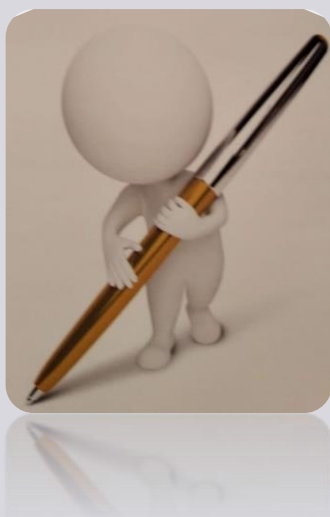


Авторская методика

Составление ментальных карт на основе различных психологических методов, установок, методологии педагогов и восточных практик.

Для любого аспекта вашей жизни.
Легко, быстро, эффективно. Не забудь сделать это!



*Жить - просто. Только сам человек усложняет
свою жизнь.*

Так нелепо и абсурдно, что сам об этом не догадывается.

С любовью к читателю Татьяна Дюба

АННОТАЦИЯ

В книге автор знакомит нас с совершенно новой, своей авторской методикой, составления ментальных карт, различных аспектов жизни человека. Детальная проработка всех шагов, наглядное изображение и прорисовка, согласно, различных научных дисциплин, дает систему, работающую также эффективно для человека, как пройденные несколько тренинг-курсов. Уникальная разработка карт согласно своего энергетического, физического и эмоционального тел, дает вам эффект уже при проработке. Результат не заставит себя долго ждать, так как уже на первых этапах вы начинаете сами понимать всю методику и творить свою судьбу. Много уделено внимания, именно частным случаям. А также автор методики любезно приглашает с

вопросами, после прочтения книги обращаться за консультацией. Книгу необходимо читать и сразу же прорабатывать, а для этого, в ней некоторые моменты будут выделенными специальными значками.

Выделение важного в книге:

! – важно соблюдать

– прорабатывайте сразу же

? – запомнить



ВВЕДЕНИЕ

Здравствуйтесь, мои дорогие читатели! Я рада, что вы интересуетесь моим творчеством, и у меня есть возможность делиться с вами своими знаниями, опытом.

После прочтения первой книги, те кто заказывал, отправили свои письма, в которых, были приятно удивлены результатами, но многим тех методов оказалось недостаточно и поэтому я решила, что стоит написать о своей главной методике. Ее разработала, дополнила к существующей очень давно и с успехом ею пользовалась сама.

Результат на лицо. У меня множество проектов, идей, я пишу книги, создаю различные услуги, со всем этим вы можете ознакомиться на моем сайте.

Готовится к выходу тренинг – интенсив «Как стать эффективным в жизни» и поэтому, эта книга посвящена именно этому дню.

Хочу порадовать также своего читателя с тем, что, приобретая книгу, он не только делает свою

жизнь эффективной, но еще и приобретает привилегии касаясь наших друзей, а именно он имеет право, предъявив купон со скидкой приобрести любой материал нашего сайта.



ГЛАВА 1

Что это за методика? В чем ее уникальность и чем отличается она от той, что читали в различных книгах.

Я рада встречи с моим любимым читателем и благодарна за письма, которые вы мне пишете. Читая их, я поняла, что мои знания необходимы вам и я с радостью продолжу свое дело, тем более, когда оно помогает делать людей эффективными, учит их многим аспектам в жизни и становиться владельцами своих судеб.

Эта методика состоит из многих собранных воедино, различных психологических методов, эффективных энергетических и физических практик. Объединив все свои знания, касаемо данной темы, и проверив их на себе, я могу вам дать 100% результат изменений вашей жизни в лучшую сторону.

Если вы были знакомы со мной ранее, то вы уже знаете, что я имею психологическое образование, но работать психологом как таковым я не стала, поэтому захотела внедрить свои знания, полученные, чтобы они не пропали даром, в эффективные, различные методы, которыми радую вас уже более года.

Совсем кратко коснусь уникальности этого метода, потому что уверена, вы сами готовы уже приступить к проработке и как можно быстрее начать читать.

