

Чеклист всемогущества



Привет!

Меня зовут Николай Воробьёв, и я добился всего, чего хотел, уже к 25 годам. Сейчас мне 33, и для меня самым главным в жизни является уже не достижение своих собственных целей, а помощь другим людям в том, чтобы они достигали своих. Это моя форма вклада в мир и отдавания. Кто-то сажает деревья, кто-то покупает

игрушки в детдом, а я помогаю людям достигать прорывных результатов в жизни.

Мне важно, чтобы ты смог больше, чем ты думаешь, что можешь, и это сделало тебя чуть более счастливым. Поэтому я сделал этот план для тебя — как тебе не заблудиться на пути к твоей цели.



Подробнее о достижении целей я рассказываю в аудиозаписях, вебинарах и тренингах на сайте soedinennost.com

Этот план поможет тебе, если твои цели не очень-то достигаются. Ты можешь быстро найти, в чём конкретно у тебя затык — просто пройдишь по пунктам, и проверь, что ничего не забыл.

Шаг 1. Хотеть больше

«Почему всем вокруг везёт, а я в вечной жопе с кучей проблем?» — спрашиваешь себя ты.

Может быть, ты и не смотришь телевизор целыми днями, а упорно движешься вперёд. То, что я точно знаю — вокруг тебя есть люди, у которых уже давно есть то, чего тебе не хватает, а ты всё продолжаешь мечтать, и иногда копать.

То, что отличает человека, который имеет больше — это то, что он когда-то захотел иметь больше. Его просто перестало устраивать то, что есть сейчас.

Пойми, в твоей жизни тоже всё может быть совсем по-другому. Ты можешь быть одним из тех людей, у которых всё есть. Первый шаг к этому — перестать позволять себе довольствоваться тем, что есть, и начинать хотеть больше.

Шаг 2. Выбрать направление

Когда тебя перестало устраивать то, где ты есть сейчас, важно определиться, где ты хочешь быть вместо этого. Одно из самых больших



препятствий на пути к цели — это сомнения: «А моя ли это цель?» и «А то ли это, чего я на самом деле хочу?».

Я не буду задвигать тебе стандартную телегу насчёт разницы между «хочу» и «надо», навязанными целями и так далее. Я люблю практику, а не теорию. Не знаешь, что выбрать — теория всё равно не поможет.

Пойми, цель — это не жена. Ты не выбираешь одну на всю жизнь. Быстро выбрал — быстро достиг — взял следующую. Выбрал не ту? Всё равно достиг. «Николай достигал всё что движется, а что не двигалось — он двигал и достигал».

Главное, не тупи. Процесс «выбирания» — это потеря времени. Хватай самую прикольную. Уметь выбирать — это навык, и его можно натренировать. Но чтобы натренировать, надо тренироваться. Как в спортзале — паяться на штангу к росту мышц не ведёт. Боишься ошибиться — бери для начала цель помельче, чтобы нигде не треснуло.

Если же ты выбираешь большую цель, то тут тебе уже стоит сделать глубокий анализ всех областей своей жизни, выбрать самые важные, и в каких у тебя действительно много потенциала. На эту тему у меня есть для тебя [инструкция вот тут](#).

Шаг 3. Решиться

Стивен Кинг говорил, что самый страшный момент в любой его книге — прямо перед тем, как он сел её писать.

Что делать, если я начну и у меня не получится? Как решиться, если я не умею? Когда же будет волшебный понедельник?



Ошибка в том, что ты пытаешься сначала быть уверенным, а потом начать делать. Так не получится. Ты делаешь уверенно только то, что ты уже умеешь. А если ты делаешь только то, что уже умеешь — тебе быстро становится скучно, и ты очень скоро это бросишь.

Единственный способ всегда быть уверенным — снова и снова писать одну и ту же книгу.

Шаг 4. Поверить в себя

Ты сможешь. Я в тебя верю.

Кстати, сильная сторона [тренинга «Победитель»](#) — это поддержка куратора. Будешь заказывать — выбирай второй вариант, который с куратором.

Шаг 5. Владеть технологией достижения целей

Например, популярная методика, при которой ты даёшь публичное обещание достичь своей цели и называешь «цену слова», при проверке научным методом оказалась вредной — из использовавшей её группы почти вдвое меньше людей достигли своих целей, чем из группы, в которой о цели не нужно было рассказывать публично.

Есть несколько проверенных методик, которые на самом деле помогут тебе шаг за шагом достичь цели. Категорически важно, чтобы используемые тобой методики реально работали.



Поэтому смело выбрасывай то, что у тебя не работает. Я могу дать тебе множество техник, но ты должен выбрать те, которые работают лично у тебя.

