

# Энтони Роббинс

## PERSONAL POWER® II

### 30-дневная система



**Тренинг №1 в сфере профессионального  
и личного роста**

## Оглавление

День 1. Ключ к внутренней силе.....	5
День 2. Сила, которая направляет вашу жизнь.....	9
День 3. Берем свою жизнь под контроль. Шаг первый.....	17
День 4. Наука достижения успеха. Нейро-ассоциативное регулирование .....	22
Дни 5-7. Чего мы хотим и как это получить .....	27
День 8. Сила концентрации .....	32
День 9. Ценности и убеждения: первопричина успеха или неудачи.....	36
День 10. Как взять свою жизнь под полный контроль .....	47
День 11. Сила «зачем» .....	51
Дни 12-14. Создание будущего: мастерская по постановке целей.....	56
День 15. Настройка на успех: сила ритуалов.....	61
День 16. Привязываем себя к успеху .....	65
День 17. Как настроиться на богатство .....	70
День 18. Прекращаем финансовый само-саботаж .....	77
Дни 19-21. Преодоление страхов неудачи, успеха и отказа .....	81
День 22. Устранение самосаботажа и создание уверенности в себе ...	88
День 23. Как увеличить вашу энергию.....	94
День 24. Сила успешных взаимоотношений .....	98
День 25. Как быстро и эффективно справляться с проблемами.....	103
Дни 26-30. Мой личный вызов вам .....	107
Бонус • POWER TALK!’s Шесть потребностей человека .....	112
Аффирмации для программирования подсознания .....	123

## Добро пожаловать!

Приветствую вас на программе Personal Power и поздравляю вас с вашим стремлением значительно улучшить качество вашей личной и профессиональной жизни! Вы в шаге от того, чтобы присоединиться к миллионам неординарных людей, которые приобрели курс и испытали на себе впечатляющий эффект от этого 30-дневного тренинга. Для меня это особая честь и удовольствие приветствовать вас в этом новом выпуске особом выпуске – Personal Power II. Позвольте поделиться с вами тем, насколько важным может быть этот дневник в вашем успешном овладении этой программой.

Составленный для использования после ежедневного прослушивания записей, Дневник Личного Успеха - это место для последовательного овладения ключевыми понятиями и "методами действия" каждого дня курса. Эта простая система поможет вам получить максимальную пользу от того, что вы делаете. Дневник пишется для того, чтобы закрепили некоторые принципы, примеры и истории. Поэтому если Вы пролистаете его прямо сейчас, он может показаться немного бессмысленным. (Это не краткий пересказ содержания!) Но когда вы просмотрите конспекты и выполните задания после ежедневного прослушивания аудиозаписи, вы обнаружите, что этот дневник невероятно полезен в ускорении процесса создания изменений и расширении вашего положительного восприятия собственного прогресса.

Я твердо верю в поговорку, что если ваша жизнь стоит того, чтобы жить, она стоит того, чтобы ее записать. Поэтому в дополнение к письменным упражнениям обязательно найдите немного времени каждый день для того, чтобы сделать пару записей о событиях в вашей жизни, о том, что вы чувствуете, что доставляет вам удовольствие и восхищает вас, и для того, чтобы осознать позитивные изменения, которые вы делаете. Лично я веду дневники уже почти два десятка лет,

и я знаю, что вы поймете настоящую ценность в перенесении ваших мыслей, идей и эмоций на бумагу: существует определенный уровень ясности, который дает ведение дневника и который очень трудно достигим другим путем. Это очень простой и вместе с тем полезный процесс! Его польза незаметна. Это как наблюдать за тем, как растут дети: иногда очень трудно заметить насколько они выросли, если мы являемся их родителями, но когда мы видим ребенка после его отъезда куда-нибудь, его рост очевиден! Дневник дает вам хронику вашего собственного прогресса, и когда вы будете пролистывать его в будущем, у вас появится то ощущение дистанции, которое позволит вам увидеть и оценить насколько далеко вы продвинулись.

Вот несколько простых шагов к тому, чтобы извлечь максимальную пользу из своего дневника:

1. Каждый день, с понедельника по пятницу, слушайте указанную аудио-сессию.
2. После прослушивания открывайте ваш дневник и незамедлительно выполняйте задания этого дня.
3. Перед тем, как вы закроете его, потратьте несколько минут, для того, чтобы улучшить ваше обучение, записывая в свой дневник любые другие мысли или чувства о том, что вы изучили и о том, как вы будете использовать прогресс, которого уже достигли.

Итак, вперед! Я знаю, вы, как и я, с нетерпением ждете начала. Это потрясающе - думать какие удивительные вещи припасены для вас на эти 30 дней. Все это время и до того, как мы встретимся лично ...

**Живите со страстью**

## День 1. Ключ к внутренней силе

Нашу жизнь меняют принятие решений и использование Внутренней Силы, которая является вашей способностью предпринимать последовательные действия.

Формула абсолютного успеха

1. Найдите конечный результат
2. Заставьте себя действовать, решив это сделать.
3. Заметьте, что вы получаете от ваших действий
4. Если то, что вы делаете не работает, смените ваш подход.

Чтобы сохранить время и энергию, используйте ролевые модели для ускорения темпа вашего успеха:

1. Найдите кого-нибудь, кто уже получает те результаты, которые вы хотите.
2. Выясните, что этот человек делает.
3. Сделайте то же самое, и вы получите такие же результаты.

