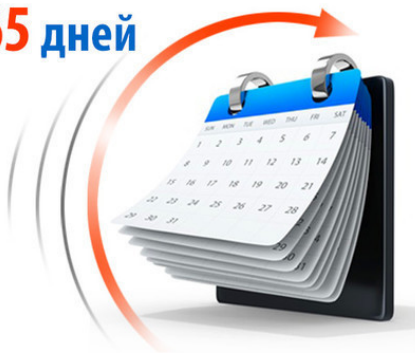


# Удачный год

Как изменить жизнь  
за **365** дней



Серия "Библиотека делового человека"

**Роберт Джонсон**  
**Удачный год: как изменить**  
**свою жизнь за 365 дней**  
**Серия «Библиотека делового человека»**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9547225](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9547225)*

**Аннотация**

Каждый человек в начале своего жизненного пути мечтает стать успешным, богатым, счастливым, найти любовь своей жизни. Но проходят годы, и жизнь складывается совершенно не так, как об этом мечталось в юности. У многих опускаются руки, они решают, что в этой жизни от них мало уже что зависит, судьбу не переделаешь. Но если вы решили, что так больше продолжаться не может, вы рождены для счастливой жизни, то эта книга для вас. Всего за 365 дней можно стать свободным, счастливым, успешным, наполнить жизнь яркими красками и впечатлениями. Книга поможет составить план развития на целый год, даст советы, как укрепить волю и правильно ставить цели, расскажет, что такое тайм-менеджмент и как разумно тратить свое время. Если хотите стать счастливыми и быть хозяевами своей жизни, начните действовать!

# Содержание

Введение. Изменить жизнь. Как?	5
Шаг первый. План саморазвития на год	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Роберт Джонсон**

# **Удачный год: как изменить свою жизнь за 365 дней**

© Джонсон, Р., 2015

© Издательство АВ Publishing, 2015

ООО «Креатив Джоб», 2015

# Введение. Изменить жизнь. Как?

Многие люди жалуются, а их насчитывается примерно 90 процентов, что их жизнь не удалась, дни текут серо и однообразно по одному сценарию: дом, работа и снова дом. Им сложно вспомнить, что было с ними год назад в этот день. Все свои неудачи они перекладывают на обстоятельства. Эти 90 процентов человечества жалуются, что родились не в то время, не в том месте. Им не повезло с местом работы, с начальником, нет нужного образования, в момент их рождения звезды были расположены неблагоприятно, поэтому у них такая не счастливая судьба, им очень скучно жить.

Если вы относите себя к этой группе, то давайте попробуем вместе разобраться, откуда взялся этот пессимизм? В чем его причина?

Причина первая. Вы не знаете, чего хотите. Эта причина родом из детства. Сначала строгие родители со своими указаниями, что можно делать, а чего нельзя, затем школа с муштрой, что это делать «надо», поэтому свое «хочу» со временем просто атрофировалось. И если у человека появляется свободное время и возможность чем-нибудь заняться лично для себя, он не знает, что ему делать. Выходные дни превращаются в пытку, наступает хандра.

Причина вторая. Вам хочется все и сразу, а это не получается. Иметь амбиции – это, конечно, здорово. Но если эти

амбиции удовлетворяются очень медленно, мечты остаются нереализованными, журавль по-прежнему парит в небе, а на земле – долги, усталость, скука и проблемы, у человека наступает неудовлетворенность жизнью.

Причина третья. Может, причина вашей апатии в том, что вы застряли в прошлой жизни? Вы уверены, что все хорошее уже позади, ваше время прошло, вам осталось только вспоминать яркие моменты прошлого. Вы с сожалением наблюдаете, как водоворот жизни проходит мимо вас и уверены, что вам этот поток уже не под силу.

Причина четвертая. Вы угодили в ловушку успеха. Окружающие вам завидуют, считая вас очень успешным человеком. У вас есть всё: и карьера, и семья, и с деньгами все нормально, а удовлетворение жизнью у вас пропало. Причина здесь в том, что прежние успехи уже не радуют, а чего хочется – не понятно, поэтому вас тоже одолевает скука.

