум в Амстердаме, Британский музей в Лондоне, Эрмитаж в Санкт-Петербурге (Россия) и Нью-Йоркский музей современного искусства.

4

Слушайте любимую музыку после пробуждения и во время перерывов в течение дня.

5

Смотрите [бесплатно](#) кинохроники, которые хранят в себе 120 лет британской истории. Многие из них остаются незамеченными на протяжении десятилетий.

6

Используйте это время, чтобы изучить искусство и традиции какого-нибудь региона, например, богатейшую культуру Латинской Америки, которая представлена в аргентинском [Музее Латиноамериканского Искусства в Буэнос-Айресе](#). Вебсайт этого музея предлагает [виртуальные творческие дискуссии](#), [онлайн-каталоги и различные инструменты для обучения](#) для всей семьи, а также [обширную онлайн-галерею](#) со своими коллекциями и [записи ежедневников](#) которые проливают свет на жизнь и работы художников Латинской Америки.

7

А нравится ли Вам опера? [Метрополитен-Опера](#) проводит “[Ночные Мет-Опера Трансляции](#)” в HD-качестве на своем официальном вебсайте с целью “скрасить жизнь своей аудитории, даже когда сцена находится в темноте.” Бесплатные представления начинаются в 19:30 по североамериканскому восточному времени каждый вечер и потом остаются доступны онлайн еще на протяжении 20 часов.

8

Выясните, какое животное Вам нравится больше всего, вместе с [Калифорнийской Академией Наук](#). Если Вам нужна компания в то время, как Вы работаете из дома, [вебкамеры](#) академии предлагают понаблюдать за [очаровательными пингвинами](#). Вы также можете посмотреть на [потрясающие коралловые рифы](#), девственную красоту [Фараллоновых островов](#), и гипнотических скатов на выставке в [Рифовой Лагуне](#).

9

[Филдовский Музей Естественной Истории](#) в Чикаго, США, благодаря интерактивным материалам и занятиям для детей любых возрастов, позволяет изучать мир естественной истории не выходя из дома. Родители и учителя, которые ищут образовательные мероприятия, могут обратить внимание [Центр Образовательных Возможностей](#), который оживляет науку учебными программами и играми с такими занимательными темами, как эволюция, мировая культура и наука о Земле.

10

[Музей Науки в Бостоне](#) США, буйно развивается в сети. Благодаря [руководству по наблюдению за бабочками](#) этого музея, дети смогут обнаружить целый новый мир прямо у себя во дворе.

Оцените себя по 5-балльной шкале

Поставьте себе Ноль, если Вы просиживаете на диване, поглощая вредную еду, и 5, если Вы пытаетесь разнообразить свою жизнь и все время подзадориваете окружающих Вас дома людей.



11

**ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ
ИНФЕКЦИЯ
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ**

**Эмоциональная
инфекция
распространяется:**

не позволяйте хаосу
извне завладеть Вами

**“КОРАБЛЬ НЕ
ТОНЕТ, КОГДА ОН
В ВОДЕ. ОН ТОНЕТ,
КОГДА ВОДА
В НЕМ”
-НЕИЗВЕСТНЫЙ
АВТОР**





ВОТ, ЧТО Я ИМЕЮ В ВИДУ...

В связи с тем, что мы перенимаем чувства окружающих...

В связи с тем, что мы копируем поведение тех людей, с которыми мы общаемся...

Наступило время отказаться от социальных связей с теми советчиками, которые угнетают Вас.



**СЕЙЧАС, КАК НИКОГДА
НАИБОЛЕЕ ПОДХОДЯЩЕЕ
ВРЕМЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ
ПРОВОДИТЬ КАК МОЖНО
МЕНЬШЕ ВРЕМЕНИ С ТЕМИ,
КТО КРАДЕТ ВАШУ
ПОЗИТИВНУЮ ЭНЕРГИЮ.**

Оцените себя по 5-балльной шкале

Поставьте себе Ноль, если Вы окружаете себя
“энергетическими вампирами” и 5, если Вы не самый умный,
самый хороший, самый счастливый и самый веселый парень
или девушка в комнате, даже и виртуально.



12

**ЗАДАВАЙТЕ
ПРАВИЛЬНЫЕ
ВОПРОСЫ**

ВСЕ ЭТО ЛИШЬ ОТРЕЗОК ВРЕМЕНИ, И ЗА ЗИМОЙ ВСЕГДА НАСТУПАЕТ ВЕСНА.

В этот период, Вы должны помнить...

Все это лишь отрезок времени, и за зимой всегда наступает весна.

Ваша задача принять тот отрезок времени, который Вам дан.

ЗАДАВАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ:

В чем заключается выгода?

Какие есть возможности...

- для оптимизации?
- чтобы стать здоровее?
- лучше справляться со стрессом?
- чтобы стать лучше, сильнее?
- улучшить качество общения/взаимодействия со своей командой?
- в полной изоляции или в свободное время сосредоточиться на тех, кого Вы любите больше всего, и на том, что имеет наибольшее значение?

К примеру: что приходит Вам на ум, когда Вы слышите слова “карантин”, “изоляция”, “по домам”?

Обычно эти слова имеют негативный оттенок: исторически, они использовались для того, чтобы удерживать людей в своих домах во время кризиса; они ассоциируются с необходимостью защиты от опасности, болезни; “изоляцию” используют в тюрьмах, когда заключенного запирают в отдельную камеру для предотвращения развития беспорядков в экстренных ситуациях.

Подумайте над следующим примером сверхчеловеческого проявления мужества людей, находящихся в крайне сложном положении прямо дома:

Dennis van de Water / Shutterstock.com

ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ РАССТАВИТЬ ВСЕ ПО СВОИМ МЕСТАМ ДЛЯ ТЕХ, КТО УЖЕ СХОДИТ С УМА В УЕДИНЕНИИ: АННА ФРАНК И 7 ДРУГИХ ЛЮДЕЙ ПРЯТАЛИСЬ В ПОМЕЩЕНИИ РАЗМЕРОМ 42 КВ.М. НА ПРОТЯЖЕНИИ 761 ДНЯ, ОСТАВАЯСЬ НЕЗАМЕЧЕННЫМИ И СОБЛЮДАЯ ТИШИНУ, ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВЫЖИТЬ. МЫ ВСЕ В СОСТОЯНИИ ВНЕСТИ СВОЙ ВКЛАД В ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ И ПРОВЕСТИ НЕСКОЛЬКО НЕДЕЛЬ ДОМА.



Вместо того, чтобы быть “в изоляции” и “сходить с ума” от уединения, замените эти слова на “**быть сосредоточенным**”.

Какие чувства Вы должны испытывать “будучи сосредоточенным”? Это значит выкинуть все лишнее из своей головы и прислушаться к своему сердцу. Это о том, как иметь твердый и непреклонный характер, как крепкая пальма, которая выдерживает любой ураган.

“**Быть сосредоточенным**” - это фраза, которая призывает нас отстраниться от шума постоянных негативных новостей и переключиться на те вещи, которые и делают нас человеческими существами: любовь, радость, взаимоотношения, планирование, мечты, наслаждение и новаторство. Речь не о тех свободах, которых мы были лишены, но о тех, которые находятся в наших устремленных к радости и наслаждению сердцах.

