
Сергей Бугаенко



NOSUCCESS

Как устранить три причины
жизненной импотенции?

www.sbugaenko.ru

Содержание.

1. Об этой книге.....	3
2. Что такое жизненная импотенция?	4
3. Чем это для вас чревато?	5
4. Не жизнь – Мечта.	6
5. Три причины жизненной импотенции.....	7
6. Почему раньше вы не смогли избавиться от неуверенности?	12
7. Практика на прощание.	14
8. Практика первая.....	15
9. Практика вторая	20
10. Практика третья	24
11. Об авторе	26
12. Тренажер «Карты Успеха»	30
13. Официальный представитель метода «Карты Успеха»	31

О книге.

Последнее время стало популярно говорить об успехе, о способах его достижения, о целях и т.д. По этому поводу написано тысячи книг и моя интуиция мне подсказывает, у вас как раз одной не хватает, видимо, поэтому вы решили получить в свою коллекцию и эту. В принципе, вы своей цели достигли, так что можете со спокойной совестью прекращать читать эту книгу, закрывать ее и хоронить в глубинах своего жесткого диска, где уже покоятся с миром 999 других книг, десятки тренингов, сотни ссылок на сайты психологов, коучей, тренеров.

Если все же вы сумеете прочитать пару-тройку страниц, а их всего тут несколько, то дочитать до конца, все равно не сможете, как не смогли довести до конца десятки других проектов и дел в своей жизни. Почему это я так уверенно и нахально это вам заявляю?

Да потому, что жизненная импотенция помешает вам сделать это. Чтобы доводить дела до конца, силенки-то нужны, а у вас их, как и у 95% людей, кот наплакал.

Спросите, откуда знаю? Сам был такой, некоторое время назад. Но нашлись добрые люди – вставили...энергетическую клизму в одно место. Так что теперь летаю, дела все, которые начал переделал, на семью время появилось, себе время уделять начал, бизнес развивать, отдыхать ездить, да ещё умные книги писать время остается☺.

Так что, если дочитаете до конца – отпишитесь. Буду всем ставить вас в пример за огромный уровень жизненной силы, который, кстати, после прочтения, станет на порядок выше. Это я вам гарантирую.

Так вот, о чем мы говорили? Ах, да, об успехе. Книг то написано много, а толку мало. А знаете почему? Потому, что страдает народ-то наш не отсутствием знаний (их, родимых, хоть отбавляй, может они-то и мешают успех этот за хвост поймать), а отсутствием силушки, чтобы эти знания в жизнь воплощать.

В связи с этим, разумным посчитал открыть кое-какие свои секреты как поправить, так сказать, здоровье мужской и женской, заодно, половины населения.

Ну что, готовы? Разрешите доставить вам текстовую стимуляцию?

Что такое жизненная импотенция?

Определимся с понятиями. Что такое обычная импотенция, надеюсь, вы знаете. Классически, это касается только мужчин, у женщин это называется по-другому – клиренс, простите, климакс. И, все же, импотенция – это нарушение эректильной функции у мужчины. Суть этого нарушения понятно и емко описана в таком анекдоте.

Вопрос в мединституте на экзамене:

- Как называется тот мужчина, который хочет, но не может?
- Импотент.
- А тот, который может, но не хочет?
- Сволочь.

Жизненная импотенция – это не способность получить от своей жизни то, что вы хотите. Деньги, карьерный рост, свой дом, автомобиль, любимого человека, счастливую семью, здоровье, увлекательную и интересную жизнь.

Проверим, может вы не импотент?

А вдруг это не про вас. Обязательно проверьте себя, перед тем как читать дальше.

Характерные симптомы. Пузо, касается и мужчин и женщин, уставший и потухший взгляд, загнанное состояние, желание быстрее прийти домой, упасть на диван, поесть, выпить пива, и посмотреть очередную фабрику звезд, футбол или повисеть в интернете. Бардак в квартире, на рабочем столе, в гараже, в голове – это само собой, потому что с этого все и начинается. Для тех, кому за 30 – это отсутствие семьи, детей, стабильной работы и финансовой стабильности.

Ну что, нашли себя в этом или продолжим?

Дразги на работе, с родителями, любимым (ой). Повышенная обидчивость, раздражительность, вспыльчивость, истеричность и стервозность – касается как мужчин, так и женщин.

А если есть какая-то болезнь – то это признак, что жизненная импотенция в самом разгаре.

Если у вас всего этого нет, но вы замечали что-то похожее у кого-то другого, то у вас это тоже есть, только в скрытой форме.

Не верите, ну и не надо. Я никого не собираюсь ни в чем убеждать. Думаю, вы знаете, что любой алкоголик всегда отрицает то, что он алкоголик. Но это не отрицает тот факт, что он алконавт.

Сам факт, что вы читаете эту книгу, уже что-то значит.

Чем это для вас чревато?

Сейчас буду пугать, поэтому, если вам и так страшно, можете пропустить эту главу и перейти дальше, а если вы все же хотите себя сильнее простимулировать, для пущей решимости, обязательно читайте.

Что могу сказать, дело – дрянь! Хотя, для объективности оценки, могу сказать, что многие с этим живут всю жизнь и ничего не делают. К чему это приводит, очень хорошо описано в следующем анекдоте.

Пришел мужик к врачу, рассказал, на что жалуется. Тот осмотрел его и говорит:

- Фигня это! Фигню не лечим.

Прошло время, снова приходит тот мужик. Жалуется, врач осматривает и снова говорит:

- Фигня! Фигню не лежим.

Ну, думает мужик, теперь назло долго не приду. Дотянул, но самого не могу. Пришел. Врач его осмотрел, головой покачал, и говорит:

- Это пиз..ец! А пи..дец не излечим!

