

**Гайд о том, как начать жить так,
как нравится.**

Даже если ничего ещё не добился.

Или занят важными делами.

И если ты получил этот гайд от своего друга. И ещё на меня не подписан.
Скорее подписывайся в мой instagram: @artur_sheptelish.

18+

Оглавление.

Часть 1. Мечта.

1. Что такое жизнь как нравится?
2. Позитивное мышление или почему мне стоит верить?
3. Что такое мечта?
4. Как найти свою мечту?
5. Как поверить в свою мечту?
6. Сила воли и страх перемен. Как не обмануть себя?

Часть 2. Дело.

1. Начальная точка А.
2. Список невыполненных дел.
3. Стратегия совмещения.
4. Фокусировка на важном. Навык Эдисона.
5. Кристаллизация мечты. 3 комнаты и Уолт Дисней.
6. Хорошо сформулированный результат.
7. Поддержка и пожелания.

Часть 1. Мечта.

Что такое жизнь «как нравится»?

Привет, Дорогой Друг. Меня зовут Артур. Мне 25 лет. И если ты подписан на мой инстаграм. То успел понаблюдать как я:

Открыл свой бизнес.

Ходил на тренинги.

Привлёл и обманул инвесторов.

Смог бросить курить и пить после 12 лет стажа.

Занимался в школе актёрского мастерства с пробкой во рту.

Делал сальто на батутах.

Нашёл двоих покупателей на бизнес. Обстоятельства выбрали одного. И бизнес я успешно продал.

Поменял съёмную квартиру на мамину парикмахерскую.

Сделал сайт по выездному ремонту айфонов приедь-почини.рф. Клиентов на ремонт айфонов не было. Но благодаря этому сервису нашёл клиента на создание сайта.

Поработал в Яндекс такси 3 дня на арендованной машине.

Поработал официантом на банкетной площадке.

Научился писать тексты и записывать видео истории. Хотя раньше стеснялся записать даже голосовое сообщение.

Привлёл хейтеров в свой инстаграм. И в ответ на них получил много поддержки от существующих подписчиков, друзей и знакомых.

И если посмотреть на мою жизнь в целом. То несмотря на все невзгоды и события я получаю от жизни. Всё, чего заслуживаю.

И через инстаграм блог и этот гайд я хочу научить тебя жить так, как хочется именно тебе. Даже если ты ничего ещё не добился. Все цели ещё далеко. И ты вообще не знаешь, чего хочешь. Или знаешь, но сомневаешься в этом. Этот гайд о том, как создавать своё счастье, будучи счастливым уже сейчас.

Мой блог в instagram @artur_sheptelish

Даже если сейчас сессия, важный проект на работе, плохо на личном или ты весь в делах.

Позитивное мышление или почему мне стоит верить?

Эта инструкция не упражнение. Чтобы настроиться на позитивный лад. Да, положительные установки подбадривают.

Но оптимистичный настрой сам по себе не поможет доверять мне, найти свою мечту. Или добиться всех своих целей.

Ты слышал выражения: «Выше нос!», «Будь оптимистом», «Всегда есть тот, кому сейчас гораздо хуже», «В Африке вообще с водой проблемы!», «Жизнь и так прекрасна!». В некоторых событиях они действительно могут помочь.

Но как я могу ждать от тебя позитивного настроения к моей инструкции. Когда трудности и так давят на плечи?

Наверняка ты слышал выражение: «Школьные годы – чудесные!». Но почему тогда растёт количество школьников. Не довольных школой и обучением?

Помнишь, когда учитель объяснял непонятный материал. То мы стеснялись переспросить 2 раза. Чтобы не получить насмешек со стороны одноклассников.

От этого мы чувствовали себя невеждами. Но обучение в школе должно быть увлекательным. Чтобы подготовить нас к зрелому этапу жизни. Когда большую роль играет борьба за выживание.

И вместо увлекательности в обучении мы постоянно доказывали всем, что мы не самое слабое звено. И что мы всё поняли.

В итоге мог появиться страх показаться глупым и незнающим. И убеждения о том, что если чего-то не понимаем. То этого надо стыдиться.

И поэтому при дальнейшем чтении инструкции. Я предлагаю ставить под сомнение, всё. Что я пишу. Если что-то не понятно перечитать несколько раз. Можно задать вопрос мне в директ. И помнить главное.

