

ЕВГЕНИЯ БЫХОВЕЦ



ЗНАЙТЕ,  
ЧТО  
ВЫ  
ВЫ  
ВЫ



Я



ВЫИГРАЕТЕ!

# Евгения Быховец

## Я + Я

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=24312488](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24312488)*

*Мультимедийное издательство Стрельбицкого; Киев; 2017*

### Аннотация

Главный посыл данного произведения в том, что ваш лучший друг и помощник – это вы сами. Вы – без ограничений. Вы – фантазер. Вы – тот, кто верит, что все возможно. Приведённые здесь методики, помогут вам услышать себя настоящего, и открыть новые пути развития.

# Содержание

Введение	4
Предисловие. Крик души	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# Евгения Быховец

## Я + Я

### Введение

В данной книге вы не найдёте тысячи жизненных примеров и готовых решений. Я ценю индивидуальность каждого человека, а также полет его мыслей и фантазии. Поэтому, читая её, пробуждайте свои воспоминания детства или молодости, сложные ситуации, из которых вы чудом находили простые решения, необъяснимое чувство уверенности и т. д., и тогда вы поймёте смысл, который несёт в себе книга, но только уже не на чужих примерах, а лично на своих. А из своих примеров вы сможете дополнить упражнения своими деталями, которые вам помогают в жизни, а может, и изобрести совершенно новые способы, которые помогают лично вам.

Из ниже представленного диалога вы поймёте, что я имею в виду (шёл разговор об отрывке из книги, где говорится, что необходимо верить в себя).

— А вот как верить в себя, как эту веру стимулировать, развивать, поддерживать, сохранять?

— Ты веришь в себя?

– Не всегда, даже не так. Часто меня отвлекают переживания о чем-то, от себя и своих целей.

– И куда девается в это время твоя вера в себя?

– Я забываю про неё, когда трачу время на беспокойство и хаос.

– А когда у тебя вера на «пике»?

– Когда энергии много, когда морально сильна и спокойна.

– А что тебе даёт энергию?

– Спорт.

– Вот теперь смотри как все индивидуально. Я могу обессиленная верить в себя, метушная, но буду в себе уверена. А потом какая-то мелочь, которая у меня не получилась, выбьет меня из колеи, и я буду думать, что я неудачница. Но на следующий день я получаю знак, благодаря которому я понимаю, что все круто, и моя вера становится ещё сильнее. И в данном случае моё психическое состояние на это не влияет. То есть, я своим советом не могу помочь в вере, конкретно в Ее усилении, но обсуждая этот вопрос конкретно по тебе, можно найти вариант, который для тебя будет идеальный.

– Ты права, к каждому свой ключик.

– Да, но, к сожалению, у нас сейчас время шаблонов, и это очень сильно тормозит многих в развитии.

# **Предисловие. Крик души**

Итак, в начале книги вас ожидает своеобразный крик души, мысли будут вразброс, местами сумбурные, но, в конце концов, он пройдет, и вы получите информацию о том, как всё начинается...

Прочитав множество книжек по мотивации и совершенствованию личности, я поняла, что идеальной книги для себя так и не нашла. Ко многим текстам даже была обратная реакция, хотелось закрыть книгу и больше не открывать её. Пыталась понять, что же не так... Вроде пишут везде правильные стандартные вещи: выйти из зоны комфорта, найти себе цель, спланировать ближайший месяц, неделю, день, прочитать n-ое количество развивающей литературы, посетить тренинги, бросить общение с друзьями-неудачниками и т. д. Большинство книг написаны грубо, что подразумевает под собой своеобразную мотивацию, вызывая в человеке внутреннее сопротивление, побуждают к действию, но...

## **В первую очередь роботы**

...Но что же меня смущает в первую очередь. Читая все эти рекомендации, я каждый раз вижу перед собой образ человека робота, который, следуя определенной программе, по

логике авторов этих книг и методик должен добиться благополучия. Почему тогда, читая достаточно хорошие по своему содержанию книги и посещая различные тренинги, жизнь у большинства читателей не начинает блистать новыми красками? Попытки начать жить по правилам «успешных людей» приносят разочарование и неверие в свои возможности и силы. Все не то и не так. *Многие со мной не согласятся, ведь они видят вокруг положительное влияние мотивационных программ на других людях. На самом деле здесь идёт своеобразный обман нашего здравого смысла, это как с гадалками, из ста предсказаний одно-два оказываются правдивые, и мы акцентируем именно на них внимание, а не на тех, которые не сбылись, так уж устроено наше восприятие информации. И будем думать, что гадалка молодец, и мы будем уверены в её правоте и будем неосознанно подправлять несбывшиеся предсказания, ссылаясь на то, что мы их не точно запомнили.*

А как получается так, что в это же время я наблюдаю множество эффективных людей, которые нарушают большинство книжных правил «развивающегося человека» но, тем не менее, живут полноценной успешной, счастливой жизнью?

Сейчас я опишу вам очень простой пример, который вам объяснит, что имеется в виду под нарушением правил при достижении своей цели.

Я беседовала с молодой девушкой, умная, целеустремленная, интересная, она очень давно хотела

поменять свой характер, стать мягче, женственнее. Однажды весной она заболела и была вынуждена неделю просидеть дома с мамой. Её мама большая любительница телесериалов и все свободное время проводила за просмотром очередной «мыльной оперы». Девушка, которая не одобряла мамино увлечение телесериалами и телепередачами, была вынуждена неделю вместе с мамой следить за событиями, происходившими на экране. И как вы думаете, к чему это привело? Девушка, наблюдая за персонажами телесериала, сумела понять свои ошибки, нашла свой путь к выбранной цели и изменила свой характер в желаемую сторону.

А ведь следуя всем рекомендациям и правилам, которыми изобилуют книги и учебники по достижению цели и успеха в жизни, она не смогла бы добиться такого эффекта, ведь эти книги запрещают тратить время на телевизор. Этот пример приведен для того, чтобы понять, каким путем нам может прийти информация. Хорошим или плохим – неважно; важно, что эти пути не являются стандартными для всех. И я уверена, что, если мы покопаемся в интернете в поисках интересных историй развития, мы найдем множество похожих примеров, когда людям приходили гениальные мысли во время занятий «неправильными» вещами.



# 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.