У нас очень умно жизнь устроена. Например, если сломанную руку или ногу помещают в гипс, то уже через месяц мышцы начинают атрофироваться, хуже работают, рука или нога становится худой и дряблой.

Если вас и дальше будут покидать жизненные силы, то это чревато тем, что вас выгонят с работы или вы сами оттуда уйдете по причине скуки, неудовлетворенности или напрягов в коллективе. От вас уйдет жена (муж) или вы сами сбежите от рутины, отсутствия внимания, ощущения безысходности. Денег не будет хватать даже на самое элементарное. Вы завязните в кредитах и долгах.

Постоянное подавленное настроение, депрессии и хандра, будут чередоваться приступами гнева, раздражения, истерик, что, в конце концов, приведет к тому, что начнутся болезни.

Гинекология и урология, сердце и сосуды, головные боли, бессонница, плохое зрение, переломы, вывихи, боли в позвоночнике и многое другое.

Вследствие такого положения вещей исчезнет уважение к себе как к личности, появятся сомнения в своих силах, неуверенность, страх, что приведет к отказу от тех возможностей, которые вам будет предлагать жизнь.

А ещё резидентами вашего сердца станут такие чувства как зависть, жадность и ненависть ко всем, кто что-то смог в этой жизни достичь и добиться. Вы начнете избегать своих более успешных знакомых, одноклассников из института и одноклассников со школы. Вас станут меньше приглашать на всякие мероприятия, к вам потеряют интерес все окружающие.

Можно и дальше перечислять, что может произойти, все больше и больше жалеть себя, давиться соплями, глядя на свою жизнь, и продолжать делать то, что делали до сих пор, т.е. доводили себя до такого плачевного состояния.

Но есть альтернативный вариант. Вытереть сопли, расправить плечи и показать всем, и себе в том числе, где раки зимуют или кузькину мать, на ваш выбор. Начать что-то делать с собой и своей жизнью не дожидаясь чуда, волшебной феи и принца или принцессы на белом мерседесе.

Тогда есть шанс, что все будет по-другому. И ваша жизнь вполне может приблизиться к вашему идеалу, если конечно он у вас есть.

Не жизнь – Мечта.

Вы когда-нибудь думали, как бы могла измениться ваша жизнь, если бы исчезла ваша жизненная импотенция, и вы направили весь свой потенциал, всю свою энергию на превращение своей жизни в сказку?

Как бы выглядела тогда ваша жизнь?

Какой бы у вас был дом?

Какой автомобиль?

Какие отношения с любимым человеком?

Какая семья, дети?

Какой распорядок дня?

Как бы вы проводили время, чему бы уделяли больше внимания, а чему меньше?

Где бы вы отдыхали?

Как бы проводили свободное время?

Чем бы увлекались?

С какими людьми бы встречались?

И т.д. и т.п.

Что, трудно представить свою жизнь в идеале? Это не удивительно, а, наоборот, характерно для недостаточного количества жизненной энергии. И, когда вы узнаете, почему это происходит и как можно это быстро и легко исправить, все встанет на свои места, и вы начнете получать больше удовольствия от своей жизни.

Три причины жизненной импотенции.

Давайте не будем искать виноватых в том, что у вас такое состояние, а сконцентрируемся на том, что вы можете сделать сейчас для того, чтобы вернуть себе свою силу и сделать свою жизнь лучше.

Все-равно, всех виноватых не найдете, либо, наоборот, их будет слишком много, особенно, среди самых близких.

А то, что вы их найдете, совсем не означает, что все ваши проблемы решаться сами собой, наоборот, вы потеряете ещё больше энергии на претензии и недовольство по отношению к ним.

Что вам нужно сделать, чтобы ваша жизнь стала лучше?

Убрать причины жизненной импотенции.

Этих причин всего три.

1. Это лень. Ну да, ничего нового, вы это и так знали. Погодьте с выводами, дорогой мой, то, что вы услышите далее, гарантирую, вы ещё нигде не встречали и не слышали.
2. Вы сами не знаете, чего вы хотите.
3. Сомнение в своих силах.

Сколько раз вы уже пытались?

А именно – побороть свою лень. Кстати, это совершенно ошибочная формулировка задачи, а, соответственно, подходов и решений, которые вы применяете, чтобы достигнуть желаемого.

Побороть свою лень – невозможно, дорогой мой друг. Бросьте все свои попытки, вам это никогда не удастся. Хотя бы потому, что лень – это проявление вас самих, а борьба с самим собой ни к чему хорошему не приводит. Это полнейшая шизофрения. И последствия такой борьбы – это недовольство собой, отсутствие уважения к себе и, как следствие, ещё большее сомнение в своих силах и страх за свое будущее.

Замечали, как некоторые люди не любят тишины – включают радио в машине, дома на работе, избегают оставаться одни, стремятся к шумным компаниям, вечеринкам и т.д. Они боятся самих себя.

Но оставлять свою лень просто так тоже нельзя. Лень – это смерть в миниатюре. Ведь к чему она стремиться? Если смерть – это вечный покой, то лень это тоже стремление к покою, вечному покою.

Что делает лень? Обрезает все ниточки, которые связывают вас с жизнью. Отделяет вас от ваших интересов, увлечений. Если посмотреть с детства и до сегодняшнего времени вашу жизнь, чего уже лень вам обрезала? Исчезли игры из вашей жизни, меньше стало общения с друзьями, меньше вы стали ходить в походы, ездить на рыбалку, ходить в музеи, театры, кино, меньше стали гулять в парке, свиданничать вообще перестали, вас меньше уже интересуют противоположный пол. Осталось только что? Работа, дом, дни рождения, 8 марта, 23 февраля, новый год, что там ещё забыли?