Уникальность метода в следующем:

Применяются:

Методы практической психологии

Методы профориентации

Методы физиологической структуры человека

Методы различных восточных практик

Методы по профессиональным тестам психологов

Методы развития чакровой системы

Методы дыхательных практик

Метод аффирмации

Метод прорисовки своих убеждений, целей, проблем

Методы богатых людей, как стать влиятельным.

Благодаря всем этим знаниям получилась эта эффективная методика. Не буду больше томить вас, мой читатель, приступаем к почтению.



Глава2

С чего начать?



Первое, что вам необходимо сделать, это приготовить фломастеры, карандаши, кому удобно краски, но только кисть должна быть очень тонкой и твердой. Выбирайте сами. Желательно иметь не менее 7 цветов. Обязательно чистый лист бумаги формата А4, кто желает может взять картон, белый или цветной, зависит от вашего предпочтения. Ручку, простой карандаш. Если вы намеренны строить строгие линии, то вам понадобится линейка.

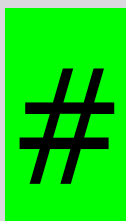


Рекомендации!

Читая книгу, прочитайте несколько глав и когда поняли суть, можно приступать строить, но не ранее, так как от этого зависит ваш результат.

Я знаю, что многие из вас уже пытались строить такие карты в электронных программах, у кого-то получилось, кто-то, что –либо не понял и забросил, а кому - то и вовсе не подошел метод, просто стало не интересно. Поэтому вся суть метода мной оговаривается, что его надо строить только на бумаге, во-первых, ваши преимущества:

1. Вы уже затрачиваете энергию на данное желание или решение какой-то проблемы при построении карты. А мы ведь все знаем, чем больше энергии потрачено человеком для осуществления своих планов, тем быстрее цель исполняется.



Например, вы хотите купить автомобиль, у вас есть идея, больше не ходить пешком, а ездить на собственном автомобиле, это идея. Чтобы она воплотилась, вы естественно прорабатываете все стороны этой цели, вы думаете, размышляете, вы ездите, узнаете цены, вы

встречаетесь с нужными людьми, вы прорабатываете множество литературы, вы собираете деньги, вы строите такие же ментальные карты, это все естественным образом дает энергию от вас вашей цели, и чем больше таких этапов достижения будет сделано, тем быстрее вы получите свою цель. Посмотрев с другой стороны, над вами образовывается информационное облако, и как только ваши мысли, действия, поступки, касаются вашей цели, ваше облако наполняется энергией. А когда оно полностью наполнится, тогда и исполняется, что вы задумали.

2. Вы рисуете различными цветами, формами, в различные стороны, быстро, и ваши мысли идут вместе с вами, а не перегоняют вас, как в программе, где вы ищете какую кнопку нажать, или какой сделать линию, толстой или гибкой, или прямой. То есть, вы успеваете за более короткий промежуток времени, не отставая от своих мыслей нарисовать карту.
3. Уже после составления ее, вы можете и оставите на память свою карту в электронном виде, но я вам бы не советовала этого делать, потому что мы специально пытаемся выйти из кругооборота своей жизни и стать эффективным добиваясь целей шаг за шагом. Поэтому на долгую память не рекомендуем, мы будем меняться с каждой составленной картой.
4. В программе на мониторе вы можете не увидеть в связи с расширением рабочего экрана многих пунктов, а постоянное прокручивание колесом мышки сведет на нет всю эффективность методики, вы просто устанете и остановитесь. Поэтому не сопротивляемся, а готовим, все, что написано в данной главе и читаем дальше, а потом делаем.
5. Также рекомендую, отнестись со всей серьезностью к составлению и выключить все телефоны, телевизоры, все то, что вас будет отвлекать от работы. Представьте себе, что вы на приеме у самого психолога и приступайте внедрять его опыт в свою жизнь.

Глава 3

Приступаем!

Ученье свет, а не ученье тьма!!!