Изменение своих эмоциональных шаблонов - ключевой момент для формирования Ваших решений, действий и жизни в целом. Помните, что это Ваша обязанность и моральный долг:

✓ **ДАВАТЬ ПРАВО ВЫБОРА**

✓ **СОЗДАВАТЬ ВОЗМОЖНОСТИ ВМЕСТО ТРУДНОСТЕЙ**

Оцените себя по 5-балльной шкале

Поставьте себе Ноль, если Вы ведете себя подобно жертве, как кто-то, кто все время растрчивает свою энергию на ненужные вещи и скверных людей, и ставьте 5, если Вы бросаете вызов этому специфическому времени с целью выйти победителем САМОМУ и вместе со своей семье.



13

СТРАТЕГИИ ВИЗУАЛИЗАЦИИ



Для того, чтобы Вы оставались сильными, продолжали испытывать благодарность и сохраняли оптимистичный настрой, предлагаю Вашему вниманию несколько стратегий визуализации.

ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА, РАССЛАБЬТЕСЬ И ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ВЫ ЕДИТЕ НА НОВЕНЬКОМ ФИРМЕННОМ ВЕЛОСИПЕДЕ В ГОРУ:

1

Стадия №1. Своим внутренним взором Вы видите, как начинаете крутить педали и понимаете, что все НОВОЕ – сложно, и на Вашем пути будут возникать трудности...

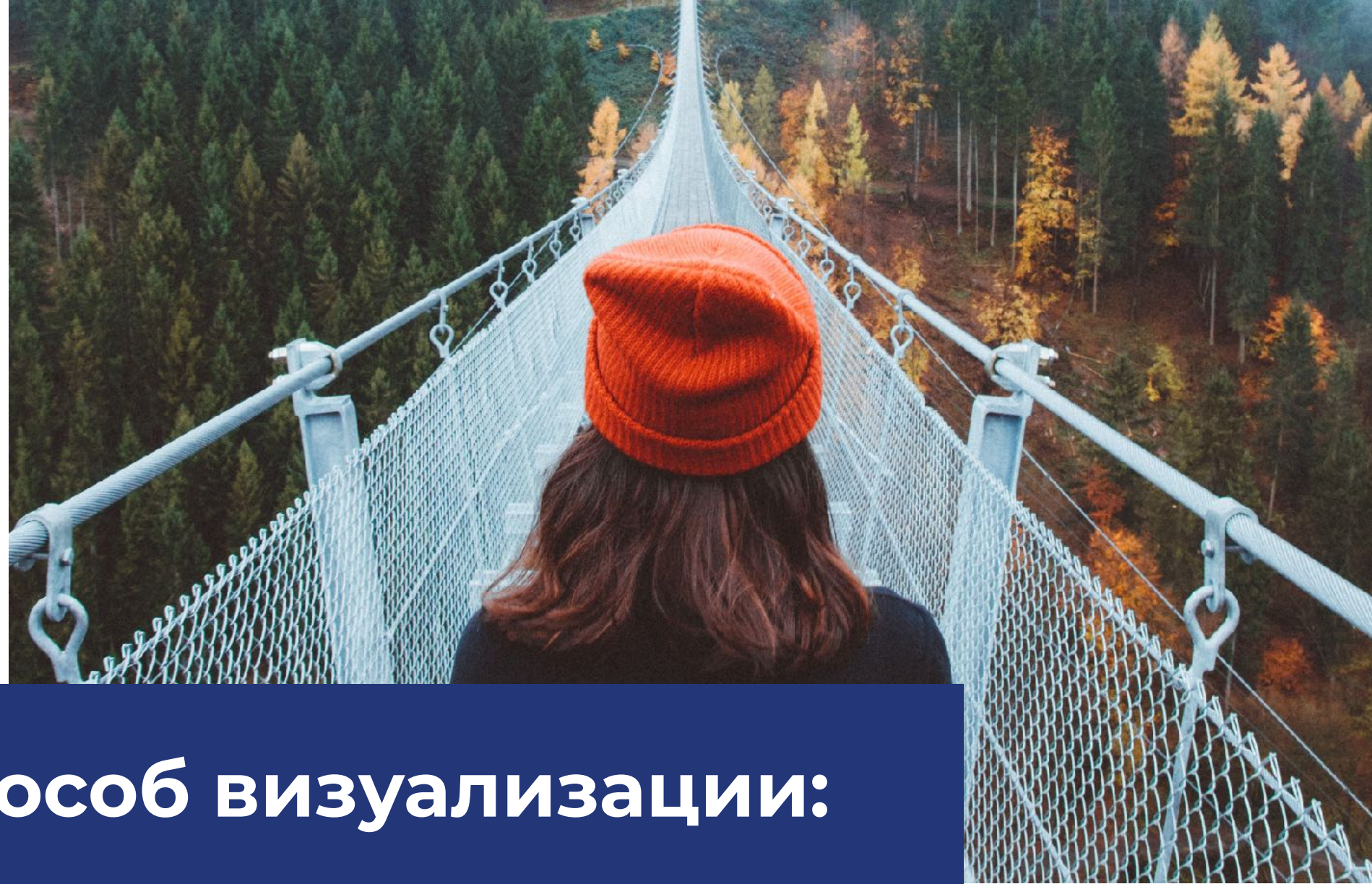
2

Во время Стадии №2, пока Вы крутите педали по пути в гору, знайте, что трудности будут только усугубляться. Ваши ноги будут уставать. Вам захочется все это бросить. Но продолжайте представлять наиболее приятный из возможных исходов: Вы достигаете вершины горы. Вперед! Только подумайте, как Вы будете себя чувствовать, когда сделаете это! Продолжайте повторять те слова, которые будете говорить, представляйте те лица, которым будете рассказывать о своей успешной поездке...

3

К счастью, Стадия №3: Вы пробуете ездить по-разному. Если Вы начали по-настоящему уставать, знайте, что Вы можете ехать стоя. Если чувствуете, что на пути к вершине Вам нужно остановиться, просто начните движение из стороны в сторону. Если Ваше дыхание стало сбиваться, Вы можете сделать глубокий вдох, стиснуть зубы и начать крутить педали еще быстрее, чтобы вскочить-таки на эту вершину.

В стадии №3 будут претворены в жизнь все Ваши представления о решенных проблемах и различные стратегии преодоления. Обстановка и Ваша велопрогулка будут становиться приятней и привлекательней. Так происходит всегда.



Другой мощный способ визуализации:

1. **Скажите громко вслух:** “Мои мысли, сконцентрированные на КОНКРЕТНОЙ ЦЕЛИ – это СИЛА!”
2. Представьте **“СВОЮ КОНКРЕТНУЮ ЦЕЛЬ”**: Вы являетесь лидером в это беспрецедентное время.
3. Теперь представьте себе компас и увеличительное стекло. **Как они могут быть объединены в единый мощный инструмент?**
4. Компас показывает ВАШ **“Истинный Север” (КОНКРЕТНУЮ ЦЕЛЬ)**.
5. **СИЛА КОНКРЕТНОЙ ЦЕЛИ** – это тепло солнечного света.
6. Теперь представьте, как Вы пропускаете этот солнечный свет через увеличительное стекло. Если Вы будете двигать им каждые 15 секунд, ничего не произойдет. Но задержите его на одном месте дольше – оно разожжет **пламя**.
7. В итоге, **представьте**, как Вы держите увеличительное стекло над компасом.
8. **ВАШ** “Истинный Север” будет объят пламенем, а Вы получите мощнейший толчок в сторону позитивных изменений.