Может, я немного преувеличиваю, но суть то остается прежней. Жизни становится все меньше, а покоя все больше. Замечаете теперь, как вы постепенно умираете?

Сами не знаете, чего хотите!

Почему я в начале сказал, что побороть лень – это ошибочная формулировка задания?

Рассудите сами. Чего вы хотите в результате борьбы с ленью? Способности быть более активным, использовать выпадающие

возможности и шансы, доводить начатые проекты до конца, быть человеком слова, действовать, а не лежать на диване мечтая о лучшем будущем. Ведь так?

Тогда, может стоить изначально, концентрироваться не на борьбе с ленью, а на поиске ответа на вопрос – чего я хочу?

Ведь победа над ленью – это средство, а цель у вас совсем другая. Помните, вы уже искали ответы на вопросы относительно вашей идеальной, совершенной жизни, жизни – мечты?

Весь фокус в том, что для того чтобы бороться со своей ленью и в очередной раз потерпеть неудачу, вы, вряд ли поднимите свою ж...у с дивана, согласны? Прошу прощения за мой французский.

А для того чтобы испытать что-то приятное, получить удовольствие, за порцию уважения к себе вы будете готовы что-то сделать. И чем более страстно вы этого будете хотеть, тем меньше у вас будет лени, и необходимость борьбы с ней пропадет в принципе.

Намек понятен? Теперь вы понимаете причину возникновения лени, и что нужно сделать, чтобы лени у вас и в помине не было?

Нет?

Объясняю ещё раз для тех, кто в танке.

Лень у вас – это не причина ваших неудач в жизни, а следствие того, что у вас отсутствует то, ради чего подрывать свои килограммы с дивана.

У вас нет желаний, нет целей, нет страсти, нет огня, нет стремления.

Вас и так все устраивает. Вы уже ко всему привыкли. Этаким грузный мешок с чем, сами знаете, который только и знает, что ходить на работу, кушать и посещать уборную.

То, что это вас устраивает, можете рассказывать кому угодно, но только не нужно обманывать самого себя. Вы-то знаете, как у вас на душе пакостно и противно, как бы вам хотелось не влачить такое жалкое существование, а быть звездой.

Если любить, то так чтобы все вокруг завидовали вашим чувствам, вашей страсти, если работать, то так, чтобы воплощать самые безумные

и грандиозные проекты в жизнь, если отдыхать, то не на даче, а видеть весь мир, не существовать, а бросать жизни вызов!

Чувствовать себя не жалким попрошайкой в этой жизни, который просит хотя бы крохи на пропитание, а чувствовать себя ПОБЕДИТЕЛЕМ!

Что вам мешает чувствовать себя победителем?

Признайтесь честно, какую часть вашего потенциала вы сейчас реализуете в жизни? Сколько это – 3%, 10%, 50%?

Что вам мешает раскрыть себя полностью в этой жизни?

Экономический кризис, отсутствие денег, знаний, возможностей, связей, рабочих мест, умений, навыков – не считаем.

Хотите, я вам помогу найти ответ?

Прямо сейчас, я уверен, у вас есть проект или идея, которая способна сделать из вас если не миллионера, то очень богатого человека. Есть такая? Хорошенько подумайте.

А теперь представьте, что один очень могущественный человек дал вам гарантию того, что он подстрахует вас в сложных ситуациях во время реализации этого проекта, поможет найти необходимые ресурсы – деньги, людей, оборудование. Скажите, смогли бы вы реализовать его и как быстро вы бы это сделали?

Ответьте на этот вопрос, прежде чем читать далее.

А теперь сами ответьте на вопрос, что мешает вам чувствовать себя победителем? Чего вам не хватает? Думаете могущественного повелителя? Было бы не плохо, согласны?

Только, на самом деле, причина вот в чем.

Вам не хватает уверенности в себе. В том, что вы сможете, что у вас получится.

Вы в этом сомневаетесь. И это сомнение, вы испытываете постоянно, из-за этого постоянно колеблетесь, долго принимаете решения, отказываетесь от возможностей и шансов, которые предоставляет вам ваша жизнь.

Вот поэтому вы не можете определиться и понять, чего вы хотите в этой жизни глобально, в чем ваш смысл, предназначение, какой путь вам

выбрать, чем заниматься, а чем не заниматься. Что ваше, а что не ваше. И т.д. И, точно так же, вы не можете определиться и понять, чего вы хотите, в мелочах. В ежедневных ситуациях, отношениях, своей работе, своих проектах. Человек ведь одинаков и в малом, и в большом.

Поэтому вы не знаете, чего вы хотите. Вследствие этого, у вас нет стремления, страстного желания это получить, нет огня, азарта, энтузиазма, возбужденного желания, искорки в глазах (а ведь были такие моменты, правда?) и вы продолжаете сидеть на диване и вам просто лень.

К чему мы пришли?

Выжать из себя 100% драйва, энергии, потенции, желания, жизни, вам мешает 3 вещи.

1. Сомнение в своих силах.
2. Не знание, чего вы хотите.
3. Лень.

Сомнение в своих силах мешает определиться и найти подходящую цель, а отсутствие цели делает вас ленивым и неподъемным.

По-моему, это уже было, правда? Я готов повторять это снова и снова, пока вы, наконец-то, увидите.

Для того, чтобы ваша жизнь удалась, вам нужно всего-навсего перестать считать себя дерьмом!

Если вы это сделаете, у вас исчезнет сомнение в своих силах, появится уверенность, и будет так стоять... ваша жизненная энергия, что вы будете оплодотворять свои идеи, очень быстро наплодите фантастических результатов и сделаете счастливым не только себя, но удовлетворите многих тех, кто сейчас страдает рядом с вами.