Самое плохое, что может случиться. Если ты не поймёшь, что я здесь написал – твоя жизнь останется прежней. А мне надо будет переделать эту инструкцию. Или вообще прекратить старания сделать жизнь людей лучше!

Потому что моя задача, что бы после прочтения. У тебя было ощущение: я знаю, чего хочу, всё смогу и знаю как.

Что такое мечта?

Дорогой Друг, наверняка ты слышал о таком понятии. Как личный рост. И саморазвитие. Но что это такое? Для чего это нужно? К чему конкретно это приводит?

И мы знаем, что если мы личностно развиваемся. То мы становимся лучше. Америку открыл, подумаешь ты. Но дело тут в том. Что мы часто слышим от других людей. Что надо личностно расти и развиваться. Добиваться своих целей. Расту духовно. Помогать другим людям. Покупать машину и квартиру. Зарабатывать деньги. Расту в должности. Платить налоги. Получать хорошие оценки в школе и институте. И прочее, прочее, прочее...

Но мало кто задумывается. А зачем нам становиться лучше? Зарабатывать деньги? Покупать квартиры? Машины? Правильно питаться? Заниматься спортом? Ради чего это нужно?

Стать лучше одноклассников? Или может осчастливить этим родителей? Или может найти лучшую девушку или лучшего парня для себя? Или чтобы получить премию на работе? И выходные провести на турбазе с семьёй? Или может потому что так живут все? И так принято в обществе?

Если это так. То откуда тогда взялся Эдисон. Который улучшил лампочку. Или Королёв, который построил 1-й космический корабль и отправил Гагарина в космос. Или Джобс, который совершил техническую революцию?

Все эти люди хотели. Улучшить мир и людей вокруг себя. И к подобным свершениям этих людей всегда толкала мечта.

Помнишь, как мы в детстве умели мечтать? Как готовы были для мечты делать то, что нам не нравится? Кушать невкусную кашу и спать днём. Чтобы набраться сил и стать космонавтом?

В самом детстве мы знали, что возможно всё!

Но потом мы пошли в школу. Где нас учили делать уроки и слушать учителя. Потом в институт. Где сказали. Забудь, что было в школе. И делай, как скажем мы. И уже к юношеству мы забываем. Как это мечтать и делать то, что нам нравится. Потом нас накрывает быт, работа – дом – работа. И всё...

Но ради этого мы родились? Об этом мы мечтали в детстве?

Я думаю, что нет...

Мой блог в instagram @artur_sheptelish

И моя задача. Заново научить тебя мечтать.

Найти то, что будет именно тебе по душе. И то, от чего глаза будут гореть. Ярче факела. Ведь мечта, это всегда что-то непостижимое. Что-то, к чему хочется идти всю жизнь. И то, ради чего мы готовы жертвовать собой.

Мечта, это то, что сделает мир и людей лучше.

Мечта – это сверхцель и причина для роста и развития. Она создаёт цели. Она то, к чему можно идти всю жизнь. И получать от этого удовольствие.

А цель – это то, что конкретно мы должны достичь, чтобы приблизиться к мечте.

Вот есть фильм Аватар. Который до сих пор. Многие помнят. Где Кэмерон, режиссёр фильма. Передал через спецэффекты. Через актёрскую работу. Одну очень простую мысль: Мы и природа едины.

Так вот. Передать как можно большему количеству людей мысль: Мы и природа едины. Это и есть мечта.

А цель здесь: снять фильм Аватар. Который и передаст эту идею.

Сейчас упражнение. Возьми лист и ручку. Или открой заметки в телефоне и запиши ответы на вопросы.

Не спеши смотреть все вопросы сразу. Отвечай по одному. Вдумчиво.

Столько времени, сколько тебе на это понадобится:

Чем занимаешься сейчас?

Нравится этим заниматься?

Сколько готов проработать, если ничего не будет получаться? Не будет дохода?

Было то, чем раньше занимался, что очень сильно нравилось?

Чтобы ты мог улучшить в мире, и тебе принесло бы это удовольствие?

Запиши все ответы в одно место.

И переходи читать дальше.

Немного позже они нам понадобятся.

Как найти свою мечту?

Если ты начал читать гайд с этого пункта. Вернись к началу. И не хитри. Без других глав эта не имеет значения.