14

**ВЫ ЗНАЕТЕ,
ЧТО НУЖНО
ДЕЛАТЬ!**

**ЧТО ЗА
ВРЕМЯ
ТАКОЕ
НАСТУПИЛО?**

**ВРЕМЯ ДЕЛАТЬ
ТО, ЧТО ВЫ
ЗНАЕТЕ!**

Время ПЕРЕКЛЮЧИТЬ свой Страх и Замешательство
на Сотрудничество и Проявление Характера.

**ПРЕДСТАВЛЯЮ ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ 25 ТАКТИК, КАК
СДЕЛАТЬ ВАШЕ ВРЕМЯ НАСКОЛЬКО ПРОДУКТИВНЫМ
И ПРЕКРАСНЫМ, НАСКОЛЬКО ЭТО ВОЗМОЖНО.**

**ПРИШЛО ВРЕМЯ ВЗЯТЬ НА
СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ:**

1 САМОИЗОЛИРУЙТЕСЬ

2 ВСТАВАЙТЕ РАНЬШЕ



Что Вам это даст?

То, как Вы начинаете свой день в этот период испытаний, на глубинном уровне определяет дальнейшее развитие Вашего дня. Как сказали бы спартанцы:

“ТЯЖЕЛО В УЧЕНИИ, ЛЕГКО В БОЮ.”



3

ВЫПИВАЙТЕ НЕСКОЛЬКО СТАКАНОВ ВОДЫ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ

Выпивайте несколько стаканов воды комнатной температуры как только Вы просыпаетесь, а также и в течение ВСЕГО дня. Любые вирусы боятся теплой воды. Поэтому пить теплую воду несколько раз в день очень полезно.

4

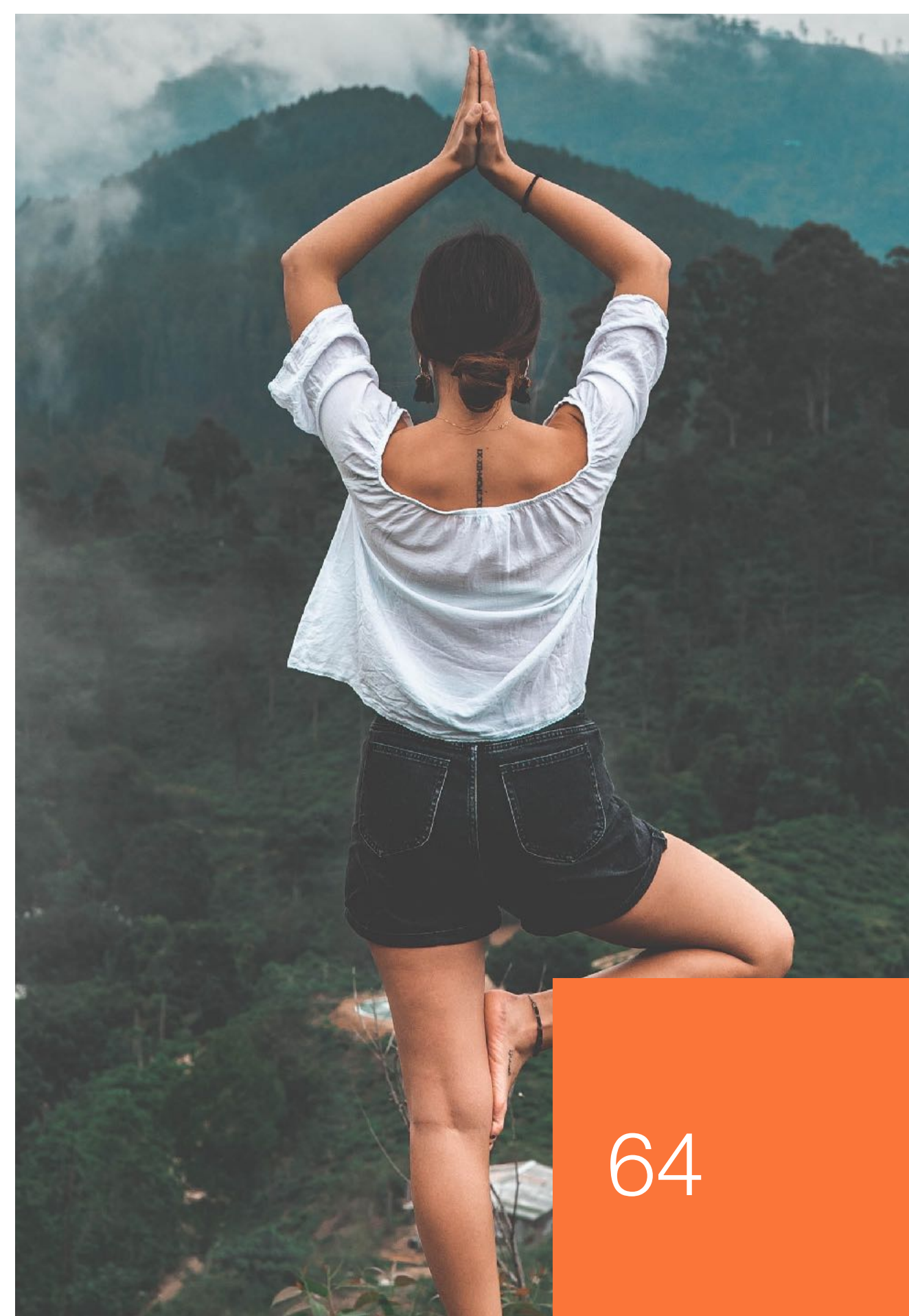
МЕДИТАЦИИ/МОЛИТВЫ

Сохраниайте концентрацию с помощью ежедневной медитации/молитвам/частому слушанию тишины.

5

ВЫДЫХАЙТЕ ПОЗИТИВНУЮ ЭНЕРГИЮ

С помощью своего носа вдыхайте негатив, а ртом выдыхайте позитивную энергию.





**“КОГДА ЖИЗНЬ
КАЖЕТСЯ ТЯЖЕЛОЙ,
А ВЫ УДИВЛЯЕТЕСЬ
ПОЧЕМУ, ПОМНИТЕ,
ЧТО УЧИТЕЛЬ
ВСЕГДА СОХРАНЯЕТ
МОЛЧАНИЕ ВО ВРЕМЯ
ПРОВЕРОЧНОЙ
РАБОТЫ.”**

- ГЕРМАН СИУ

6

СКАЖИТЕ ГРОМКО ВСЛУХ:

“Ух ты! Сегодня
очередной лучший день
в моей жизни!”

7

НЕ ПРОВЕРЯЙТЕ СВОЙ ТЕЛЕФОН

Не проверяйте свой телефон
первым делом после
пробуждения.

8

РАЗДВИНЬТЕ ШТОРЫ

После пробуждения
раздвиньте шторы и
откройте окна нараспашку.

9

ШИРОКО УЛЫБНИТЕСЬ





10

НОВОСТИ И СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ

Не перегружайте себя информацией из новостей и социальных сетей, смотрите их только 2 раза в день.

11

ДЕЛАЙТЕ ДОБРО

Совершайте акты
“Запланированной Помощи”.

12

ПОМОГАЙТЕ

Захватите какие-нибудь продукты из магазина для своих пожилых соседей, которые могут им пригодиться.

