Большинство людей похожи на **непостоянное море** - они аморфны и склонны обманывать себя. Хотя это может вызвать возмущение, я не могу отказаться от своих убеждений. Они несчастны, нереализованные, глупы и ленивы, словно персонажи из *небылицы* о своей жизни.

Но самое интересное - все они жаждут богатства. Они мечтают о деньгах, словно золотых монетах, которые капнут с неба и позволят им "зажить".

Ключевое слово здесь - "зажить". Как в сказке - долго и счастливо, но этот момент так и не наступает. И жизнь продолжает толкать их к мысли, что они навсегда останутся там, где начали.

Все потому, что человек даже не может нормально поставить перед собой цель. Он постоянно бежит от чего-то или кого-то.

**Типичная жизнь по принципу "не буду делать, пока в жопу не клюнет"**, но амбиций - вагон и маленькая тележка.

Например, "хочу заниматься спортом и похудеть на 10 кг", а мозг противится:

Эээ, зачем тебе эти железки, это же нужно всякие котлеты на пару есть, да еще и в зале ты будешь хуже всех.

Мне больше по душе - мой вариант в стиле *Фореста Гампа*, который просто делает.

Потому что, если над каждым действием задумываться и думать, получится или нет, скажу так - не получится.

**Большинство ваших денег спрятано в действии**, которое вы откладываете, словно сокровище, зарытое где-то в песках времени.

– "Почему ты ушел в запуски, если на фрилансе зарабатывал 700 к+?" – "Потому что это был не мой *горизонт возможностей*."

– "Почему ты купил квартиру, ведь и в съемной было хорошо?" – "Потому что так я *следовал зову сердца*."

– "Почему ты уехал в Тайланд, имея лишь копейки на кармане и бросив универ?" – "Потому что я был в погоне за стартап-мечтой."

– "Почему ты в 18 лет организовал экскурсии по борделям Питера для туристов?" – "Потому что это было *путешествие в страну веселья*."

Суть в реализации своих желаний, они могут быть *необъяснимыми* или *нелогичными*, главное, чтобы они зажигали ваше сердце.

**Сила сознания человека** кроется в способности материализовать свои мысли, где скорость и результат имеют значение. Да, все так просто.

А вот сам *мастер-план*, как получить желаемое:

1. *Возжелать* чего-то.
2. *Поверить*, что это возможно (да, да, именно так).
3. *Составить план*.
4. *Оживить его*.

И это не простые 4 пункта. Тут придется *потрудиться* и приложить усилия, но, как говорится, сделать это в состоянии легкости.

Я не умею делать все легко – каждый процесс для меня — это *перерождение*, а изменения не могут проходить без боли.

Но вот что мне помогает *реализовывать любую задумку на 150%*:

Сверху еще нужно подкреплять ценой слова. Мой пример – я *набрал* до 125 кг и не хотел идти в зал.

Но *цена слова в 150 долларов* за пропущенную тренировку побудила меня начать заниматься.

И вот уже на весах *заветные 107* и регулярность тренировок - словно *сокровище*, найденное после долгих поисков.

**Дофаминовая петля**

Дофамин отвечает за мотивацию и систему вознаграждения. Но эта петля *ломается* из-за постоянной самостимуляции, то есть, погоня за целью становится ценнее самой реализации цели.

Выглядит это как *неоконченная симфония*:

Начать новый проект – получить удовольствие от процесса – рассказать всем о новом проекте – и так и не завершить его.

Процесс становится важнее результата, а ожидание чуда – важнее самого чуда.

Из-за этого люди не могут остановиться и тут же переключаются на другую цель. Однако текущий проект остается *незавершенным пазлом*.

Банальный пример:

Купили очередной курс – прошли или забили вообще, а потом другой. И так по *вихрю саморазвития*.

Это постоянное саморазвитие, желание становиться лучше, вгоняет в петлю беспонтового удовлетворения от «обучения».

**Структурирование своей жизни**

Нужно *писать списки* как маяки в море, всегда и каждый день – без списков мозг отказывается выполнять задачи, и нет вознаграждения в виде выполненной задачи.

Чем подробнее мы описываем задачу, тем легче ее выполнить, как если бы мозгу дали *дорожную карту*. Таким образом, мозг не тратит энергию на додумывание.

Также вы заметите, как жизнь меняется, в этом плане мне помогает дневник "6 минут". Купить его можно на WB или OZON.

А также любимая *тудушка*: написали список задач – поставили дедлайны, как будто стартовали в марафоне, и пошли работать.

**Помодоро**

Я пользуюсь этим инструментом уже 1.5 года – полет нормальный, это один из *самых мощных инструментов для фокусирования*.

Суть проста как *часы с кукушкой*:

25-30 минут работаем, прям работаем – отключаем все уведомления: на айфоне есть режим "не беспокоить", на андройдах тоже есть. 5 минут отдых.

И первое время вы будете в шоке, сколько времени *РЕАЛЬНО* посвящали работе.

Тут время идет, как в фильме "Интерстеллар" – год за семь.

Важно понимать, что не надо насиловать себя и сразу уходить в *10-часовой марафон Помодоро* – вы не вывезете, и сляжете с температурой.

По своему опыту, больше 14 кругов по 30 минут уже дается тяжко, и организм пытается подбить вас на тики-таки и инстаграмы, словно соблазняющий зов сирены.

**Бады и магия витаминов для разгона твоей жизни**

До недавнего времени, я не уделял внимания этим маленьким чудесам, но затем открыл для себя удивительный мир биохакинга и полностью изменил свое отношение к здоровью и организму.

Вот три добавки-супергерои, которые преобразят вашу жизнь:

• Омега 3 – настоящий эликсир молодости, да-да, тот самый рыбий жир из детских мультиков. Ваши суставы превратятся в масляные шарниры, а мозг будет работать как олимпийский чемпион!

• Цинк (для парней) – чувствуйте, как жизнь начинает играть яркими красками. Витаминная магия в действии!

 • Ежовик гребенчатый (гриб) – станьте магом своего тела, используя этот накопительный эффект. Но учтите, сторонники теории заговора проходите мимо.

Секретный ингредиент нашего коктейля успеха и счастья – психотерапевт с 17-летним опытом. Он станет вашим проводником в мире биохакинга и поможет подобрать индивидуальную формулу благополучия.

**Итог**

Жизнь – это структура, построенная на фундаменте системности. Без этого мы превращаемся в разбитых и потерянных капитанов, неспособных сосредоточиться на путешествии по морю жизни. Поэтому будьте сильными, верьте в себя и свою миссию, и расти вместе с сообществом единомышленников!

Завтра мы начнем погружение в мир авторынка и раскроем первый пункт успешного запуска – сильное торговое предложение и анализ целевой аудитории.

До скорых встреч на вершине успеха!