Первое, что вы должны сделать это подготовив материал, описанный в главе 2 положить перед собой, в этот момент вы должны продумать, название своей карты, в дальнейшем я буду называть аспект вашей жизни, который вы будете прорабатывать.



Я часто употребляю слово «аспект», дальше оно будет звучать часто, это и есть, ваша цель или

проблема, или идея. То есть мы с вами прорабатываем именно для вас важный какой-либо аспект жизни, который вам не дает или достичь цели, или подняться на ступень выше.

Итак, вы решили, что будете рисовать и прорабатывать. Я для примера возьму аспект «высокооплачиваемая работа». Вы рисуете свое, слушая или еще раз перелистывая и читая книгу. Все вы понимаете, как сложно получить высокооплачиваемую работу. Надеюсь каждый из моих читателей реально оценит свои шансы, где надо, проработает различные аспекты, где-то наоборот скроет, то что ему мешает добиться цели. Я призываю вас к всесторонней оценке собственных сил, анализируя свои шаги вы сами уже на первом этапе будете видеть, действительно ли ваша цель достижима или же она просто мечта. Но я очень надеюсь, что вы также работаете с моей первой книгой, и будете у меня на тренинг-интенсиве, для того, чтобы поднять свою самооценку, не опустить руки и потом сожалеть, а с рвением броситься вперед на достижение своих целей и реализации своих потребностей.

Правила рисования, **которые объясняют вам** **саму суть построения**, но никак не влияют на ваш выбор. Вы можете сами решать каким цветом и фигурой рисовать в своей карте, какие иллюстрации придумывать и свои шаги, касающиеся только вас.

1. Свой аспект, он главный изобразите в любой части листа, в какой вы хотите или думаете, что будет более уместно это место. Многие располагают в центре, но это только ваше решение, карты совершенно получатся у всех разные, если вы

рисуете с кем-то из друзей или родных, то пожалуйста, не отвлекайтесь. Лучше вы в конце, сверитесь с результатами, но не делайте из этого соревнование, потому что все-таки 100% эффективный результат приходит только после индивидуальной проработки.

2. Перед рисованием сделайте несколько вдохов и выдохов и расслабьтесь, сконцентрируйтесь на аспекте.
3. Во время рисования необходимо подключать интуицию, внутренний голос вам сам подскажет каким цветом нарисовать линию или какой толщины.
В следующей главе, я дам несколько важных знаний, чтобы вы ориентировались в рисовании, а не искали в интернете информацию, если вы никогда с этим не сталкивались.
4. Также, пожалуйста не превращайте ментальную карту в обычный план, который вы могли написать для себя, просто так без прорисовки и проработки. Старайтесь не просто написать, например, «внешний вид», а раскрыть, что по - вашему относится к этому аспекту.
5. Дальше я буду вам рассказывать на примере и строить вместе с вами. Вы слушайте или прочитывайте, возвращаясь к тем пунктам, которые может быть не учли. Главное понять суть составления и тогда вы сможете построить карты на любой аспект жизни. У вас на бумаге, должен появиться не «тараканчик», а настоящая паутина со множеством разветвлений. Посмотрев на которую, вы поймете, что это и есть то, что представляет ваш мир.
6. Мы с вами будем рисовать линии, волнистые, тонкие, штрихованные, согласно след. рисунку. Изучите его, но при рисовании включайте свое видение этих линий, это просто начало, но вы должны сотворить свой шедевр себя самого. У кого возникнут сложности вы всегда можете мне написать, но только после полного составления своей ментальной карты.