13

ОСТАВЛЯЙТЕ ПРОДУКТЫ

Оставляйте еду и другие товары для посторонних на лавочках вместо того, чтобы бездумно накапливать запасы.

15

ИЗВЛЕКАЙТЕ
ИЗ КАЖДОГО
ЧАСА
МАКСИМУМ

**ПРЕДСТАВЛЯЮ ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ
ОСТАВШИЕСЯ ТАКТИКИ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ
ВЫ МОГЛИ СДЕЛАТЬ ВАШЕ ВРЕМЯ
НАСКОЛЬКО ПРОДУКТИВНЫМ И
ПРЕКРАСНЫМ, НАСКОЛЬКО ЭТО
ВОЗМОЖНО.**

14

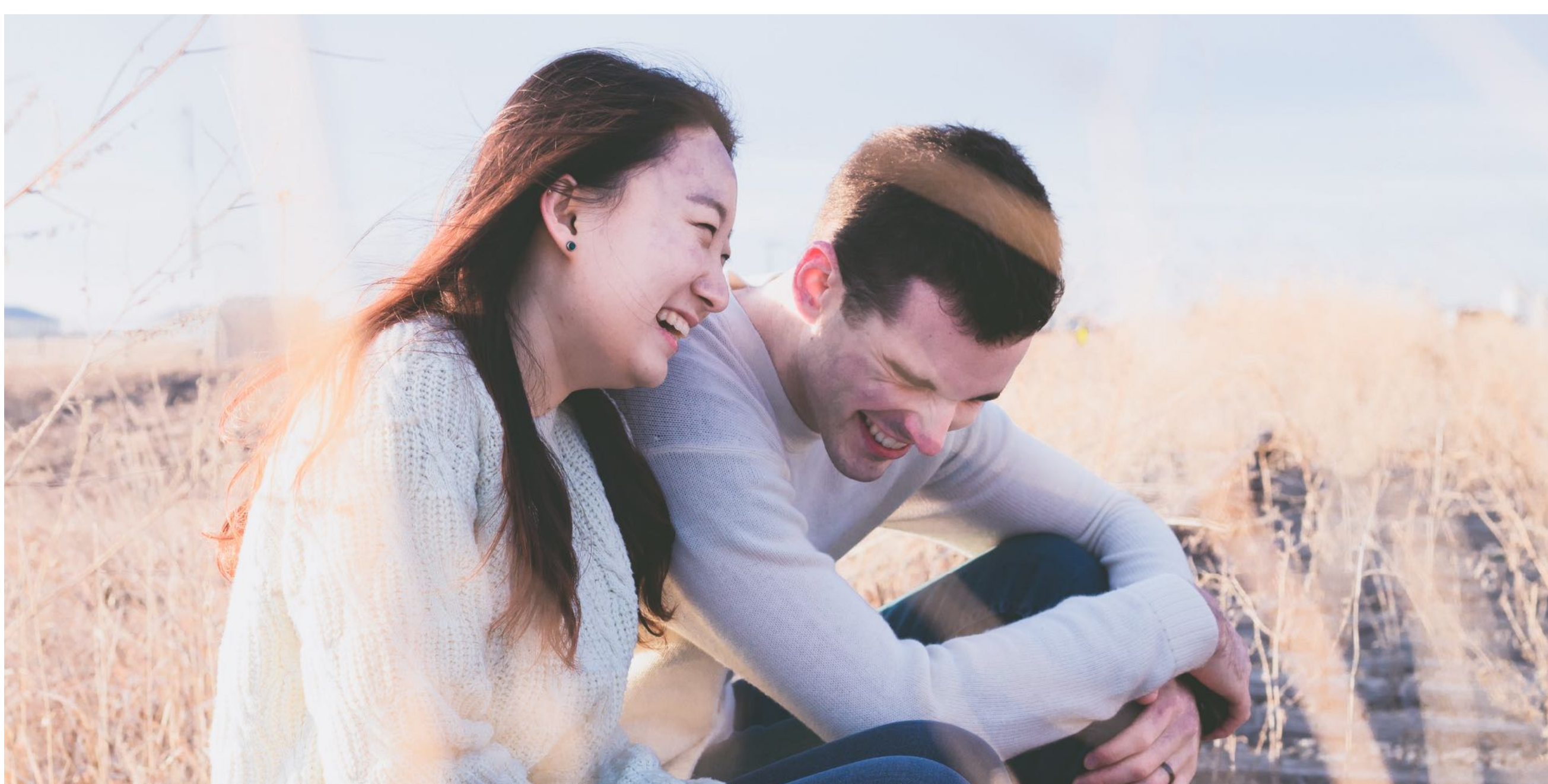
**НАХОДИТЕ ПРИЧИНЫ, ЧТОБЫ
ПОСМЕЯТЬСЯ**

15

**БУДЬТЕ ПОЛЕЗНЫ, СОЗДАВАЙТЕ
ЦЕННОСТЬ, УДОВЛЕТВОРЯЙТЕ
ПОТРЕБНОСТИ**

16

**ПОМОГАЙТЕ ДРУГИМ ЛЮДЯМ
ЭКОНОМИТЬ ДЕНЬГИ И
ЗАРАБАТЫВАТЬ**



17

БУДЬТЕ ПРИМЕРОМ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ НЕ УПУСКАЕТ СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ



ПЛАНИРУЙТЕ СВОЙ ДЕНЬ НАКАНУНЕ ВЕЧЕРОМ

18



19

СОБЛЮДАЙТЕ УТРЕННИЕ РИТУАЛЫ

20

С МУЖЕСТВОМ
ПРИНИМАЙТЕ
ИСПЫТАНИЯ

21

ОКРУЖАЙТЕ СЕБЯ
ПРЕКРАСНЫМИ
ЛЮДЬМИ

22

ИСПЫТЫВАЙТЕ
БЛАГОДАРНОСТЬ



23

ПРОСМОТР НОВОСТЕЙ В КАЧЕСТВЕ ИНСТРУМЕНТА

Используйте просмотр новостей в качестве инструмента, а не наркотика.

Вы должны сделать правильный выбор: или увязать в ТВ/соцсети или улучшать свою жизнь – но не оба действия сразу.

БУДЬТЕ ОБРАЗЦОМ

Пришло время быть образцом спокойствия и позитивного отношения к делу.

24

25

СОЗДАВАЙТЕ ЕЩЕ БОЛЬШЕ ЛИДЕРОВ

Ваша задача №1 как лидера: создавать еще больше лидеров и оберегать надежду всей своей команды.

5 профессиональных советов:

1. Наставляйте членов своей команды.
2. Отправляйте им статьи.
3. Обучайте их тактикам.
4. Подстегивайте их к развитию.
5. Поощряйте их сильные стороны.

10 ВРЕМЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ



Как у Вас дела, исходя из тех оценок, которые Вы себе поставили? Каковы Ваши сильные стороны?

К настоящему моменту я осознал, что наиболее успешные и счастливые люди, а также те, кто оказывает наибольшее влияние, осознанно формируют все в своей жизни и карьере, основываясь на своих сильных сторонах. Крылатые фразы существуют неспроста, но наше общество только на словах признает благородную цель в этих избитых выражениях. “Делай, что ты любишь; люби, что ты делаешь.” “Выбери работу по душе, и тебе не придется больше работать ни одного дня в жизни.” Это является для нас целью. Но вряд ли оно произойдет само по себе.