Существует теория множества миров. Разработал её ученый Хью Эверетт. Его теория исходит из того, что человек равен Творцу. И способен создавать бесконечное число миров и реальностей.

И галактика состоит из бесконечного количества параллельных миров, похожих на нашу вселенную. Которые представляют собой безграничное и очень разветвлённое дерево возможных событий и вариантов.

Вот пришёл человек в полное людьми кафе пообедать. И заказал отбивную с овощами. А в параллельной реальности. Он уже не хочет обедать. И зашёл выпить кофе. В следующем мире кафе может оказаться закрытым. И так до бесконечности.

И если в одном мире что-то изменить, то в других мирах пойдёт всё по-другому. Эффект бабочки. И это всего лишь теория.

Но если бы в своём воображении ты смог полетать по этим мирам? И найти такого же человека, похожего на себя? И в общении с ним мог бы им очень гордиться?..

Полетай в космосе. А затем опиши на бумаге какой это человек? За что ему благодарны окружающие люди? Что этот человек сделал для них? Делает? Что делает этого человека таким? Какие знания и умения?

Если трудно представить полёт в космосе по параллельным мирам. То есть ещё одно упражнение. Представь себя в кинотеатре. Как ты сидишь и смотришь фильм. Который начинается с благодарности людей к человеку. Который очень похож на тебя. Я бы сказал, что он твой брат близнец. И его окружило много людей. И сам он очень счастлив.

За что ему вручают благодарности? Что он сделал? Какой этот человек? Как он себя чувствует в этот момент?

ОЧЕНЬ ВАЖНО: Не торопись. Дай себе времени на это упражнение, столько. Сколько будет нужно. Сейчас важно только представить этого человека и описать его. Неважно даже, как он зарабатывает, что имеет, и сколько у него детей. И есть ли они у него вообще. Сейчас важен только этот человек. Как к нему относятся люди. И что он для них сделал.

Мы ещё подойдем к вопросу. Как зарабатывать дальше. Но стоит ли говорить, что Кэмерон на Аватаре заработал и закрыл все свои потребности? Может пример и слишком глобальный. Но начинал он явно не с Аватара...

То есть нужно думать. Что ты сделаешь. Какое удовольствие от жизни получишь. Чем будешь полезен другим. И тогда очки. То есть деньги, придут сами.

ИЩИ СВОЙ ОТВЕТ. ОН ВСЕГДА ЕСТЬ ВНУТРИ ТЕБЯ. ТОЛЬКО СОМНЕНИЯ «КАК Я БУДУ НА ЭТОМ ЗАРАБАТЫВАТЬ И ЖИТЬ» МОГУТ ПОМЕШАТЬ НАЙТИ ТЕБЕ СВОЮ МЕЧТУ.

Как поверить в свою мечту?

Следующее упражнение поможет усилить веру в мечту. Переходи к нему, если нашёл её в своём воображении. Если нет. Вернись к предыдущей главе и продолжи мечтать.

Ты когда-нибудь встречал рассвет?

Сейчас представь, что первые лучи солнца пробиваются из-за горизонта. И вот-вот солнце появится. Прямо сейчас оно взойдёт. И ты точно уверен, что солнце сейчас взойдет. Ты знаешь это наверняка. Скажи себе: Я уверен, что солнце сейчас взойдёт. Я твёрдо это знаю. С ночи всегда рассвет. Солнце всегда встаёт. И я уже вижу первые его лучи. Я точно уверен, что это произойдет.

Где этот голос возникает? Откуда он идёт? Нащупай в своём теле это место. В какой части тела твоё ощущение уверенности? Если бы оно могло иметь форму? Это чувство? Какой бы формы оно было? Если бы имело плотность, то какую? А теперь представь, что это ощущение начинает расти внутри тебя? Распространяться по всему телу?

Сохрани чувство уверенности и вернись к фильму или в параллельную вселенную. К своему главному герою. Посмотри ЕГО глазами на мир вокруг. Посмотри как теперь к тебе относятся люди. Как ты относишься к ним. Глазами этого человека.

И скажи себе: Я точно уверен, что это произойдёт. Я точно стану этим человеком. Я уже этот человек.

Прочувствуй это ощущение...

Мой блог в instagram @artur_sheptelish

А теперь вернись в человека сейчас. Ты чувствуешь уверенность в своей мечте?