Как перестать так к себе относиться?

Вы можете запротестовать, мол, я себя люблю, уважаю, ценю и ни в коем случае не считаю себя тем самым.

Родненький мой, я и так вам верю, но зачем так яростно упираться против того, что лучше всяких слов говорят факты. А факты таковы, что вы сидите глубоко, где? В нереализованности, недовольстве, претензиях.

Так что откройте глаза и имейте мужество себе признаться в этом. Ведь делать вид, что у вас все замечательно, как страус прятать голову в песок – не самый лучший сценарий для построения своего светлого будущего. Основа иллюзорных воздушных замков, скоро рухнет и останется одна беспощадная реальность.

Верьте мне, я знаю. Сам прошел через это. Чем быстрее перестанете обманывать себя и обманываться в своих иллюзиях, тем быстрее пойдет на поправку вся ваша жизнь.

Ну, что ж. Теперь вы знаете, откуда ноги растут у вашей жизненной импотенции, но от одного только знания дети не рождаются.

Представьте, что ваши родители, за 9 месяцев до вашего рождения, сидели бы и просто знали, как занимаются любовью, но ничего бы не делали. Вы вряд ли бы появились на свет.

Теперь вы знаете, что и как, осталось любовью с собой заняться☺, в смысле, увидеть в себе кроме какашек, ещё что-то хорошее и стоящее (ударение на букву «о»).

Недаром все просветленные гуру говорят, что все наши проблемы от нелюбви к себе.

Почему раньше вы не смогли избавиться от неуверенности?

Уверен, вы уже пытались привести свою жизнь в божеский вид. Пытались бороться с ленью. Собирались начать жизнь с понедельника уже раз 300. Бегать, в спортзал ходить, в бассейн и т.д. Умные упражнения из умных книжек делали, тренинги посещали и многое другое, но так и не нашли тайного знания, готового рецепта, Секрета, волшебной формулы, лекарства, которые подошли бы именно вам, и помогли бы в вашем случае.

А знаете почему? Уверен, вы найдете ответ в этом анекдоте.

Случился потоп. Тонут села вместе с домами. Спасаются, кто на чем может. Сидит верующий на крыше дома и молится.

- Спаси меня, Господи.

Мимо проплывает полная лодка людей, и говорят ему:

- Садись, найдем как-нибудь место тебе у нас.

- Нет, у вас тесно. Плывите. Бог меня спасет.

Сидит и молится дальше. Проплывает рядом мужик с бревном и кричит.

- Ты что сидишь, утонуть хочешь? Плыдем со мной.

- Нет, с тобой намокну. Меня Бог спасет.

Уплыл и этот мужик. А вода все прибывает. Вот уже под самой крышей. Молится еще сильнее - спаси меня Боже, прояви свою ласку. Вдруг видит, дверь плывет. Не захотел мужик дымарь отпускать и в воду лезьте. Решил, если ещё лодка придет, то точно в нее сядет.

Не пришла лодка. Утонул мужик. Представился перед Господом своим. И спрашивает Бога.

- Как же так, Господи. Я так верил в тебя всю жизнь. Молил тебя до последнего, а ты не спас меня. Не проявил свою благодать.

- Дурак ты муже. Я трижды к тебе на помощь посылал, а ты трижды упускал свой шанс.

Для тех, кто в танке, объясню популярно.

Каждая книга, которую вы встречали на своем пути, каждый тренинг, семинар, которые проходили, каждый фильм, который смотрели – это был ваш шанс. Но вам он не подошел, не устроил, не вполне соответствовал ожиданиям. Да мало ли, может вы были не в настроении. Ну что ж. Скоро ваши мучения закончатся. Вода уже близко, а следующего шанса может уже не быть.

А если вы думаете, что ваш случай уникален, не похож на все остальные, что вы необыкновенный человек, можно сказать особенный, то поспешу вас разочаровать. Ничего особенного вы собой не представляете. Так, посредственность, как говорят – семь-восемь.

Обиделись? Так вам и надо. Давно надо было посмотреть правде в глаза. А вы вот возьмите, и вместо того чтобы обижаться докажите мне, и себе заодно, что вы что-то стоите в этой жизни. Что вы не пустое место. Что вы можете, не только говорить, умничать, а ещё что-то делать. На практике добиваться результатов.

Вы чего ждете?

Новых умных рецептов, советов, подсказок и т.д. Да вас уже скоро тошнить будет при виде пестрых обложек очередных умных книжек с пересказами одного и того же на разный манер.

Когда начнете применять в жизни все то, что вы уже знаете? У вас же в голове знаний как минимум на несколько миллионов зеленых американских бумажек.

Встали из-за компьютера и бегом воплощать свои мечты в реальность!

А чтобы вас взбодрить ещё больше, давайте закрепим все выше прочитанное на практике.

Практика на прощание.

Разрешите мне все-таки поумничать на прощание, и чуть-чуть помочь вам сделать первые шаги. Следующие 3 практики пробудят у вас такой поток энергии, что от вашей жизненной импотенции не останется и следа, если вы их конечно добросовестно выполните. А дальше будет дело за малым, на этой волне начать воплощать свои мечты в жизнь.

Перед практикой, позаботьтесь, чтобы были выполнены обязательные условия, иначе нужный результат снова не получите, и теперь уже виноватым во всех ваших бедах буду я со своей книгой, а не все те, которые вы прочитали раньше, ведь теперь я буду крайним 😊.

Обязательные условия.

Практики письменные, поэтому обеспечьте себе место, для того чтобы удобно было писать (ударение на букву «а») 😊.