Пожалуйста, позвольте мне повториться.

**ГОРАЗДО ЛУЧШЕ ДЕЙСТВОВАТЬ ОСОЗНАННО, БЫТЬ
СФОКУСИРОВАННЫМ И ПОСВЯТИТЬ СЕБЯ
ОПРЕДЕЛЕНИЮ СВОИХ СИЛЬНЫХ СТОРОН: ГДЕ
ПЕРЕСЕКАЕТСЯ ТО, ЧТО ВЫ ЛЮБИТЕ, С ТЕМ, ЧТО ВЫ
ДЕЛАЕТЕ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ХОРОШО.**

Далее составьте план того, как Вы можете оформить это в предложение, и начните предлагать, делайте предложения на пользу всем окружающим Вас людям. На самом деле даже не важно, как Вы добьетесь желаемого. Так или иначе, цель одна:



**НАЙТИ ТО, ЧТО ВЫ
ЛЮБИТЕ ДЕЛАТЬ,
СТАТЬ ЭКСПЕРТОМ
В ЭТОЙ ОБЛАСТИ И
ПРОДОЛЖАТЬ
ДЕЛАТЬ ЭТО ДО ТЕХ
ПОР, ПОКА НЕ
ОСТАВИТЕ СВОЙ
СЛЕД В ЭТОМ МИРЕ.**

Итак, запишите это в свой **список дел ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ К ВЫПОЛНЕНИЮ**. Давайте внушим людям, что это нужно делать обязательно. Давайте научим их, как найти свое предназначение в жизни. И давайте объясним своим лидерам и их командам, что они тоже выиграют, когда будут убеждать других людей **ФОКУСИРОВАТЬСЯ** на том, что они **ЛЮБЯТ** и делают максимально хорошо.

Все завязано на двух вещах:

ВО-ПЕРВЫХ, ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ТОГО, ЧТО ПОДАВЛЯЕТ ВАШУ САМОБЫТНОСТЬ И УНИКАЛЬНОСТЬ; ВО-ВТОРЫХ, ПОДЧЕРКИВАЙТЕ (ПРИМИТЕ) СВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ, И ОНИ ПОЗВОЛЯТ ВАМ ОКАЗАТЬ НАИБОЛЬШЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ЭТОТ МИР.

Как Вы хотите прожить свою жизнь? Чего Вы хотите больше всего? Чего меньше всего?

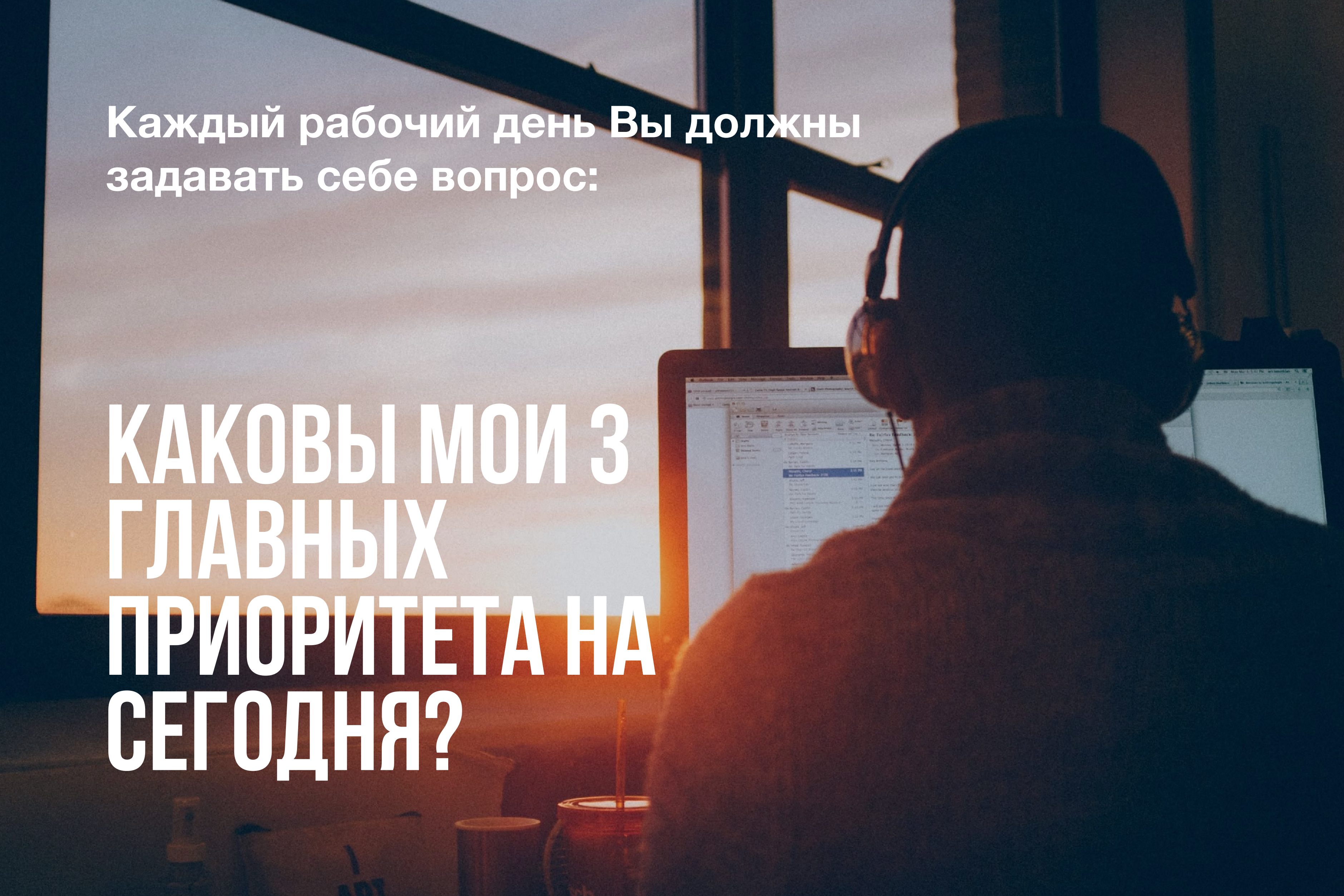
ФИЛОСОФСКИЕ НАПОМИНАНИЯ:

- У Вас есть призвание.
- Вы должны действовать в соответствии с Вашими сильными сторонами, Вашим призванием и жизненным предназначением.
- Вы созданы, чтобы преодолевать трудности.
- Ваш характер должен раскрываться в спокойствии, твердости, силе.
- Вы должны быть путеводной звездой для своей семьи.
- Вы должны быть капитаном своего корабля.



17

**ТРИ
ГЛАВНЫХ
ПРИОРИТЕТА
НА СЕГОДНЯ**



Каждый рабочий день Вы должны задавать себе вопрос:

**КАКОВЫ МОИ 3
ГЛАВНЫХ
ПРИОРИТЕТА НА
СЕГОДНЯ?**

А затем следующий:

**КАКОЕ ОДНО ДЕЛО ИЗ ЭТИХ ТРЕХ
ЯВЛЯЕТСЯ ТЕМ, ПОСЛЕ ВЫПОЛНЕНИЯ
КОТОРОГО, ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ БУДУТ
КАЗАТЬСЯ ЛЕГКИМИ?**

Не забывайте задавать эти вопросы, применительно ко всем сферам Вашей жизни. Сначала обозначьте область, затем задайте вопрос, немного выждите и в конце добавьте “...причем выполнив это, все остальное будет казаться легким”.