Причина пятая. Вы находитесь в постоянном поиске себя. Анализируя свое положение и сравнивая себя с другими, вы изучили массу литературы, посетили огромное количество тренингов о позитивном мышлении и достижении успеха в жизни. Но после кратковременного эмоционального подъема вновь наступает спад. Ваш поиск слишком затянулся, вы изучаете информацию, но не применяете ее в жизни.

Как же избавиться от депрессии и скуки народными средствами?

Самый простой способ – это оставить все как есть. Доста-

точно смириться со своим положением неудачника и жить в прежнем режиме, игнорируя свои желания, продолжая жаловаться на хилое здоровье, семейные проблемы и наслаждаться самобичеванием.

Другой самый распространенный способ в нашей стране – это залить скуку алкоголем. На какое-то время действительно скука отступает, но дальше становится хуже, чем было. Наркотики ухудшают жизнь еще быстрее.

На помощь в борьбе со скукой приходит телевизор. Социологи утверждают, что несчастливые люди в течение недели проводят у телевизора более 20 часов. Бодрящие телевизионные картинки на какой-то момент выводят из состояния скуки, но лишь на короткий момент.

Можно уйти от реальности, погружаясь в иллюзорные миры компьютерных игр, почувствовать себя в них настоящим героем. Главное – не забыть о реальном мире и то, что тоже вам, вашему организму нужна забота.

Но есть и другая группа людей, это где-то 10 процентов от населения, которые могут сказать, что живут на «полную катушку», это смелые люди, инноваторы, творцы. Именно эта группа людей катит этот мир, а те, о которых мы говорили ранее, бежит рядом и жалуется, что мир катится совсем не в ту сторону. Перестаньте жаловаться на судьбу и перейдите в эту группу людей, начните сами управлять миром.

Если очень захотеть, то изменить мир можно всего за 365 дней. Думаете, это не реально? Еще как возможно! Но на-

чать изменение мира стоит с самого себя. Ведь все проблемы нашей жизни зависят от нас и «сидят» они зачастую именно в нашей голове. Наша жизнь зависит именно от нас. Все, чего мы в ней добились, – это наша заслуга. Это не только хорошие моменты жизни, но и негатив – это тоже следствие наших поступков, решений и действий. Здесь уместно привести высказывание Вадима Зеланда: «Каждый из нас получает то, что он выбирает». Хватит пенять на судьбу, надо наконец-то понять, что ваши проблемы сидят внутри вас, надо просто поработать над своим характером, качествами и навыками. Начните действовать, и ваш мир изменится в лучшую сторону.

Если вы не расстанетесь с мыслью: «Я такой и другим мне не стать», то, естественно, вы не сможете изменить свою жизнь. Изменить в человеке можно практически всё!

Физические данные: сбросить вес, увеличить рост, полностью сменить имидж, внешность;

Интеллектуальные способности: человек – существо разумное, поэтому он может научиться всему, что угодно его душе;

Привычки: при желании можно искоренить вредные и выработать новые, полезные;

Убеждения: здесь, наверное, никто спорить не будет, что с течением времени на смену старым убеждениям приходят новые;

Привязанности: преодолевая боль, можно избавиться да-



же от сильных привязанностей;

Материальный достаток: было бы желание, а способ разбогатеть найти можно.

Но начать работу стоит с изменения своего внутреннего «Я». Чтобы изменить свое «Я», надо, прежде всего, изменить свой характер. Если вы по натуре трусливый человек, то надо поработать над развитием смелости, робость необходимо заменить активной жизненной позицией, лень – трудолюбием. Чтобы приобрести новые черты характера, надо совершать определенные поступки, ведь именно поступки закладывают привычки, а привычки – это характер, а характер – это судьба.

В программу личностного роста необходимо включить работу над теми качествами характера, которые вам будут необходимы для достижения целей.

# **Шаг первый. План саморазвития на год**

Перед вами примерный план того, как изменить свою жизнь за 365 дней. Естественно, это всего лишь шаблон. Каждый человек индивидуален, поэтому данный план можно сократить или, наоборот, дополнить.

Итак, начали! Перед вами 365 дней, за которые вы должны изменить свою жизнь.

Первый месяц посвятите работе над самопознанием.

# 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.