



# **ТВОЯ НОВАЯ ЖИЗНЬ**

[your-life.tv](http://your-life.tv)

**ЧЕК-ЛИСТ**  
**ПО ИЗМЕНЕНИЮ ЖИЗНИ**

# Ваш чек-лист по изменению жизни: четко сформулированные и проверенные практикой способы достижения успеха.

*Надоело читать десятки разных советов о том, как изменить жизнь?  
В голове никак не складывается целостная картинка?  
Начиная делать одно, забываете про другое?*

## Перед Вам совершенно новый формат достижения успеха - чек-лист по изменению жизни.

Используйте его, чтобы

- ✓ узнать четко сформулированные шаги для достижения успеха. Вам останется только планомерно их выполнять, чтобы добиться успеха;
- ✓ понять, почему и как работают предложенные правила успеха;
- ✓ получить особые секреты, как практически применять правила успеха в жизни;
- ✓ наконец начать действовать, потому что правила предельно просты и не требуют много времени

Проверьте себя по списку и отметьте все пункты, которые Вы уже применяете и выполняете в Вашей жизни. Запланируйте выполнение нового пункта один раз в 2 дня.

**Распечатайте чеклист и положите его на рабочий стол или повесьте на стену, чтобы он напоминал Вам о важных правилах.**

**Поделитесь с дорогими Вам людьми реальными правилами успеха, отправив им этот документ.**



**ТВОЯ НОВАЯ  
ЖИЗНЬ**  
your-life.tv

# БЛОК 1

Составляем  
СПИСКИ



ТВОЯ НОВАЯ  
ЖИЗНЬ  
your-life.tv

# #1

## Составить список 5 успешных человек, на которых вы хотите быть похожими

### Почему это работает

*“Вы представляете собой психологическое среднее тех пятерых человек, с которыми вы чаще всего общаетесь”*

Джим Рон, добившийся всего сам миллионер и преуспевающий писатель



# #2

## Провести инвентаризацию своих успехов

### Почему это работает

Исследованиями уже не однажды подтверждалось, что чем более вы признательны своим прошлым успехам, тем с большей уверенностью идете вперед и добиваетесь новых.

**Минимум:** Составить список 9 главных успехов во всей жизни. По 3 из каждого периода: от рождения до 15, с 16 до 30, с 31 до сегодняшнего дня

**Максимум:** Составить список 100 успехов своей жизни



# #3

## Завести дневник своих побед

### Почему это работает

Записывая свои победы, вы получаете возможность сосредоточиться на своих успехах. Это письменное подтверждение того, что вы - человек, способный и обязанный одержать победу





# #4

## Сделать выставку символов успеха

### Почему это работает

Все, что вы наблюдаете, оказывает сильнейшее психологическое воздействие на ваше восприятие, настроение и поведение. Вы можете укрепить свою самооценку и мотивировать себя к еще большему успеху в будущем

Найти особое место для всех символов успеха, красиво оформить и каждый день просматривать их



# #5

**Каждый вечер перед сном 15 минут думайте о хорошем, а еще лучше о своих победах**

## **Почему это работает**

Независимо от того, что вы читаете, смотрите или слушаете, переживания последних 45 минут бодрствования оказывают огромное влияние на ваш сон и следующий день. В течение ночи подсознание обрабатывает самые последние переживание в 6 раз интенсивнее, чем все то, что вы испытали в течение дня

**Минимум:** заполнять дневник ежедневных успехов (усовершенствованный вариант Дневника побед из п. 2), определяя 5 вещей, которые вы успешно выполнили за день

**Максимум:** визуализация своего идеального дня





# #6

## Составить список того, что у вас не получается по 7 основным направлениям

### Почему это работает

Если вы намерены добиться в жизни большего успеха, то перестаньте прятать голову в песок и взгляните в глаза реальным обстоятельствам. Признание проблемы - первый шаг к ее решению

1. Финансы
2. Имущество
3. Карьера или бизнес
4. Досуг или семейное времяпрепровождение
5. Здоровье и наружность
6. Взаимоотношения
7. Самосовершенствование



# БЛОК 2

Расчищаем  
пространство  
вокруг себя



ТВОЯ НОВАЯ  
ЖИЗНЬ  
your-life.tv

# #1

## Закончить незавершенные дела на работе

### Почему это работает

Пока в вашем прошлом остаются разные “незавершенки”, они незаметно, но неуклонно отнимают у вашей жизни энергию. Чтобы счастливое будущее могло полнее проявиться уже в настоящем, нужно завершить свое прошлое