Например: “В отношении моей работы/здоровья/отношений/проектов/и т.д., что является тем ОДНИМ делом, которое ведет меня к достижению моих целей на эту неделю, и причем выполнив его, все остальное будет казаться легким?”

К чему это я: наиболее продуктивные люди выходят на лидирующие позиции именно во время кризиса или после него.

Вообще, вот Вам мое предсказание: у меня есть все основания полагать, что в следующие 6-12 месяцев Вы будете переживать один из 3 вариантов развития событий.

1

Будущее №1. Во время Стадии №2 Вашей воображаемой поездки на велосипеде, про которую я рассказывал в главе 10, когда плохая ситуация становится еще хуже, Вас отбросит в финансовом плане минимум на 1-2 года назад. Молю Бога, чтоб я ошибался.

2

Будущее №2. После 6-12 месяцев борьбы и усердной работы Вы окажетесь в более-менее той же ситуации, что и сегодня. Опять же, молю Бога, чтоб я ошибался.

3

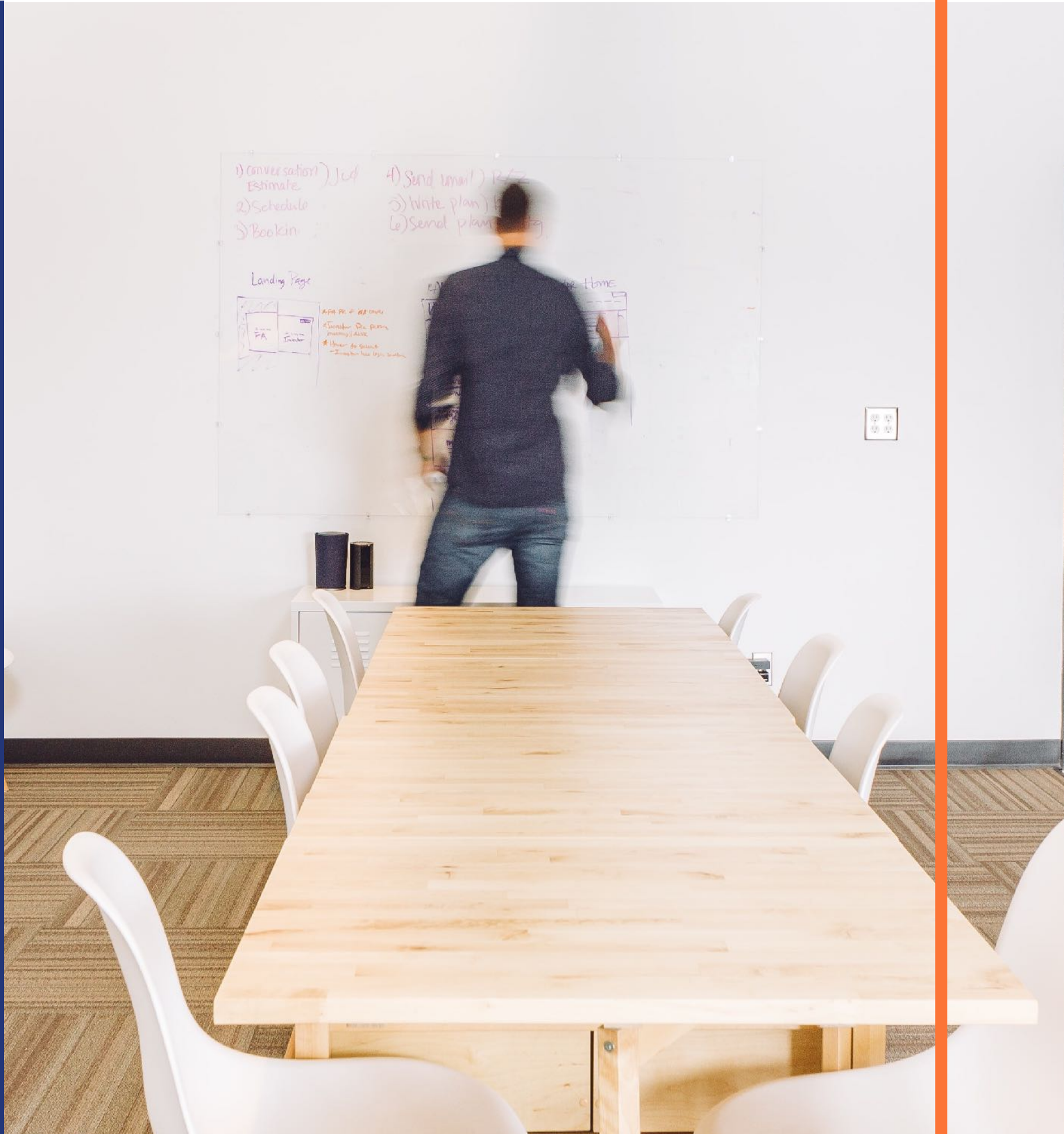
Будущее №3. Вы не только переживете текущие неприятности, но и будете преуспевать и достигать новых финансовых результатов как минимум на протяжении 1-2 лет. Молю Бога, чтоб я оказался прав.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВМЕСТО ВАРИАНТА №1 ИЛИ №2, ВЫ ИДЕТЕ ПО ПУТИ №3?

Действуйте в соответствии с инструкциями по выживанию из этого Руководства. Убедитесь, что Вы меняете свое мышление и настрой, отношение к новым знаниям, здоровью и духовному развитию, а также учитесь новым навыкам. Для достижения успеха, завязанного на этих уникальных и трудных временах, Вы должны уметь моментально адаптироваться и применять новые стратегии. Например:

#1

ПОКАЖИТЕ своим
сотрудникам и членам
команды и **ДОКАЖИТЕ**
им, что Вы подпитываете
свою веру и морите
голодом свои сомнения и
страхи.



#2

ПОМНИТЕ: Ваш
бизнес работает,
когда Вы работаете
над СОБОЙ, чтобы
стать успешней.

#3

НАПОМИНАНИЕ:
лучше 1 раз
увидеть, чем 100
раз услышать.



18

**ДЕРЖИТЕ
ГОЛОВУ
ПОДНЯТОЙ
ВЫСОКО, А
СЕРДЦЕ
ОТКРЫТЫМ**

ПОМНИТЕ

ЧТО ОСНОВОПОЛАГАЮЩИМ ФАКТОРОМ В ПРЕОДОЛЕНИИ ТЕКУЩИХ ТРУДНОСТЕЙ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОМ УРОВНЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПОМОЩЬ В ПРЕОДОЛЕНИИ ЭТИХ ТРУДНОСТЕЙ ДРУГИМ ЛЮДЯМ, С ДЕМОНСТРАЦИЕЙ ЭТОГО НА СВОЕМ ПРИМЕРЕ.



ПРОДОЛЖАЙТЕ ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО НУЖНО!