Шаг 6. Испытывать мотивирующее состояние

Самое популярное заблуждение — себя надо заставлять и дисциплинировать, чтобы быть успешным.

Практика показывает, что от этого ты становишься не успешным, а только уставшим. Я не знаю ни одного человека, который добился важного для себя результата путём того, что заставлял себя, и был бы счастлив, что он его добился.

Твоё внутреннее состояние — это отличный индикатор того, что ты делаешь всё правильно. Если тебе плохо — значит что-то идёт не так. Низкий поклон в ноги твоему организму, за то, что показал тебе это вовремя. Не надо его игнорировать.

Сходи в спортзал, спроси у тренера — что делать, если почувствовал боль при выполнении упражнения? Бросать сразу и немедленно. Если нет кайфа или не веришь в победу — что-то идёт не так, и далеко ты так (здоровым) не уедешь.

Шаг 7. Хотеть делать

Если тебя накрыло жуткое нежелание что-либо делать, процесс вызывает апатию, у тебя ступор, лень, ломает, пучит и корячит — бросай.



Для того, чтобы ты **мог хотеть** делать есть важное условие — тебе должно быть можно не делать. И не просто не делать, а не делать с удовольствием — без угрызений совести, самобичевания и чьих бы то ни было упреков.

Прекрасная принцесса может быть и полюбила бы принца, если бы у неё был выбор, но из-за того, что родители договорились об их свадьбе ещё до того, как они научились говорить, она теперь будет всю жизнь его тихо ненавидеть.

Отсутствие выбора рождает страдания.

Шаг 8. Начать

Чем больше в этом разделе слов, тем дольше ты будешь откладывать. Так что, это всё.

Теперь иди и сделай первый шаг. А потом поговорим.

Шаг 9. Получить поддержку

Настоящая выгода от достижения цели — это чтобы тебя оценили, похвалили, признали или поблагодарили.

Если ты один, и тебя никто не поддерживает в достижении цели, не вдохновляет и не радуется вместе с тобой твоим победам, идти к своей цели ты будешь гораздо дольше. И вероятность того, что бросишь — гораздо выше.

Как находить поддержку — слишком большая тема для этого плана, я подробно раскрываю её [в тренинге «Победитель»](#).



Шаг 10. Команда

Лучше есть торт всем вместе, чем дерьмо в одиночку.

Многие проекты погибают из-за того, что одному в них не справиться, а окружение подводит. Очень важно выбирать людей, вместе с которыми ты будешь реализовывать свои проекты, так, чтобы ты мог на них положиться.

Найди тех людей, которые:

- будут верить в тебя и поддерживать тебя
- тоже захотят твою цель и пойдут достигать её вместе с тобой
- будут критиковать тебя и тем самым предупреждать заранее о возможных неудачах

Часто мы избегаем критики, и стараемся окружить себя теми, кто вежлив с нами. Научить слышать критику и использовать её себе во благо.

Шаг 11. Действовать равномерно и постоянно

Многих бросает из стороны в сторону — то побежал к цели, то взял и отложил всё на три недели. Получается «режим кузнечика» — весь день сидел в траве, потом один раз прыгнул — высоко, но на полторы секунды — потом приземлился, и ещё день сидел.

Гораздо больший эффект даёт пусть и небольшое, но постоянное движение вперёд. Путь до цели состоит из шагов. Секрет в том, чтобы делать шаги каждый день.

Шаг 12. Следить за прогрессом



Время от времени необходимо отрывать взгляд от цели и оглядываться по сторонам. Пейзаж изменился, или ты застрял на месте? Бодрое движение к цели в самом начале часто сменяется хождением кругами. «Мы так давно идём, что уже забыли, куда направлялись»

Тому, чтобы не забывать, очень способствует наличие глобального плана достижения цели — основные этапы со сроками их достижения.

Шаг 13. Не расстраиваться и не бросать, если не получается

То, что у тебя что-то не получилось, ты можешь воспринимать двумя способами.

Первый — расстроиться. Ах они такие-растакие результаты не достигаются. Как вариант — смириться: Нет — значит не моё. Не очень то и хотелось.

Второй — смотреть на неудачу как на возможность вырасти. Да, я не могу. Но я могу стать тем, кто может.

Выбор за тобой.

Шаг 14. Наслаждаться жизнью

Не забывай, ради чего ты поставил цель — чтобы стать более счастливым. А достижение целей — это часть жизни, причём одна из самых интересных.

Если ты всё время проводишь в бегах от одного дела к другому, в напряге и тушении пожаров — теряется сам смысл.



Главный критерий того, что ты делаешь всё правильно — ты наслаждаешься при этом жизнью. Интересно в процессе и счастлив в результате.

Николай Воробьёв

<http://soedinennost.com>

