

Даниил Назаркин

# *Раскрой внутреннюю силу*



Даниил Назаркин

**Раскрой внутреннюю силу.  
Бронебойные системы  
личностных изменений**

«Издательские решения»

**Назаркин Д.**

Раскрой внутреннюю силу. Бронебойные системы личностных изменений / Д. Назаркин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-901810-6

Я знаю людей, которые уперлись в свои внутренние рамки, которым нужен волшебный пинок, чтобы начать действовать. Полагаю, вы тоже с ними знакомы. В принципе можно и дальше находиться в ожидании волшебника, который принесет вам все, что вы пожелаете, даже волшебные пендели... И жизнь сразу измениться, сверкая яркими красками. Но звучит не слишком реалистично, не так-ли? А можно получить лучшие техники по управлению собой и достижению целей, которые были созданы с помощью модели НЛП.

ISBN 978-5-44-901810-6

© Назаркин Д.  
© Издательские решения

# Содержание

Содержание	6
Вместо приветствия	7
Три способа поднять продуктивность	10
3 стратегических вопроса для решения кризисов	12
7 сокрушительных ударов по апатии	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Раскрой внутреннюю силу Бронебойные системы личностных изменений**

**Даниил Назаркин**

© Даниил Назаркин, 2017

ISBN 978-5-4490-1810-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Содержание

Вместо приветствия	2
Три способа поднять продуктивность	6
3 стратегических вопроса для решения кризисов	9
7 сокрушительных ударов по апатии	11
Круг силы или как поднять боевой дух по методу древних индейцев	14
Изменения и поток	18
Фокус на главном	19
Как найти причины своих проблем и проработать за 15 минут	21
Как снять внутренние ограничения и выйти вверх по результатам	24
Формула большой цели	27
Система управления собой или как из хаоса сделать систему	29
Определение своего предназначения	34
Мы никогда не будем счастливы, играя в чужие игры	36
Лидерство и искусство управления	40
Лидерство и искусство управления	43
Меняем рамки или новая точка опоры	45
4 техники, благодаря которым махровый интроверт стал душой компании	49
Самый главный ресурс или почему фокус на деньгах ведет к бедности	53
Никто не проживет жизнь за нас	55
Как разобраться в себе и поднять уровень жизненной энергии	57
Трансформация страха или самый простой шаг вверх	63
Путь, большая цель или как найти свое предназначение	66
5 ментальных ловушек, которые стоят нам жизни	70
Самый быстрый путь наверх или 5 способов проработки своего окружения	74
Сила боевого духа или 5 техник повышения мотивации	78
Цели и программирование будущего: как управлять жизнью, без ерунды	84
5 способов собрать себя в кучу	88
Вместо заключения	93

## Вместо приветствия

Привет!

Благодарю тебя за проявленный интерес к этой мини-книжке. Меня зовут Даниил Назаркин и перед тем, как вы приступите к чтению – хочу немного рассказать вам про то – что из себя представляет эта книга.

Эта книга была создана из публикаций статей в социальных сетях, посвященных развитию самого важного навыка, который мы только можем развить в себе – навыку управления собой.

Как вы заметили мир никогда не стоит на месте, мы живем в совершенно новом мире, зачастую, правда, руководствуясь старыми правилами игры.

Огромные информационные потоки, обилие возможностей для изменения своей жизни еще никогда не были так доступны нам – простым людям. Сегодня мы можем за месяц кардинально изменить свою жизнь и получить взрывные результаты.

За последние 5 лет активной практики в практической психологии, коучинге и корпоративных тренингах я смог довольно глубоко погрузиться в динамику изменений людей.

Мои клиенты зарабатывают в бизнес программах, которые я веду не так часто, от 100 тысяч рублей за месяц, до 1.5 миллиона (!) с абсолютного нуля.

Учась и постоянно повышая квалификацию у лучших менторов и наставников, пришел к пониманию обратной стороны взрывных результатов.

Зачастую нас тормозят не внешние факторы, но внутренние. Если процитировать лидера трансформационной психологии нашего времени – Энтони Роббинса, то можно сказать что – любое достижение это на 20 процентов технология и стратегия и на 80% это правильная психология.

Эта книга, надеюсь, станет для вас источником позитивных изменений, так как в ней я собрал некоторые техники и подходы, которые позволили. через проработку внутренних ограничений, многократно умножить результаты у моих клиентов.

С какими же проблемами сталкиваются современные лидеры, а если вы читаете эту книгу, то смею предположить, что вы относитесь к их числу в большей степени чем 90% людей на земле.

– Всевозрастающий поток информации нас расфокусирует:

В интервью Билла Гейтса и его коллег спросили про самое важное качество в бизнесе. Немного подумав они хором ответили, что самое главное качество, которое позволяет достичь сверх результатов это сфокусированность.

Подробнее о системах управления своим вниманием и повышением, через это, своих результатов, мы поговорим на странице 18с. в главе «Фокус на главном».