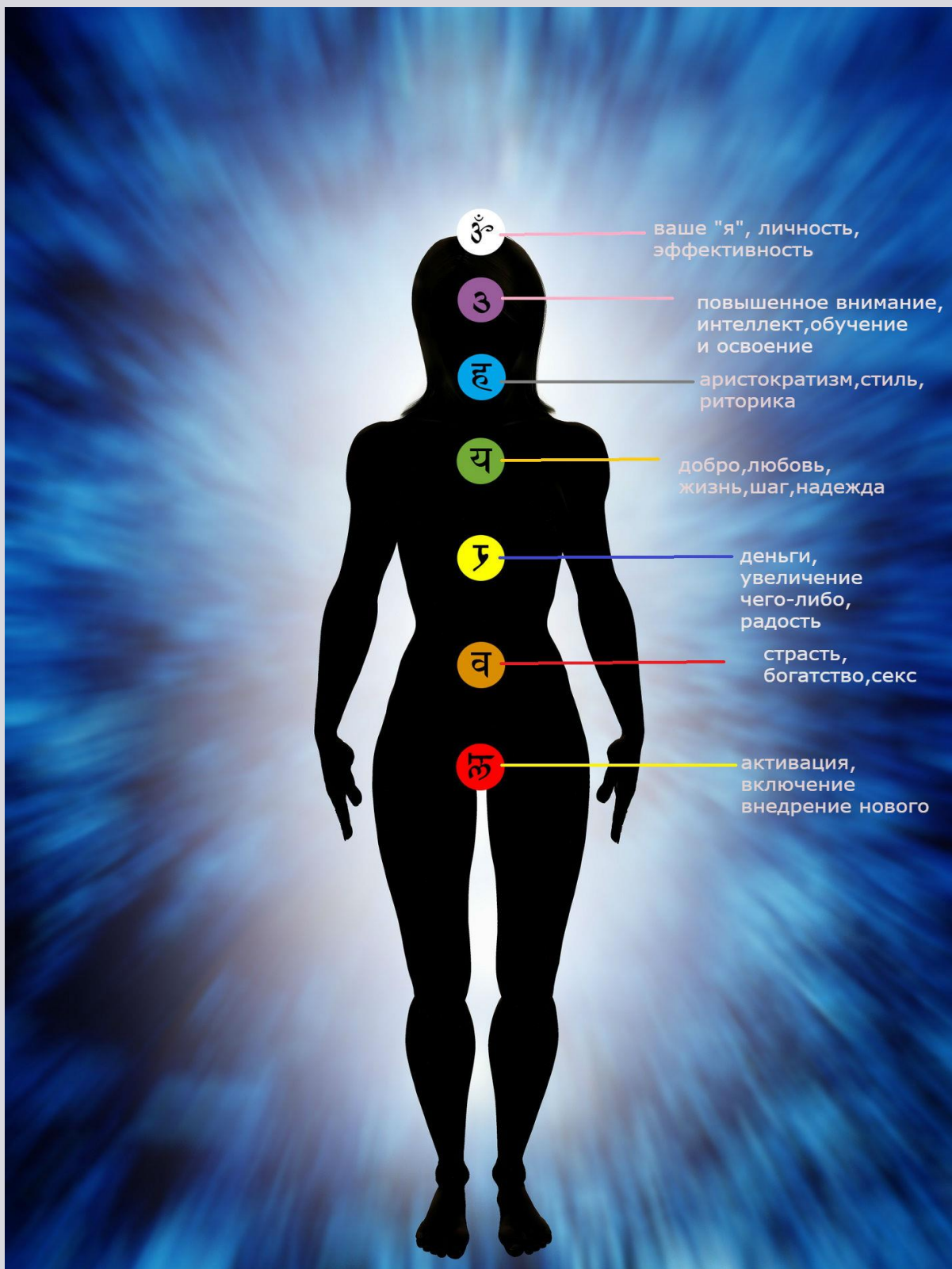
Я смогу вам указать на место, может быть, которое вы не полностью раскрыли или завысили, присвоив большее значение, такое тоже бывает. Никто из нас не совершенен, человеку свойственно завышать свою оценку, для того, чтобы реально посмотреть на все свои идеи, шаги, на себя самого и предлагаются вот такие ментальные карты.

На следующем ниже рисунке, вы видите, чакровую систему человека, можете заметить, что все они разукрашены разными цветами, я не буду читать вам здесь трактаты о восточных практиках, рисунка для нашего составления, будет более чем достаточно. Единственное могу немного вам рассказать, о самом строении чакр и как они взаимодействуют с человеком.