Для каждой практики выделите 15-20 минут времени. Отключите телефон, найдите такое место, чтобы вас никто и ничто не смогло отвлечь от того, что вы будете делать. Это важно! 90% всех начатых дел вы не довели до конца только потому, что прервались. А завести себя снова с той же силой всегда труднее, чем получив первый толчок быстро сделать все, что в ваших силах.

Обязательно сделайте все, что требуется. Пусть это будет коряво, некрасиво, не будет вам нравиться. Сделайте все до конца. 90% дел не доводятся до конца, так как не нравятся их создателям, которые во всем хотят видеть красоту, совершенство, идеал. Намного легче что-то сделать, а потом исправить, чем создавать что-то снова с нуля.

Обязательно подведите итог каждого упражнения. Зафиксируйте все идеи (мысли), которые у вас возникнут в процессе практики и которые покажутся для вас важными и значимыми. Запишите этот вывод.

И самое главное! Пишите все, что приходит в голову, не заботясь о том, правильно это или нет, и обязательно уберите оценку. Перестаньте оценивать себя хотя бы на эти 15 – 20 минут. Подход типа – это я хорошо сделал, а это не очень. Здесь я крутой, а здесь не очень. Отнимает у вас силы и превращает вас в кашку. Вы сами опускаете себя ниже плинтуса.

В конце похвалите себя за сделанную работу. Не просто скажите – я молодец и т.д. А вызовете благодарность ощутимую на физическом уровне, до дрожи в теле, до состояния истомы и глубокого удовлетворения, как после оргазма☺.

И, конечно же, вышлите мне итоги каждой практики, ваших мыслей относительно прочитанного и сделанного. Особенно меня интересуют итоги сделанного, потому что умничать мы все умеем, и нам кажется, что мы имеем право иметь свое мнение. Я же считаю, что иметь свое мнение можно только относительно того, что сам прожил и испытал на практике.

Что ж, теперь вы готовы. Приступим к практике.

Практика первая. 100 побед.

Что у вас получилось хорошо и отлично в жизни? Даже в обычной жизни есть место для подвига. И эти Подвиги, Поступки вы совершаете каждый день, но не всегда придаете им значения, не всегда считаете, что это что-то существенное, все ожидая от себя чего-то сверхъестественного. Но именно из мелких, обычных и повседневных действий рождаются необычные результаты.

Чтобы научиться видеть свои достижения, научиться их ценить и осознавать, что вы можете, делаем это упражнение.

Задавайте себе вопрос – что у меня получилось хорошо и отлично в жизни? И отвечайте на него снова и снова.

Сомнение в своих силах, страх, неуверенность, нерешительность – это темнота, которая наполняет ваши мысли, эмоции, сердце, а темнота, как правило, активизирует наше воображение и мы начинаем сами додумывать, придумывать, рисовать всякие страшилки. Сами себя пугая. Единственный способ справиться с темнотой, со страхом, с сомнениями – добавить света или прояснить этот вопрос. Какой емкий все-таки русский язык! Прояснить – внести ясность, сделать светлее. В самом

слове уже содержится подсказка, что нужно делать. Эта практика как раз направлена на то, чтобы сделать у вас внутри светлее, а соответственно исчезнут сомнения и страхи, появится вера в свои силы, уверенность. А это отличный фундамент для уверенных действий.

Распечатайте поля с книги или возьмите несколько чистых листов бумаги – не имеет значения, где вы будете писать. Поставьте будильник на 20 минут или обозначьте время и начинайте писать. Пишите коротко и по делу, не растекаясь мыслью по древу. Важна ваша скорость и заполнение всех пунктов. Причем, величина ваших подвигов не имеет значения. Пишите все, начиная от того, что вы отлично почистили зубы и заканчивая написанием диссертации или рождением детей или созданием бизнесов. Если не будете успевать, время можно продлить на минут 5 – 10. Не затягивайте.

Действуйте!

Читать дальше нельзя, пока не выполните первую практику.

Так что вперед, быстрее переходите к практике.

Практика первая. 100 побед.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____

20. _____

21. _____

22. _____

23. _____

24. _____

25. _____

26. _____

27. _____

28. _____

29. _____

30. _____

31. _____

32. _____

33. _____

34. _____

35. _____

36. _____

37. _____

38. _____

39. _____

40. _____

41. _____

42. _____

43. _____

44. _____

45. _____

46. _____

47. _____

48. _____

49. _____

50. _____

51. _____

52. _____

53. _____

54. _____

55. _____

56. _____

57. _____

58. _____

59. _____

60. _____

61. _____

62. _____

63. _____

64. _____

65. _____

66. _____

67. _____

68. _____

69. _____

70. _____

71. _____

72. _____

73. _____

74. _____

75. _____

76. _____

77. _____

78. _____

79. _____

80. _____

81. _____

82. _____

83. _____

84. _____

85. _____

86. _____

87. _____

88. _____

89. _____

90. _____

91. _____

92. _____

93. _____

94. _____

95. _____

96. _____

97. _____

98. _____

99. _____

100. _____

Закончили? Если вы это сделали, это 101-й подвиг вашей жизни, с чем я вас от всей души поздравляю.

Да вы настоящий Геракл или Ксена! Как у вас самих ощущения? Уверен, у вас более светлое состояние, возможно даже гордость за себя, уважение к себе и осознание, что вы действительно натворили много замечательного. Так сказать, уже наследили в истории, т.е. оставили след в истории. И, возможно, уже сделали это мир лучше 😊.

Что ж, подведите итоги. После подведения итогов вы будете готовы ко второй практике. Конечно, если вы устали, не надо себя заставлять и торопиться. Сделайте перерыв, обязательно отдохните. Спешка нужна при ловле блох и ещё в одном случае.