Если нет, повтори упражнение заново. Если да, переходи дальше и ответь на следующие вопросы:

Кто этот человек? (художник, отец, жена, фотограф...)

Что важно этому человеку? (творчество, семья, любовь, забота, саморазвитие...)

Какими навыками и качествами этот человек обладает? (внимание к деталям, умение создать уют, красиво фотографировать...)

Что он делает? Как живёт? (пишет картины, воспитывает детей, фотографирует пейзажи или портреты...)

Какие люди его окружают? Что он имеет? (другие художники, организаторы выставок, друзья, близкие, имеет холст и кисточку, студию для рисования, машину, фотоаппарат...)

В скобках примеры. Так как у каждого свой ответ.

Теперь время достать прошлые записи. В них запиши ответы на эти вопросы. Отвечай также вдумчиво. Ни куда не торопись. На каждый вопрос отдельно. На это может уйти как час, так и неделя. Дай себе времени, столько, сколько нужно.

И помни, что ты всегда можешь вернуться к этому человеку и задать ему все волнующие вопросы. Он уже знает на них ответ.

И этот человек ты. Внутри тебя уже есть все ответы на интересующие вопросы. Главное постоянно себе их задавать. И внимательно себя слушать. Но есть ловушка

Сила воли и страх перемен. Как не обмануть себя?

В 2013 году, когда мне было 18 лет. Я открыл свой первый бизнес. По ремонту телефонов. И каждый день я приходил на работу с горящими глазами и огромным желанием. Помогать людям ремонтировать их айфоны.

Если что-то при ремонте от неопытности ломал, то брал полную ответственность в свои руки.

Мой блог в instagram @artur_sheptelish

До 2016 года уволил и нанял в общей сложности 30 сотрудников. Чтобы сделать свой сервис лучшим.

И клиенты в свою очередь отдавали мне за это хорошее вознаграждение. А общая чистая прибыль за месяц была от 60000 и до 100000 рублей. Неплохой доход для 19-летнего парня. И что самое интересное. Каждый раз, когда я шёл на работу. Я чётко понимал, что я обязательно помогу людям и заработаю денег.

Но с каждым годом работы, желание помогать людям уходило. А желание зарабатывать деньги нарастало. И дело всей моей жизни незаметно перестало приносить мне удовольствие.

В итоге я попал в финансовый кризис. Который свёл меня к переоценке ценностей и продажи бизнеса.

Мораль истории. Если ты, друг, будешь ставить на первый план заработать деньги. То их будет у тебя мало. И твоя ЛОГИКА и здравый смысл будет тебе говорить, что для выживания нужны деньги. И ты даже можешь забыть на свою мечту. Включить силу воли и продолжать зарабатывать деньги!

Но если ты будешь заниматься любимым делом. То даже все его трудности будут приносить тебе удовольствие.

Да, деньги зарабатывать очень важно. И без них ты не прокормишь даже себя. Но деньги приходят как очки за пользу. Не для себя. А для людей и мира.

И страх перемен. Если ты поймёшь, что всю жизнь занимался другим. Тебе не придётся всё менять. Я научу использовать те возможности. Что есть у тебя сейчас. Для реализации твоей мечты дальше.

Не попади в эту ловушку! Страх остаться у разбитого корыта может быть очень большим. Но люди всегда ответят тебе взаимностью и придут на помощь. Если ты будешь для них полезен!

Так устроен наш ИНСТИНКТ выживания. Который провёл нас через 300 тысяч лет в сегодняшний день. Этот инстинкт давать людям пользу и получать от них помощь.

И когда ты обретёшь свою мечту и поверишь в неё. Ты будешь ценить каждую минуту своего времени.

Мой блог в instagram @artur_sheptelish

Вернись к своей мечте. И подумай. Действительно ли она принесёт тебе удовольствие, пользу другим людям и миру?

Если нет, повтори все упражнения заново. Если всё нормально. И тебя вдохновляет даже маленькая мысль о своей мечте. И ты готов пройти все преграды к ней с удовольствием и огнём в глазах. То переходи дальше!

Часть 2. Дело.

Начальная точка А.

Если у тебя есть только 1-я часть моего гайда. По которой ты смог найти свою мечту. И поверить в неё! Напиши мне в директ инстаграма, чтобы получить 2-ю часть. О том как достичь свою мечту. Даже если ты сейчас занимаешься другим.