К примеру, возьмем 1 чакру, она корневая и самая главная в системе, это то что является физическим нашим миром. Поэтому цели, идеи или проблемы, касающиеся физического мира, труда, работы, рекомендуется рисовать красным, также это нам дает понимание активации, усиления, включения какого-либо аспекта. Красный цвет он многосторонен, но, например, в одежде он быстро утомляет человека и противопоказан для человека, который слишком энергичен. По крайней мере одежду красных цветов необходимо носить не долго, только как почувствовали, прилив энергии, переоденьтесь, потому что возможно истощение. Человеку меланхолику как правило этот цвет совсем не понравится, такие люди предпочитают постельные тона.

Но это уже знания из источника, я привела просто как пример. Вы сами можете найти множество литературы и, если вас это интересует изучить. А для нашего построения вполне достаточно того, что нарисовано и обозначено словами. Также если кто-либо из вас знаком с нумерологией, вы можете включить и ее в прорисовку своей карты. Здесь пригодятся все ваши знания, но важное замечание, не отходите от своей

главной цели, сначала рисуйте аспекты, а после подходите к их раскрытию.



Самое главное в прорисовке ваших карт, это голова и мысли в ней, поэтому приступаем.

Глава 4

Рисую вместе с вами

Я возьму аспект «Высокооплачиваемая работа» и детально шаг за шагом буду прорисовывать и рассказывать, а вы при этом рисуете свои ментальные карты.

Итак,

Я рисую овал, хочу фигуру овал, но вы выбираете любую, которую, как вы думаете будет полностью соответствовать вашему аспекту. Например, квадрат, он больше подойдет к проработке проблем, так как в нем есть углы и чем больше проблема ударяется, тем быстрее она разрушается и просто исчезает. Конечно, все это тема тренинг-интенсивна и в книге описать многое тем более индивидуальное просто не реально. Поэтому я приглашаю посетить тренинг, на котором мы с вами в индивидуальном порядке построим самые разнообразные аспекты своей жизни, где вы сразу в онлайн режиме сможете получить консультацию по любому интересующему вопросу. Ведь совместить несколько систем воедино это получится огромная книга, которую вряд ли кто-либо дочитает, легче провести с человеком индивидуальное или групповое занятие.

Для прорисовки, касаемо любви, поиску второй половинки, супружества мне нравится применять форму сердца, но многие используют форму цветка и тому подобное.

А для аспекта «Высокооплачиваемой работы» я взяла овал, по нескольким причинам, во-первых, это не круг, а значит можно выйти из этого состояния, во-вторых фигура без всяких иголок и углов, а значит мягкое отношение к делу, как бы хотим получить работу легко и без препятствий. И просто мне нравится овал.

Вы выбираете и обдумываете свое. Вы индивидуальны, я просто вам открою метод, и вы сможете рисовать свою жизнь, как того желаете.