Но если вы все сделали от души, то усталости у вас не должно быть, у вас будет приподнятое настроение и полно энергии. А это хороший знак. Значит, потенция увеличивается, а жизненная импотенция, соответственно, уменьшается.

Практика вторая. 100 желаний.

Чего вы хотите? Многие люди не разрешают себе хотеть, не веря в то, что это возможно, а самое главное, сомневаясь в том, что они этого всего достойны. И, просто, запрещают себе получить желаемое.

Напишите 100 своих желаний, снова и снова задавая себе вопрос – чего я хочу? Наши желания определяют нашу высоту, величину наших достижений и нашей жизни. Радуйтесь большим желаниям, радуйтесь невозможным желаниям – это признак того, что вы становитесь действительно большим человеком. Чем больше желания, тем больше возможностей их осуществить. А маленькие желания, типа дом, машина, миллион – осуществляются сами собой.

Готовы, тогда поехали.

Распечатайте поля с книги или возьмите несколько чистых листов бумаги – не имеет значения, где вы будете писать. Поставьте будильник на 20 минут или обозначьте время и начинайте писать. Пишите коротко и по делу, не растекаясь мыслью по древу. Важна ваша скорость и заполнение всех пунктов. Величина ваших желаний не имеет значения. Пишите все, начиная от того, что вы хотите купить носки, заканчивая

спасением мира от войны и бедности. Если не будете успевать, время можно продлить минут на 5 – 10. Не затягивайте. Действуйте!

Практика вторая. 100 желаний.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____
28. _____
29. _____
30. _____
31. _____
32. _____
33. _____
34. _____
35. _____
36. _____

- 37. _____
- 38. _____
- 39. _____
- 40. _____
- 41. _____
- 42. _____
- 43. _____
- 44. _____
- 45. _____
- 46. _____
- 47. _____
- 48. _____
- 49. _____
- 50. _____
- 51. _____
- 52. _____
- 53. _____
- 54. _____
- 55. _____
- 56. _____
- 57. _____
- 58. _____
- 59. _____
- 60. _____
- 61. _____
- 62. _____
- 63. _____
- 64. _____
- 65. _____
- 66. _____
- 67. _____
- 68. _____
- 69. _____
- 70. _____
- 71. _____
- 72. _____
- 73. _____
- 74. _____
- 75. _____
- 76. _____

77. _____
78. _____
79. _____
80. _____
81. _____
82. _____
83. _____
84. _____
85. _____
86. _____
87. _____
88. _____
89. _____
90. _____
91. _____
92. _____
93. _____
94. _____
95. _____
96. _____
97. _____
98. _____
99. _____
100. _____

Практика третья. 100 шагов к Мечте.

Что вы сделаете в ближайшие 7 дней, чтобы получить то, чего вы хотите?

Когда начинаете хотеть кого-то или что-то, появляется куча энергии. Направьте эту энергию на то, чтобы сделать максимум за следующие семь дней.

Сделайте столько, сколько сможете. Следующую табличку будете заполнять по ходу того, как будете совершать действия. Отдельно запишите результаты, которые вы получите вслед за своими действиями.

Это поступки или действия, которые вы начнете совершать с этого мгновения. Любые, маленькие или большие. У вас есть семь дней, чтобы заполнить следующую таблицу и тогда, с вами произойдет нечто (что именно, я пока умолчу), что даст вам силы воплотить любую свою мечту в жизнь.

Практика третья. 100 Шагов к Мечте.

1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
5.	_____
6.	_____
7.	_____
8.	_____
9.	_____
10.	_____
11.	_____
12.	_____
13.	_____
14.	_____
15.	_____
16.	_____
17.	_____
18.	_____
19.	_____
20.	_____
21.	_____
22.	_____
23.	_____
24.	_____
25.	_____
26.	_____
27.	_____
28.	_____
29.	_____
30.	_____
31.	_____
32.	_____
33.	_____

- 34. _____
- 35. _____
- 36. _____
- 37. _____
- 38. _____
- 39. _____
- 40. _____
- 41. _____
- 42. _____
- 43. _____
- 44. _____
- 45. _____
- 46. _____
- 47. _____
- 48. _____
- 49. _____
- 50. _____
- 51. _____
- 52. _____
- 53. _____
- 54. _____
- 55. _____
- 56. _____
- 57. _____
- 58. _____
- 59. _____
- 60. _____
- 61. _____
- 62. _____
- 63. _____
- 64. _____
- 65. _____
- 66. _____
- 67. _____
- 68. _____
- 69. _____
- 70. _____
- 71. _____
- 72. _____
- 73. _____

74. _____

75. _____

76. _____

77. _____

78. _____

79. _____

80. _____

81. _____

82. _____

83. _____

84. _____

85. _____

86. _____

87. _____

88. _____

89. _____

90. _____

91. _____

92. _____

93. _____

94. _____

95. _____

96. _____

97. _____

98. _____

99. _____

100. _____

Чтобы заполнить всю табличку, вам нужно всего записать в день в среднем 14 – 15 пунктов и одним из них будет то, что вы подвели итог этого дня (как подвести итог посмотрите на примере итога книги). Это будет вашим домашним заданием на будущую неделю, а также это практический и совершенно бесплатный тренинг по избавлению себя от жизненной импотенции и возвращению себе своей жизненной силы.

Уверен, моя книга принесла вам пользу, и вы смогли через нее увидеть, узнать и понять себя чуточку лучше.

Знаете, каким будет ваш первый шаг к осуществлению ваших мечтаний?