## 2. Мы теряем мотивацию сталкиваясь с бесконечными трудностями:

Чтобы получить выдающиеся результаты, мы должны быть в боевом и продуктивном состоянии. Исследования тысяч предпринимателей, которые сами, своими руками, сделали свои бизнесы с доходом более миллиона долларов в месяц показали что все они работали из состояния «„куража“».

Совершенно недавно наткнулся на интересное определение этого слова – изобретательная смелость. Не правда-ли прекрасное чувство и стоит того, чтобы научиться приводить себя в него.

Для того, чтобы вы быстро решили вопрос с мотивацией подготовил для вас 5 пробивных техник, которые вы найдете в главе «Сила боевого духа или 5 техник повышения мотивации» (77с.)

## 3. Отсутствие смысла и продуманной стратегии:

Большинство проблем, с которыми мы сталкиваемся имеют под собой более глубокую причину, чем мы привыкли думать. Вы наверняка вспомните слова выдающегося Брайана Трейси о том, что только у 10 процентов людей есть цели и только 3 процента их записали на бумаге или в файлике.

Если капнуть чуть глубже, то зачастую цели, которые мы ставим перед собой, по настоящему, не нужны нам. Нам приятно думать что мы идем к хорошему семизнаку в месяц и к дому в майями, но это все навязанные средствами массовой информации образы, которые заменяют для нас действительно глубокое проживание смысла своей жизни.

Большинство депрессивных расстройств, тревог и неудач основаны на отсутствии целостной картинки желаемых результатов основанных на нашей миссии и глубинных ценностях. Для того, чтобы проработать в своей жизни все вышеперечисленные моменты предлагаю сразу перейти к странице 26 и 65, в которых вы найдете исчерпывающее руководство по нахождению своего предназначения.

Эта книга не имеет линейной структуры и вы можете начать изучение представленных методов и технологий с любого места, подобрав их под решение конкретной, своей задачи.

На этой мажорной ноте мы начинаем игру, именно игру – ведь эта метафора, по отношению к нашей жизни по настоящему освобождает нас от ограничений и позволяет получать удовольствие от постоянного и непрерывного развития.

До встречи в заключительной части этого материала, где вас ожидает интересный подарок.

P.S. Книга, напомню, составлена из статей, которые были написаны в период 2016 года и получили максимальный резонанс у моей аудитории.



До встречи и приятной игры!

## Три способа поднять продуктивность

В жизни действуют те же правила, что и в дикой природе. В тропических джунглях выживает сильнейший – в наших джунглях выживает самый гибкий и эффективный. Поэтому в этой статье хочу поделиться с вами тремя способами быстро поднять свой уровень продуктивности. Предупреждаю – все техники работают в купе с правильным целеполаганием, о котором сказано было чуть ниже в ленте.

Сама эта тема важна, так как если мы не работаем над своей эффективностью, то рано или поздно мы сильно откатываемся по результатам и в жизни кардинально ничего не меняется.

Но опыт сотен тысяч людей по всему миру показывает, что за один год можно достичь качественного скачка, как если бы вы пахали все эти 10 лет.

В этой статье собрал для вас 3 катализатора продуктивности – тех простых алгоритмов, которые позволят повышать уровень своего мастерства.

### 1. Блок силы.

Первый час после пробуждения стратегически важен для нас. Как мы проведем этот час – так и пройдет последующий день.

Если начинать свое утро с попытки прийти в себя в окружении кофе и сигарет, то вы скорее всего, почувствуете себя не особо бодрым весь день.

Первый час формирует нас на весь последующий день, поэтому, к примеру, мой утренний блок выглядит так:

1. Проснутся как можно раньше;
2. Зарядка, душ;
3. Медитация;
4. Завтрак;
5. Чтение актуальной информации и доделывание заданий из тренингов;
6. Начало рабочего дня;

В идеале первый час после пробуждения должен включать в вас 3 типа ресурсов:

1. Физический
2. Интеллектуальный
3. Духовный

Будете ли вы использовать для этого йогу или утренние пробежки – не столь значительно, главное воспитать в себе привычку.

Сама по себе модель позволяет уже удвоить результаты за год. А как будет выглядеть ваш утренний силовой блок?

### 2. Окружение.

Для того чтобы поднять уровень продуктивности можно использовать способность нашего мозга активизироваться при смене обстановки.

Если вы работаете удаленно или у вас свой бизнес – попробуйте каждый день работать из разной географической точки.

При постоянной смене обстановки мы активизируем глубинные участки своего мозга и получаем скрытые эмоциональные и физические силы.

Мне например нравится работать из анти-кафе и баров, сама обстановка включает на продуктивность.

Поменяйте как можно радикальнее свое физическое окружение и вы получите мощный конструктивный заряд.

### 3. Погружение.

Читая книгу «Монах который продал свой феррари» наткнулся на цитату:  
Концентрация это основа совершенствования сознания.

Но часто ли мы действительно концентрируемся на том, что происходит вокруг?