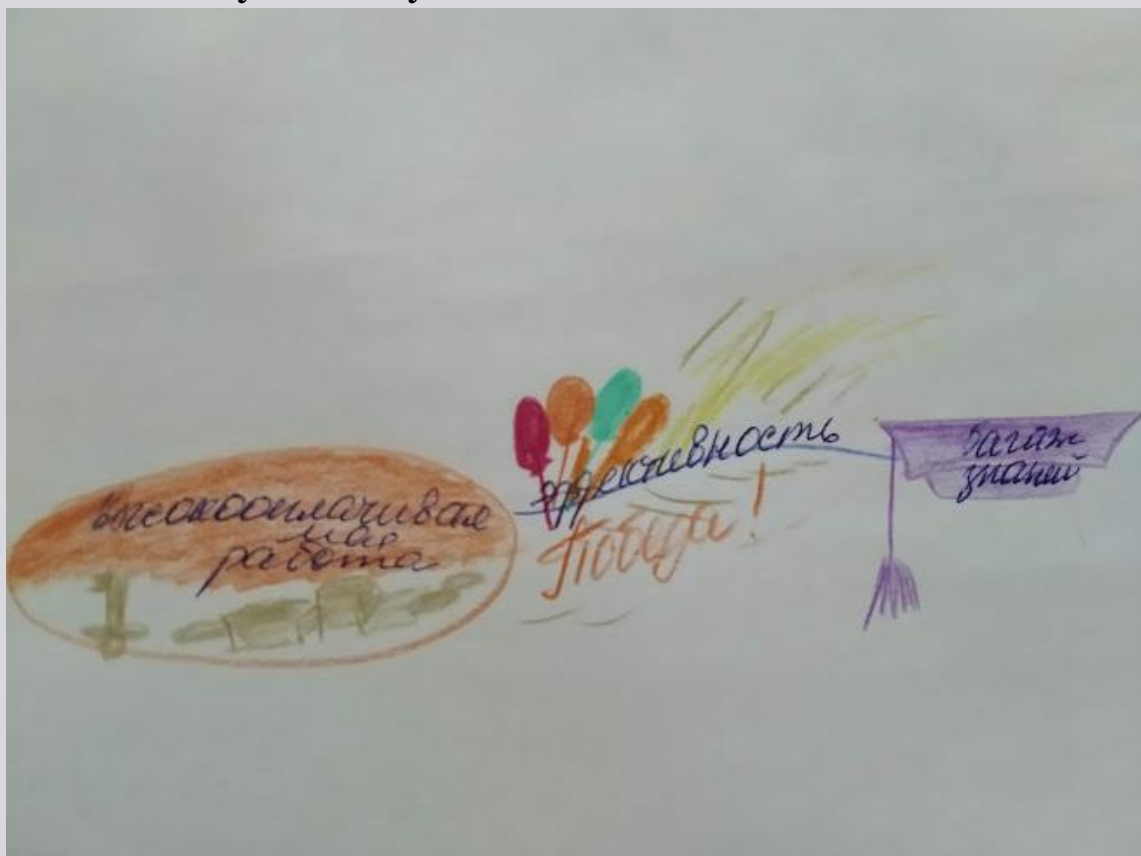
Итак, овал, он будет ярко-красным, потому, что я хочу включить, активировать, внедрить новое в свою жизнь. Также нарисую в овале золотые слитки и монеты. Если кто-то захочет затратить свою энергию на вырезание различных фигур вместо рисования иллюстраций, то вперед! Главное или сделайте это до того, как рисовать или после построения структуры, это необходимо для того, чтобы вы не уклонились от своего главного аспекта и у вас это не переросло в обычную карту желаний. Ее лучше делать отдельно. Это все, уже передает энергию вашей цели.

Затем я выбираю аспект «Багаж знаний» он будет синим цветом в форме шапки, полученной по окончании обучения. Линия волнистая, ведущая от аспекта «Высокооплачиваемая работа» к аспекту «Багаж знаний» будет синей и называться она будет эффективность, для того чтобы достичь ее мы нарисуем на ней воздушные шары, фейерверк и напишем победа.



Важно не ваше умение рисовать, вы это можете делать в виде карикатур, или вырезок из журналов, главное аспекты и пути к ним. Их раскрытие. Поэтому совершенно не волнуйтесь, как это выглядит, вы рисуете сами только для себя. Именно поэтому лучше рисовать на бумаге, а не в программе.