**ВО ВРЕМЕНА КРИЗИСА
ВЕЛИКОЕ ЛИДЕРСТВО
ПРОЯВЛЯЕТСЯ СКОРЕЕ ЧЕРЕЗ
ВЫЧИТАНИЕ, НЕЖЕЛИ ЧЕМ
ЧЕРЕЗ ПРИБАВЛЕНИЕ.**

- **Делайте меньше, чтобы достигать большего.**
Концентрируйтесь на тех немногочисленных, но самых важных идеях, которые помогут Вашему бизнесу развиваться.
- **Делегируйте, отклоняйте или откладывайте на потом**
те идеи, которые не являются наиболее важными.

**БУДУЧИ ОТКРЫТЫМИ,
ЧЕСТНЫМИ И ЧУТКИМИ, У
КАЖДОГО ИЗ НАС ЕСТЬ
ВОЗМОЖНОСТЬ ВЕСТИ ЗА
СОБОЙ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ И
ТЕМ САМЫМ ПОМОГАТЬ
ИМ ПОДСТРАИВАТЬСЯ
ПОД ЭТОТ КРИЗИС.**





**СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ,
НАХОДИТЕСЬ В БЕЗОПАСНОСТИ
И ПОДДЕРЖИВАЙТЕ
КАЧЕСТВЕННОЕ ОБЩЕНИЕ.**

**ОСТАВАЙТЕСЬ СИЛЬНЫМИ. БУДЬТЕ
ХОРОШИМИ ЛИДЕРАМИ.**

Если Вы предприниматель, то у Вас есть уже все, что нужно. Сама природа предпринимателя подразумевает создание чего-то позитивного, когда ничего позитивного вокруг не осталось. Предначертано судьбой, чтобы Вы взяли те ресурсы, которые уже были исчерпаны, и создали из всего этого нечто новое.



ПОЖАЛУЙСТА, ПОМНИТЕ:



**КОГДА ВСЕ ХОРОШО, ЛИДИРОВАТЬ МОЖЕТ
КАЖДЫЙ.**

**НО ТОЛЬКО ВЕЛИКИЕ ЛИДЕРЫ МОГУТ
ВЕСТИ ЗА СОБОЙ, КОГДА ВОКРУГ ВСЕ
РАСПАДАЕТСЯ НА ЧАСТИ.**

Держите голову поднятой высоко, а сердце открытым и не забывайте делать добро.



**МЫ ВСЕ В ОДНОЙ
ЛОДКЕ.**

**И СНОВА:
ПОМНИТЕ, ЧТО ВЫ
БЫЛИ ПРИЗВАНЫ,
ВАС ВЫСОКО
ЦЕНЯТ И ЛЮБЯТ!**

10

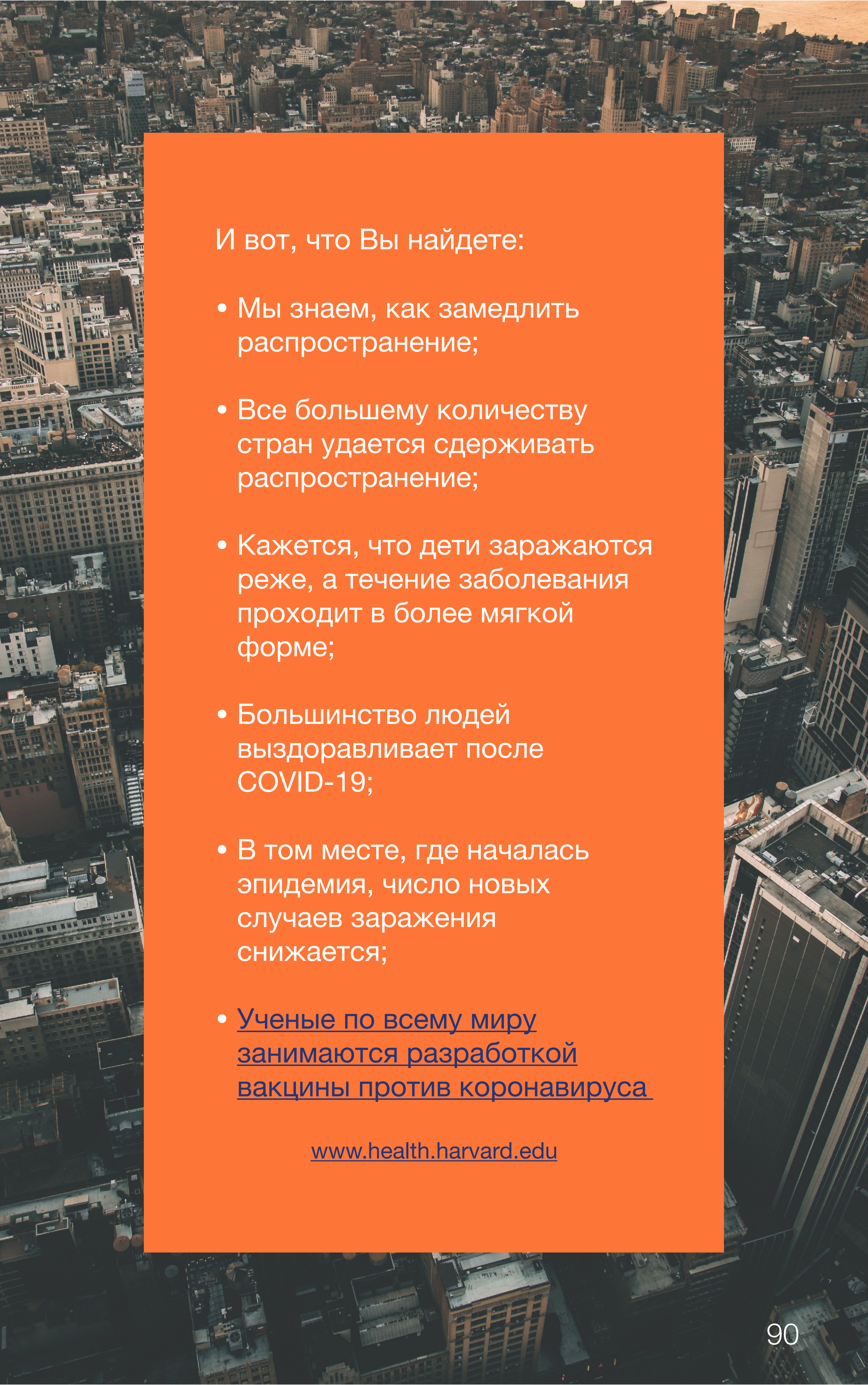
**ХОРОШИЕ
НОВОСТИ**

Если Вы чувствуете себя разбитым на фоне всех этих негативных новостей, то это абсолютно нормально.

Беспокоюсь ли я? Конечно, особенно за тех, кто не практикует проактивный подход в отношении своих финансов, здоровья и получения новых навыков.



- ▶ Пришло время продолжать быть разумным и соблюдать самоизоляцию.
- ▶ Это просто необходимо для того, чтобы сохранить свое здоровье и благополучие во всех сферах своей жизни.
- ▶ А также и для того, чтобы понимать свое финансовое положение, экономить деньги и получать новые навыки онлайн.
- ▶ Кроме того, наступило время, чтобы устанавливать эмоциональные связи со всеми своими знакомыми. И именно сейчас - самое подходящее для этого время, чем когда-либо.
- ▶ Вместе с тем, критически важно, чтобы Вы помнили следующее. Во всем прочем, в мире существует огромное количество и хороших новостей. Просто поищите в Google или Bing: “Хорошие новости о пандемии коронавируса”.