Настоящий рост возможен лишь там, где мы можем сосредоточиться за один момент на одной вещи.

Поэтому, при выборе места где вы будете «брать быка за рога» учтите момент, что вам надо добиться наивысшей сфокусированности на самой сути того что вы делаете.

Все великие мастера делали свои шедевры из состояния «медитации» и вы можете оказаться в их числе, если будете концентрироваться в одну единицу времени только на одной задаче.

### **3 стратегических вопроса для решения кризисов**

Сегодня поделюсь с вами 3 вопросами, которые позволяют переоценить все, происходящее вокруг и принять правильные решения в ситуации неопределенности.

Особенно актуальными они будут всем тем, кто хочет сделать качественный скачок вверх по результатам и тем, кто запутался и не знает как действовать дальше.

Вот эти вопросы:

#### **1. Что в этой ситуации хорошего для меня прямо сейчас?**

Этот вопрос позволит развернуть любую кризисную ситуацию позитивной стороной и взяться за ее решение прямо сейчас. Нам свойственно сгущать краски но давайте не будем большими пессимистами, чем это нужно.

#### **2. Что в этой ситуации нуждается докрутке? Что я еще не знаю?**

Фокус на том, что вам нужно сделать, чтобы исправить ситуацию позволяет любой кризис развернуть в победу. Для того, чтобы быть адекватным вызовам мира – необходимо постоянно повышать уровень своей компетенции.

Если вы понимаете, что вам не хватает некоторой информации – это первый шаг к победе. По статистике 80% населения России читает меньше одной книги в год. Если вы начнете читать по книге в месяц – вы будете расти в 10 раз быстрее среднестатистического жителя земли.

По моему скромному мнению – неплохо :)

#### **3. Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы ситуация улучшилась? На что тут можно опереться?**

Действие определяет результат. Если мы делаем шаг вперед – мы собираем самые вкусные результаты. Чтобы нам не транслировалось, но результат ВСЕГДА определяется конкретными действиями.

В этом мире есть огромное количество нереализованных возможностей и я верю что мир приготовил для вас что-то особенное.

Мы не можем быть счастливы, играя в игры, которые придумали не мы – говорит Вадим Демчог. Но мы можем сами придумать себе игру и выбрать себе роль в ней. Если вы задаете себе правильные вопросы – то мир начинает прогибаться под вас.

Мир больше любого нашего представления о нем.

## **7 сокрушительных ударов по апатии**

Каждый из нас переживал периоды упадка и нехватки сил, когда руки просто не поднимаются делать повседневные вещи и жизнь не приносит практически никакого удовольствия.

Многие люди, пребывая в таком состоянии годами, находят выход в убойных дозах алкоголя, наркотиков. Другие пытаются изменить это состояние с помощью созависимых отношений, но это все временные решения которые не дают полноценного решения проблем.

Если мы сейчас не возьмем под контроль свою жизнь, то мы можем заплатить слишком высокую цену. Именно по этому собрал воедино 7 принципов, простых правил – придерживаясь которых вы забудете о том, что такое апатия..

7 сокрушительных ударов по апатии.

### **1. Свет;**

Нам нужен солнечный свет, чтобы вырабатывался целый каскад гормонов и витаминов в организме. Электрический свет в этом деле не большой помощник. Специалисты рекомендуют 1—1.5 в день проводить на свежем воздухе при свете дня.

### **2. Сон;**

Тот самый гормон, который отвечает за восстановление организма во время сна вырабатывается только в небольшой период – между 10 вечера и 4 часами утра.

Недостаток мелатонина приводит к нервным расстройствам и к нарушению работы нервной системы. Если вы хотите быстро вырасти по результатам – начинайте вставать ежедневно в 5 утра – это проверенная формула высоких достижений.

### **3. Еда и вода;**

Зачастую мы не обращаем внимания сколько пьем воды. Но наш организм, по заверению экспертов, работает на воде и ему нужно гораздо больше жидкости, чем мы себе представляем.

Зачастую упадок сил и уныние можно починить 2мя стаканами воды.

Про правильное питание говорить вам ничего не буду – лучше сами просветите меня на эту тему.

### **4. Спорт;**

Древние греки говорили: хочешь быть здоровым, мудрым и сильным – бегай. Наше боевое состояние напрямую зависит от состояния нашего тела.

Если для завтрака на протяжении года употреблять гамбургеры и скуривать по сигаре – то вы будете себя чувствовать не самым лучшим образом.

Но утренняя пробежка, при хорошей разминке, прекрасно приводит в чувства.

## 5. Привычки;

Нашу судьбу определяют те действия, которые мы делаем ежедневно. Но что влияет на то, что мы делаем? – Сила привычек.

Про привычки сказал уже довольно много в статьях ниже, но тут хочу особенно отметить – есть привычки, которые приводят нас в состояние подавленности и есть привычки, которые делают нашу жизнь полной смысла и теплых моментов.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.