Вот что получилось у меня:



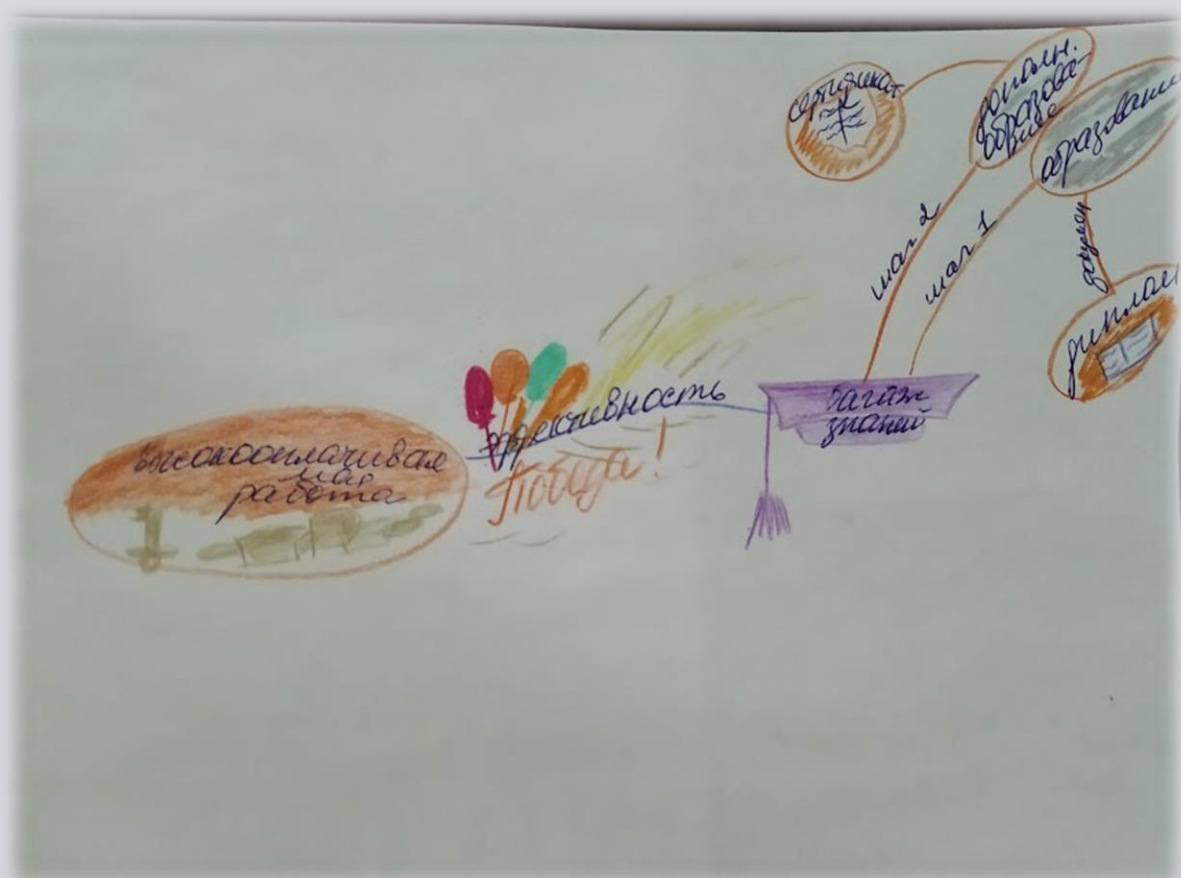
Теперь, чтобы наша карта не превратилась в обычный план, давайте сразу раскроем наш аспект.

А именно, что по-вашему, как вы думаете, какие шаги входят в ваш аспект, у меня, например, в аспект «Багаж знаний» входят: 1 шаг - это «Образование», то есть в зависимости от того где вы хотите получить высокооплачиваемую работу, сразу должны понимать, возможна ли она, согласно вашему «Образованию». От «Багажа знаний» ведем линию, я взяла красный цвет активности и рисуем аспект «Образование».