Обобщение опыта, полученного в ходе изучения этой книги и выполнения практик, подведение итогов прочтения книги и написание отзыва. Итог 50 - 60 минут, один час, который вы посвятили изучению себя, читая эту книгу (в нашей жизни в среднем 650.000 часов).

Как говорят на Востоке – хочешь изменить свою жизнь, измени всего один день своей жизни, я бы добавил – измени хотя бы один час своей жизни.

Вы это сделали! Мои комплименты и поздравления!

Так держать!

Ваш отзыв, после прочтения книги.

Как эта книга повлияла на ваши мысли? _____

На ваши эмоции? _____

На ваши действия? _____

Какие результаты вы получили уже в процессе прочтения книги? _____

Какие приняли решения? _____

Успехов вам в осуществлении ваших замыслов!

С уважением, Сергей Бугаенко, автор, и по совместительству, катализатор ваших лучших проявлений.

P.S. Жду ваш отзыв на e-mail: sergey@sbugaenko.ru

О БО АВТОРЕ



Меня зовут Сергей Бугаенко. Более 13 лет я занимаюсь активацией ресурсов личности, помогаю людям повышать качество жизни, восстанавливать зрение и здоровье, реализовывать их потенциал. Но моя жизнь, как и жизнь большинства людей, больше похожа на петляющую кривую, чем на прямую линию взлета вверх



Каждый раз, достигая определенной вершины, происходил очередной спад.

Моя первая самая большая победа была даже не в успешном восстановлении зрения и в исцелении себя от себорейного дерматита и гипертонической болезни 1-й стадии, а в том, что я реализовал свою мечту, прошел аттестацию и стал тренером по системе Норбекова.



Я начал вести занятия по системе Норбекова в разных городах и странах, помогая сотням и тысячам людей восстанавливать свое здоровье и обретать веру в свои силы. Но я оказался не в силах справиться с трудностями, которые приближались.

Мой взлет длился не долго и проблемы начались уже в другой сфере - мои отношения с супругой стали настолько плохими, что мы подали на развод. Это было тяжелым испытанием, которое повергло меня в очередной кризис.

Попытки помочь себе, использовать методики и наработки системы, помощь психологов, прочитанные книги и посещенные тренинги по взаимоотношениям не помогали спасти то, что трещало по швам - наш союз...

***Вот тогда я впервые использовал тот подход, о котором я хочу
Вам рассказать...***

Я сохранил наши отношения... Через некоторое время у нас родился сын. Дела шли все лучше и лучше и это был новый виток и подъем в

моей жизни. Я начал свое дело. Деньги текли ручьем. Все складывалось как нельзя лучше.



Но... грянул кризис 2008 года... который я ощутил буквально сразу, потому что у меня был валютный кредит, взятый на покупку автомобиля и строительство дома.

2009 год - стал одним из самых тяжелых в моей жизни и справился я со всеми трудностями того периода только благодаря своему «тайному оружию»... еще мгновение и Вы о нем узнаете...

Благодаря кризису, мое дело перекочевало в интернет, я начал свой онлайн бизнес. Но успехи были не велики - было больше ошибок, непонимания, потерь, которые рождали неуверенность в своих силах, недовольство, зависть, желание послать этот бизнес куда подальше и все бросить... часто возникала лень, не хотелось ничего делать, было постоянное ожидание, мне чего-то не хватает для уверенности, старта, взлета, успеха и счастья...

И здесь снова меня выручило мое изобретение...

В результате мне удалось сделать прорыв в своем интернет бизнесе - запустить успешный проект и выйти на доход в 10 раз больше, чем я зарабатывал до этого.

Но самым страшным, а с другой стороны - счастливым, стал для меня 2014 год - год, в котором у меня обнаружили злокачественную опухоль, год борьбы за свою жизнь, на которую я бросил все силы, все свои знания, умения, ресурсы и «тайные оружия»...

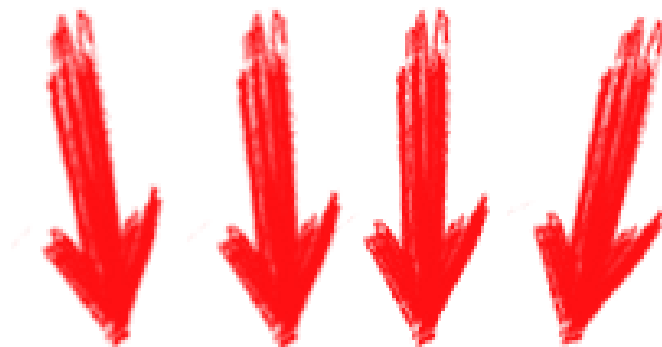


Я справился и с этим испытанием...

Это было тяжело, но я вышел из этой схватки победителем...

Я искал очень долго. Я изучил множество методик и систем, и не просто изучил, а испытал на себе. Прошел сотни тренингов, мною были прочитаны десятки, а то и сотни книг... и я нашел то, что все поменяло, и готов поделиться этим с вами!

Я кое что подготовил для Вас, посмотрите это на следующей странице



Действенный и уникальный инструмент, чтобы привести свою жизнь в порядок – первый тренажер успеха «Карты Успеха»



[УЗНАТЬ ПОДРОБНЕЕ](#)

Почему именно тренажер «Карты Успеха»?

Устраняют **ГЛАВНУЮ** причину



"КУ" помогают найти и устранить **ГЛАВНУЮ** причину того, что происходит с вами, вместо попыток научить вас "правильным" мыслям и действиям (Вы и так все знаете - но, почему-то не делаете)

Показывают, **ЧТО** происходит внутри



"КУ" наглядно показывают то, что происходит внутри (вы можете увидеть, "потрогать" пальцами ваши эмоции, чувства, мысли, ощущения), тем самым начать это контролировать и управлять этим.