**Невозможно потерпеть неудачу пока вы учитесь на том, что делаете!**

### **ВАШЕ ЗАДАНИЕ:**

1. Запишите два решения, которые вы откладывали, и принятие которых сейчас изменит вашу жизнь.
2. Сейчас, поскольку вы приняли решение, вы должны приступить к незамедлительным действиям. Чтобы сделать это, запишите первые несколько шагов. Какие три простые вещи вы могли бы сделать незамедлительно - прямо сейчас - и это согласовывалось бы с вашими новыми решениями? (Например, если вы решили бросить курить, что вы могли бы сделать с сигаретами, которые сейчас есть в вашем доме?) Кому вы могли бы позвонить? Какое дело закончить? Какое письмо вы могли бы написать? Что вы могли бы сделать вместо вашего прежнего

поведения? Составьте список незамедлительных действий и действуйте прямо сейчас.

**Никогда не оставляйте постановку цели или принятие решения без совершения нескольких действий в направлении их достижения.** Так вы создаете импульс и начинаете пробиваться к настоящей движущей силе внутри вас.

1. Два решения, которые я откладывал, и принятие которых сейчас изменят мою жизнь:

---

---

---

---

---

---

---

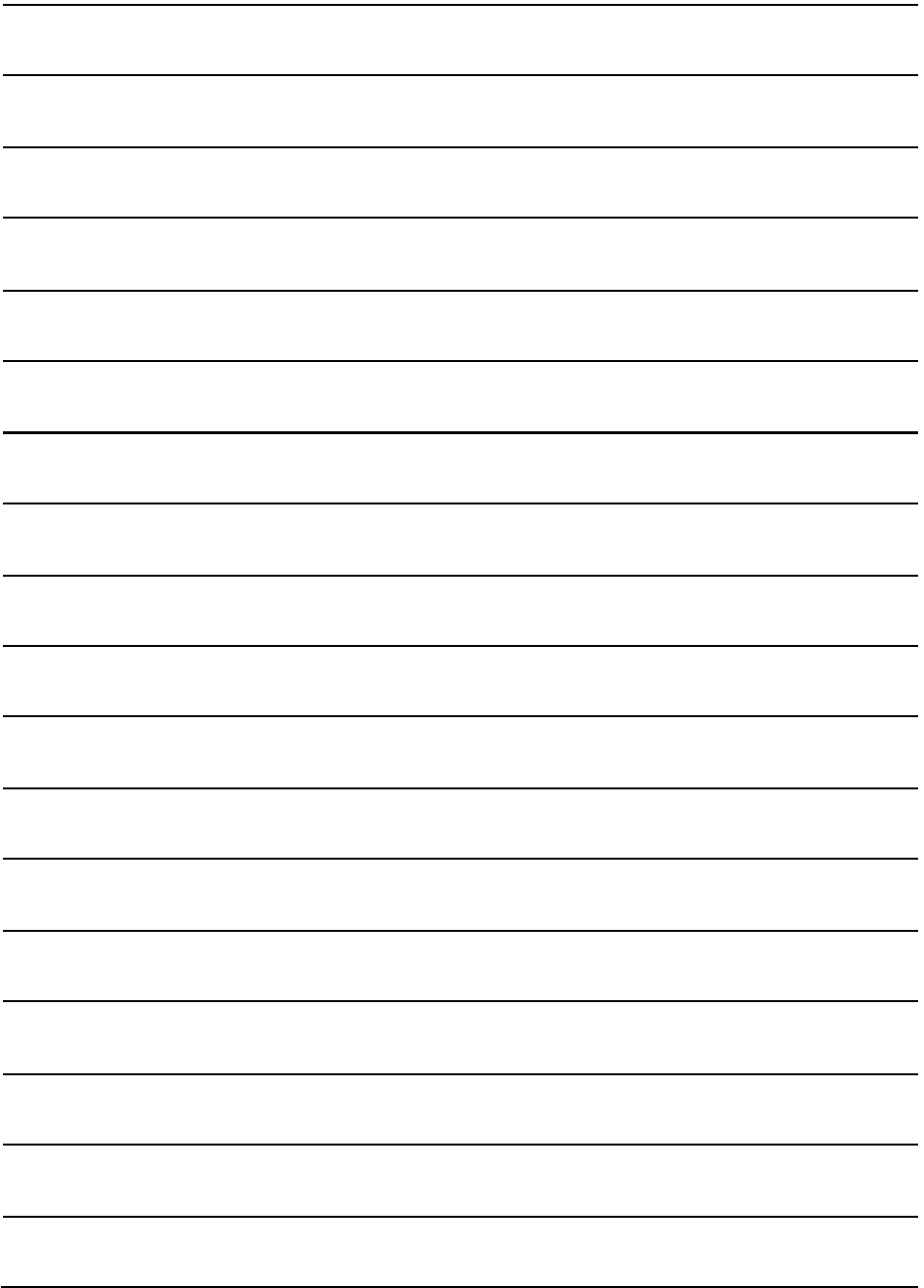
2. Три простые вещи, которые я могу сделать незамедлительно, и которые будут согласовываться с моими двумя новыми решениями:

---

---

---

---



[illegible]