И вот, что Вы найдете:

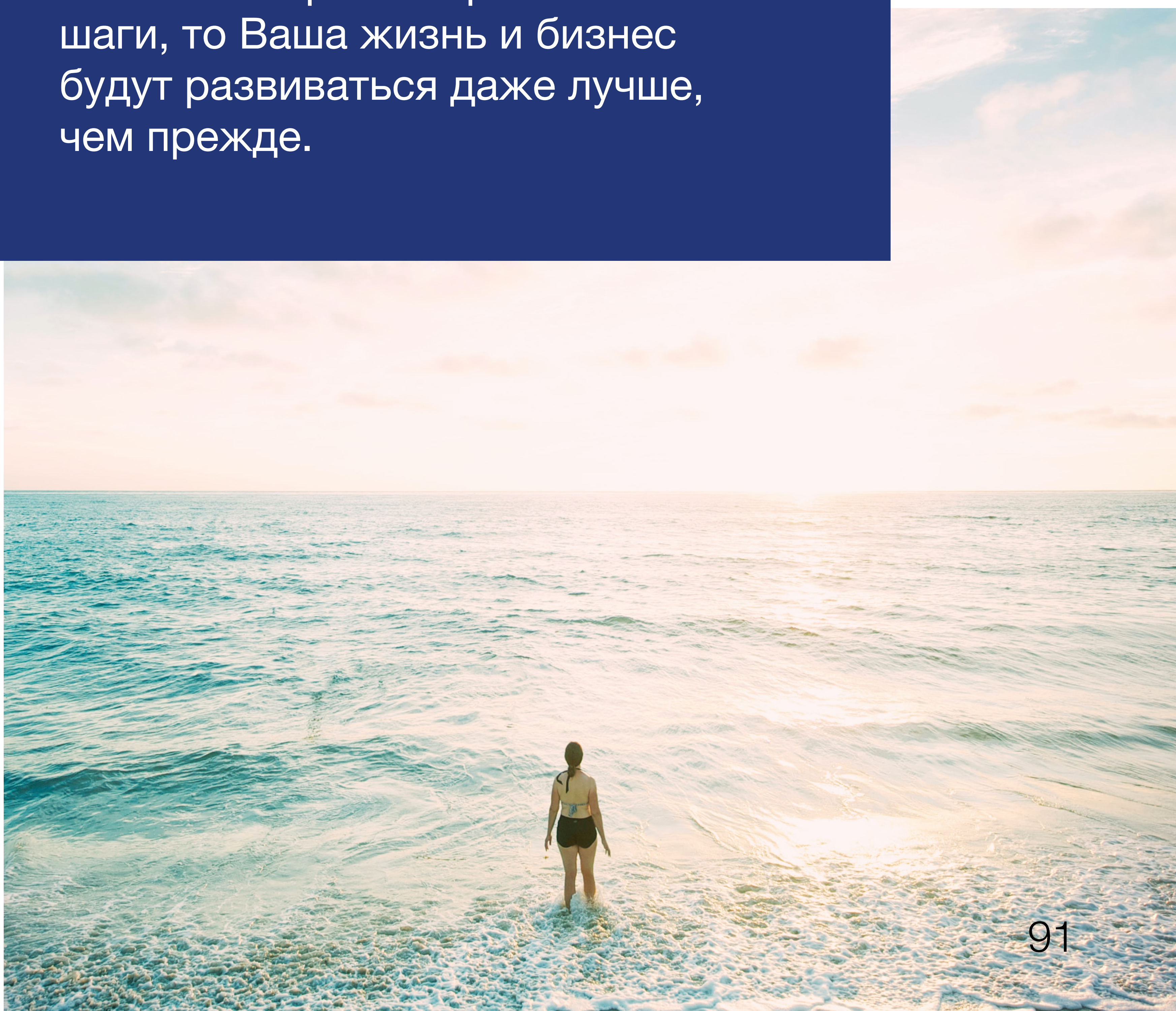
- Мы знаем, как замедлить распространение;
- Все большему количеству стран удастся сдерживать распространение;
- Кажется, что дети заражаются реже, а течение заболевания проходит в более мягкой форме;
- Большинство людей выздоравливает после COVID-19;
- В том месте, где началась эпидемия, число новых случаев заражения снижается;
- Ученые по всему миру занимаются разработкой вакцины против коронавируса

www.health.harvard.edu

К настоящему моменту сделано множество положительных шагов, которые дарят нам надежду и доказательства того, что мы переживем эти события и выйдем из них еще более сильными, чем прежде.

Это то, что Вам нужно помнить и рассказывать всем своим знакомым!

Заверьте свою команду, что беспокойное море всегда уступает тихим водам. И, если сейчас совершать правильные шаги, то Ваша жизнь и бизнес будут развиваться даже лучше, чем прежде.



21

**НАЧИНАЙТЕ
ДЕЙСТВОВАТЬ**



Люди по всему миру, такие же как и Вы,
встречаются с этим испытанием.

**У НАС РАБОТАЮТ САМЫЕ УМНЫЕ И
ВНИМАТЕЛЬНЫЕ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ
ПРОТИВОДЕЙСТВУЮТ ЭТОЙ
ИНФЕКЦИИ, И МНОЖЕСТВО
ПОТРЯСАЮЩИХ РАЗРАБОТОК
ОСУЩЕСТВЛЯЮТСЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.**

www.cnet.com

СГИНЬ КОРОНАВИРУС! ТВОИ ДНИ СОЧТЕНЫ!

Оставаясь всегда честными и верными своим убеждениям по созданию ценности, Ваша семья уже справлялась с тяжелыми испытаниями раньше и справится и в этот раз.



**БЛАГОДАРЮ ВАС ЗА ТО,
ЧТО ВЫ ДЕЛИТЕСЬ ЭТИМ
РУКОВОДСТВОМ ПО
ВЫЖИВАНИЮ, ПОКА МЫ
ПРЕОДОЛЕВАЕМ ЭТО
ИСПЫТАНИЕ.
НАДЕЮСЬ, ЧТО ВЫ
ЗДОРОВЫ И НАХОДИТЕСЬ
В БЕЗОПАСНОСТИ.**

**СПАСИБО ВАМ! И ДА
ХРАНИТ ВАС БОГ!
МАЙКЛ**

ОБ АВТОРЕ



Майкл Хатчисон - всемирно уважаемый лидер.

Он является автором таких книг, как “Ораторское Мастерство”, ***Stop It!*** , и “Profiles In Persistence”, которые опубликованы на нескольких языках.

TONY ROBBINS

автор бестселлеров, предприниматель и филантроп. №1 по вопросам стратегического развития бизнеса и жизни.

“Майкл Хатчисон неустанно предъявляет к себе самые высокие требования. Я счастлив нашему с ним знакомству.”

BOB PROCTOR

автор книги “Вы рождены богатым”, звезда фильма “Секрет”.

“Успех, которым я обладаю, является результатом следования советам блестящих людей. Следуйте советам этого выдающегося лидера, и успех вам гарантирован.”

Для получения подробной информации о деятельности Майкла, посетите его сайт: <https://michaelhutchison.com>

SOS!

Руководство по выживанию и процветанию в неспокойные времена
Майкл Хатчисон



ПОДЕЛИТЬСЯ С ДРУГОМ