### Разобраться с текущими делами:

- ✓ сделать самому
- ✓ перепоручить другому
- ✓ отложить
- ✓ избавиться навсегда



# #2

## Закончить незавершенные дела дома

### Избавиться от хлама:

- ✓ в шкафу с одеждой
- ✓ в гараже
- ✓ в бумагах (старые счета, чеки и ненужные документы)
- ✓ на рабочем столе
- ✓ в компьютере
- ✓ для начала можно хотя бы помыть посуду



БЛОК 2. Расчищаем пространство вокруг себя



ТВОЯ НОВАЯ  
ЖИЗНЬ  
your-life.tv

# #3

## Закончить незавершенные дела в отношениях



- ✓ Люди, которых вам нужно простить
- ✓ благодарности, которые не высказали вы или вам
- ✓ время, не проведенное с теми, с кем вы намеревались его провести
- ✓ невыполненные обещания



# #4



## Отпустить прошлые обиды

### Почему это работает

По закону притяжения, подобное притягивает подобное. Вы притягиваете к себе те чувства, которые главным образом испытываете.

- ✓ составить список тех, кто вас обидел, возмутил и причинил вам боль
- ✓ сделать процесс или письмо Абсолютной истины для каждого человека из списка





# Практикум

## Как осуществить процесс или письмо Абсолютной истины

Пишите или говорите по следующему сценарию, отводя на каждый пункт одинаковое количество времени или места

### 1. Злость и возмущение

- Я злюсь, что...
- Я ненавижу, когда...
- Я переполнен...
- Я возмущаюсь...

### 2. Боль

- Мне больно, когда...
- Я печалюсь, когда...
- Меня ранит...
- Я чувствую разочарование при...

### 3. Страх

- Я боюсь, что...
- Меня пугает, когда...
- Я боюсь тебя, когда ты...
- Я боюсь себя, когда...

### 4. Раскаяние, сожаление и признание

- Я сожалею, что...
- Я раскаиваюсь, что...
- Пожалуйста, прости меня за...
- Я вовсе не имел в виду...

### 5. Пожелания

- Единственное, чего я хочу (хотел)....
- Я хочу, чтобы ты...
- Я хочу (хотел)....
- Я заслуживаю...

### 6. Любовь, сочувствие, прощение и понимание

*Письмо можно выбросить по окончании. Его главная цель - помочь освободиться вам от подавленных эмоций*



# БЛОК 3

Меняем мысли  
и привычки



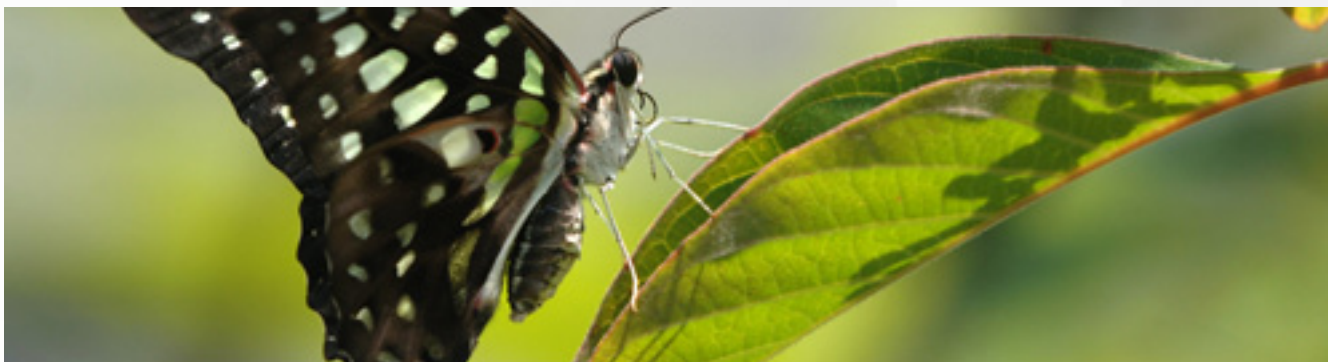
ТВОЯ НОВАЯ  
ЖИЗНЬ  
your-life.tv

# #1

## Избавиться от негативных мыслей и заменить их на позитивные

### Почему это работает

Исследования показывают, что среднестатистический человек обращается к себе приблизительно 50 тысяч раз в день. Причем предмет большинства этих внутренних бесед - вы сами, и по мнению психологов, на 80% - это самокритика.



## Самые распространенные типы негативных мыслей

Негативные мысли управляют нашим поведением, заставляя забывать слова, дрожать от страха, обливаться потом, быть неуклюжим. Позитивные мысли воздействуют на нас положительно, делая нас спокойнее, сосредоточеннее, живее и проворнее

### ✓ мысли “Всегда/Никогда” (“Вечно меня все используют”)

В действительности происходит всегда или не случается никогда очень мало вещей. Но если вы так думаете, то вы обречены с самого начала

*Лучше заменить на правдивые (“Да, ты меня иногда используешь, и я злюсь, но знаю, что ты ко мне относишься справедливо”)*

### ✓ **концентрация на негативном** (Например, многие люди в любой ситуации видят только негатив, даже если позитива больше)

Учитесь искать позитивное во всем. Это станет существенным компонентом вашего успеха.