Позволяют ИГРАТЬ состояниями



"КУ" позволяют играючи переключать свои внутренние состояния: эмоции, чувства, ощущения, мысли и начать управлять ими для того, чтобы эффективно реагировать и действовать в нужных моментах своей жизни.

Их можно ВЗЯТЬ в руки



"Карты Успеха" можно взять в руки: пощупать, переключать, поиграть - в отличие от мысли, эмоции, чувств, ощущений, которые «живут» внутри нас, которые мы не видим, в которых можно "запутаться", "утонуть", "застрять", "заблудиться" ... То, что мы видим - мы можем осознавать, измерять и контролировать

Тренажер - это ЛИЧНЫЙ тренер



"КУ" это физический тренажер - главная задача которого тренировать вашу способность **адекватно реагировать и действовать!** Он не учит умным теориям, не дает знания, а тренирует вас думать, чувствовать, действовать и реагировать по-новому: эффективно и оптимально для вашей цели. **Ваша реакция - определяет то, какие вы результаты получаете!**

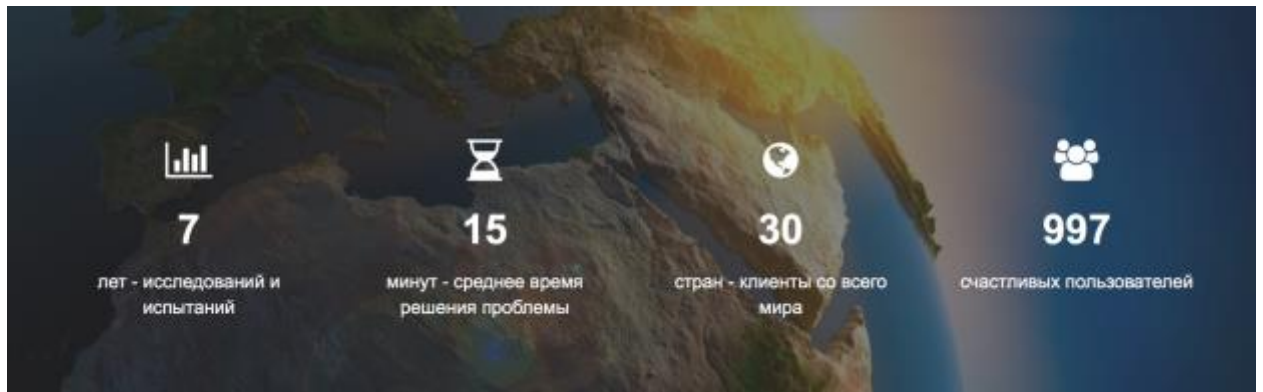
Это НЕ ГАДАНИЕ и не метафора



Метод и тренажер "Карты Успеха" **не имеет никакого отношения к гаданию, предсказаниям, картам таро.** Работа с тренажером построена на научных исследованиях и открытиях в области работы мозга. Тренажер **не имеет никакого отношения к метафорическим ассоциативным картам (МАК).**

[УЗНАТЬ ПОДРОБНЕЕ](#)

Тренажер «Карты Успеха» в цифрах



Результаты пользователей тренажера

Светлана с помощью «Карт Успеха» реализовала 2 свои мечты - покупка автомобиля и поездка к морю



УЗНАТЬ ПОДРОБНЕЕ

Индивидуальная консультация

Получите самую эффективную и быструю помощь!

ДОСТИГАЙТЕ БОЛЬШЕГО ЭФФЕКТА В РЕШЕНИИ ЖИЗНЕННЫХ ВОПРОСОВ С МОЕЙ ЛИЧНОЙ ПОМОЩЬЮ

Я лично уделю время Вашей ситуации, помогу найти причины Вашей проблемы, обозначить пути скорейшего ее решения, отвечу на все Ваши вопросы.

Это все мы сделаем в формате личной консультации по скайпу

Как проходит консультация

После подтверждения времени, мы с Вами созваниваемся по скайпу и в течение 40-60 минут, я буду полностью сконцентрирован на решении Вашего вопроса. Я покажу вам как работает тренажер «Карты Успеха», и даже после одной сессии работы с ним, Вы увидите положительные изменения и результаты.

Что Вы получите по итогам консультации

- Готовое решение вашего вопроса
- Четкое понимание причин состояния или ситуации и путей выхода
- Последовательный план действий для достижения желаемого результата
- Мои личные рекомендации на будущее

УЗНАТЬ ПОДРОБНЕЕ

УСЛОВИЯ ПОЛУЧЕНИЯ БЕСПЛАТНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ

- 1** Я могу поработать над решением вашей проблемы **один раз бесплатно!**
- 2** Мое время стоит достаточно дорого, но каждый месяц я могу выделить два-три часа для бесплатной демонстрации эффективности тренажера «Карты Успеха» и метода работы с ним.
- 3** Я делаю это для того, чтобы продемонстрировать метод «Карты Успеха», чтобы вы могли сами убедиться в эффективности тренажера на собственном опыте.
- 4** Возможно, я попрошу оставить вас устный или письменный отзыв о нашей работе (как плату за мою работу и помощь вам).

БЫСТРЕЕ ЗАПОЛНИТЕ ФОРМУ, ЧТОБЫ ЗАБРОНИРОВАТЬ БЛИЖАЙШЕЕ «ОКНО», ЧТОБЫ МЫ МОГЛИ, КАК МОЖНО РАНЬШЕ, ПРИСТУПИТЬ К РЕШЕНИЮ ВАШЕГО ВОПРОСА.

УЗНАТЬ ПОДРОБНЕЕ