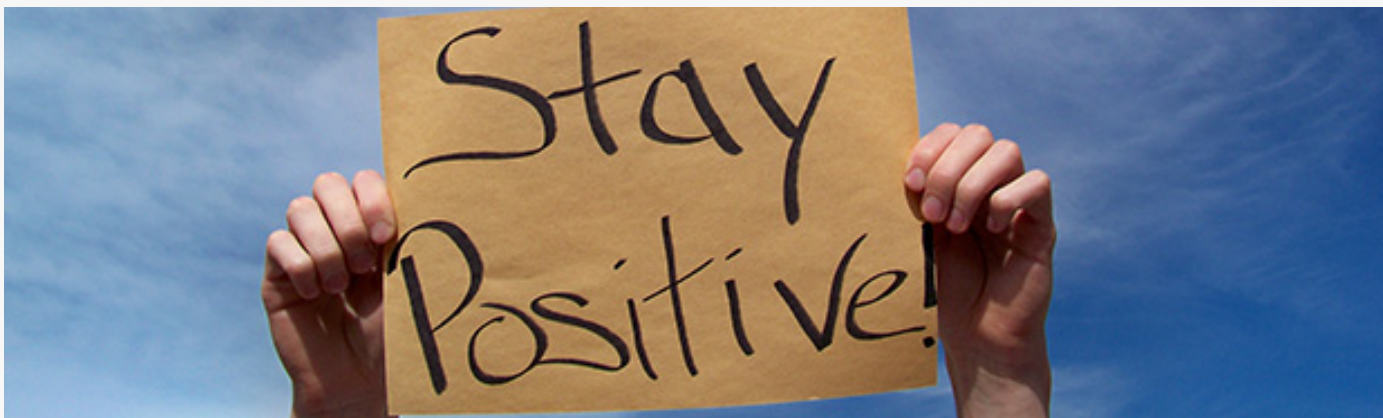
*Игра “Найди плюс”. В каждой ситуации старайтесь отыскать как можно больше позитива. Подключите семью и детей к игре*

### ✓ **ожидание неприятностей** (ожидание, что начальник откажется поднять зарплату, или что самолет разобьется)

В ожидании неприятностей вы создаете в своем мозгу негативный сценарий и действуете так, словно это - уже свершившийся факт.

*Лучше заменить на “Не знаю, как он поступит. Я не узнаю, пока не спрошу”*





- ✓ **чувство вины** (возникает, когда в наших мыслях присутствуют слова типа: должен, обязан, вынужден, следует)

Как только мы ощущаем принуждение, мы немедленно начинаем оказывать внутренне сопротивление, а с ним приходит и чувство вины

Чувство вины непродуктивно. Лучше заменить на фразы типа “Я хочу...”, “Мне нужно...”, “Было бы здорово...”

- ✓ **навешивание ярлыков** на себя и других. Например, бездельник, идиот и др.

Используя ярлыки, мы лишаем возможности разглядеть в себе (или в другом человеке) позитивные качества

Лучше заменить мысль “Ну я и тупица” на “Ну, может я и поступил не как выдающийся мудрец, но вполне толково”

- ✓ **персонализация**

Вы относите на свой счет что-то, когда придаете вполне нейтральному событию личный смысл (Он так и не перезвонил мне, должно быть он сердится)

Вы никогда не угадаете, почему люди поступают так, а не иначе



# #2

## Преобразовать ограничивающие убеждения во вдохновляющие

### Почему это работает

**Выйти за пределы своих ограничивающих убеждений** - вот первый и главный шаг к преуспеванию

#### 1. Составить список ограничивающих убеждений

*“Ваше подсознание с вами не спорит. Оно принимает то, что “постановляет” ваше сознание. Если вы думаете “Мне это не по карману”, подсознание послушно запечатлевает эту мысль в своих глубинах и делает все, чтобы ее реализовать. Поэтому выбирайте более приятную мысль. Постановите себе “Я когда-нибудь куплю это! Я принимаю эту мысль сознанием”. Д-р Джозеф Мерфи, автор книги “Сила вашего подсознания”*

#### 2. Определить, как именно оно вас ограничивает

#### 3. Решить, каким вы хотите стать, как действовать или что чувствовать

#### 4. Сформулировать противоположное утверждение, которое разрешит вам жить, действовать или чувствовать по-новому





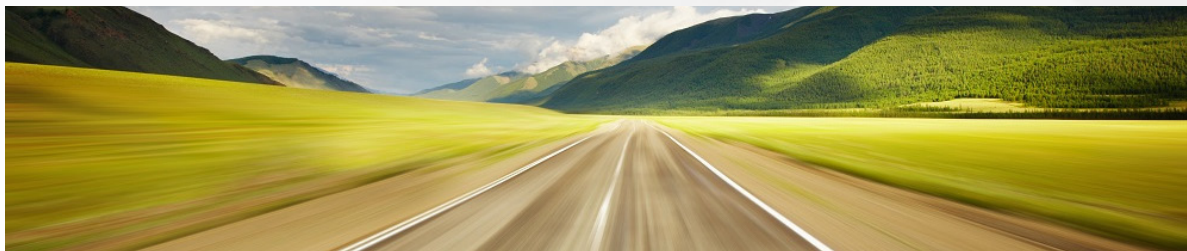
# #3

## Создать новые привычки к успеху

### Почему это работает

Как утверждают психологи, до 90% нашего поведения диктуются привычками! Если хотите добиться успеха, следует избавиться от некоторых негативных привычек и заменить их более продуктивными

1. Составить список всех привычек, которые мешают вашей продуктивности или могут отрицательно повлиять на ваше будущее
2. Выбрать лучшую, более продуктивную привычку и разработать систему ее закрепления
3. Внедрять 4 новых привычки в год



# БЛОК 4

Внедряем  
привычки  
успеха



ТВОЯ НОВАЯ  
ЖИЗНЬ  
your-life.tv

# #1

## Постоянно учиться

### Почему это работает

Кто больше учит - больше и получит. Сегодня те, кто владеет точной и подробной информацией, имеют огромное преимущество перед теми, кто не владеет.

1. Сократить время перед телевизором на 1 час в день
2. Посвятить этот час изучению самой разной литературы: биографии выдающихся людей, мировой классики, научных трудов, нового в своей сфере. Или слушать мотивирующие аудио
3. Посещать тренинги и конференции по успеху



# #2

## Выполнять правило “Никаких исключений”

### Почему это работает

В жизни победой наслаждаются те, кто обязуется добиться 100% результата, те, для кого характерно отношение “Делать что требуется, независимо ни от чего”



# #3

## Работать со страстью и энтузиазмом

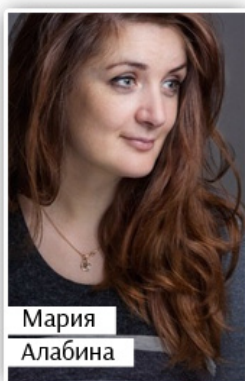
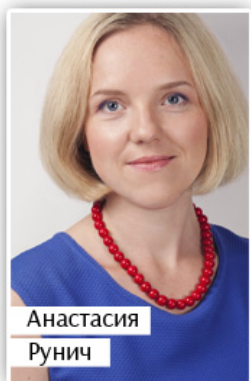
### Почему это работает

“Энтузиазм - один из самых мощных движителей успеха. Делая что-то, делайте это со всей своей энергией. Вкладывайте в работу всю душу. Труд должен нести на себе отпечаток вашей индивидуальности. Будьте активны, энергичны, полны энтузиазма и преданны - и вы добьетесь своего. Все самое удивительное и великое в мире было бы невозможно без энтузиазма” Ральф Уолдо Эмерсон





**Мы рады, что этот чек-лист\* по изменению жизни помог Вам по-другому взглянуть на свою жизнь.**



Мы - это Анастасия Рунич и Мария Алабина.  
Интернет-предприниматели, партнеры, подруги,  
авторы проекта “Твоя Новая Жизнь за 1 минуту”

Мы знаем еще один работающий способ, как можно легко достичь успеха.

## **Игра “Твоя Новая Жизнь за 1 минуту”.**

Все просто. 1 минута в день в течение 1 месяца на то, чтобы:

- ✓ Разобраться со своим здоровьем и начать менять свое тело
- ✓ Научиться считать свои деньги и понять, как управлять своими финансами
- ✓ Добиться своих целей, выполнение которых давным-давно откладывалось
- ✓ Понять, для чего ты пришел в этот мир
- ✓ Получить самую успешную в своей жизни привычку - каждый день маленькими шагами двигаться к своей цели.

## **Интересно?**

[Узнайте, как эта Игра позволит Вам добиться успеха](#)

\* Мы подготовили его по материалам книги “Правила” Д. Кэнфилд и Д. Свитцер, а также на основе собственного опыта.



**ТВОЯ НОВАЯ  
ЖИЗНЬ**  
your-life.tv