Но, «Образование», это еще не все. Вполне возможно вам необходимо получить дополнительное образование согласно должности, которую вы хотите занять, значит следующим аспектом будем дополнительное образование. Даже если у вас 2-3 красных диплома, но для должности, которую вы хотите получить не хватает каких-либо знаний или навыка, или вы не опытни в чем-то, что очень важно, конечно же требуется дополнительно пройти курс обучения. Внимательно отнеситесь к этому аспекту, так как именно этот шаг обычно считают не главным, и в результате их долгожданное место занимают другие. Также я на карте покажу, какие документы имеются или получу при прохождении дополнительного обучения, это для многих кажется не очень важным, но

я хочу обратить снова ваше внимание, что детальная проработка всех деталей, затраченная на шаги энергия, а также по окончании рисования анализ, ведет вас к результату, если для вас вообще важна тема изменения своей жизни в лучшую сторону. Делаем линии от аспектов «Образование» и рисуем «Диплом», и от аспекта «Дополнительное образование» и рисуем «Сертификат».

Вот таким образом сейчас выглядит уже моя карта:



Уже на этом этапе, я уверена, что вы поняли суть рисования таких карт, но и это еще не все.

Продолжаем:

Что еще важно для такой работы? Конечно же «Опыт», рисуем аспект «Опыт», я снова хочу выбрать красный карандаш.

Мы также должны раскрыть его, он очень важен для того, чтобы мы поняли, правильное ли место для себя выбрали? Что такое опыт?

Казалось бы, очень легко ответить на этот вопрос, но когда человек начинает думать в чем он опытен или мастер своего дела, то иногда не

могут найти этот аспект. Но я не хочу, чтобы кто-то из вас почувствовал хоть минуту состояния уныния, поэтому как я и раньше писала, проведите дыхательную гимнастику, как только почувствуете какой-то зажим или изменения мотивации, не поленитесь, вы успокоитесь и вам в голову придут отличные мысли, а самое главное верные. Вы увидите, что вы есть мастер, даже если кому-то не хватает ваших профессиональных качеств. Если вы мастер гравирования, художник, писатель, токарь и т.д., стройте аспект и снова раскрывайте, в чем вы сильны, то ли написание картин, то ли вы писатель, то ли вы еще что-либо умеете высококлассно. Иногда, в зависимости от того, чего желаете в жизни, обычно сам опыт может делиться на несколько аспектов, сейчас поясню, что необходимо понять.

Например, вы художник, иногда для будущей работы необходим навык, а не вы как художник, то есть, вполне возможна работа чертежника, если у вас сильная, набитая рука и вы можете чертить линии рукой, хочу, чтобы вы поняли, самые малые навыки человека на первый взгляд мы их не замечаем, но каждый из нас ими обладает, просто кто-то становится мастером своего дела, а кто-то исполнителем, но это же не значит, что навык исчез. Мои любимые читатели, мы все, буквально все опытни во многих вещах, даже домохозяйка, девушка воспитывает со всеми педагогическими знаниями и чувством материнства ребенка, но она ведь не профессиональная няня, а навык огромен, поэтому не исключайте своего опыта даже в малейшем деле, может кто-то из вас понимает колористику цветов, когда-либо прошел курс, но осталось как бы для себя, а здесь работа дизайнера, подготовившись немного дополнительным образованием, вы сможете работать. Раскрывайте себя в аспекте «Опыт». У вас он у всех есть. Вам необходимо раскрыть, конкретизировать любую вами составленную карту.

Также старайтесь рисовать, хоть изображение, иллюстрации, например, в рисовании картин нарисуйте мольберт, поделок мастер попробуйте нарисовать их, к каждому аспекту обязательно нарисуйте. Попробуйте создать ментальную карту как игру, если вы помните мы все играли в такие игры, там были и взлеты, и падения. Чем-то ментальные карты напоминают их. Аспект «Опыт» у нас был шагом №3.



*РИСУЙТЕ, РАЗУКРАШИВАЙТЕ, ДУМАЙТЕ, СОСТАВЛЯЙТЕ
РАСКРЫВАЙТЕ И ПИШИТЕ, ЭТО ВСЕ ВАМ ПРИНЕСЕТ
КОЛОССАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.*

Следующий аспект не менее важен, и его необходимо учитывать при поиске высокооплачиваемой работы, ваши навыки, то есть в каком деле вы наиболее искусны, что вы умеете. Отличие от опыта во времени. Опыт, это то, чем вы пользуетесь на протяжении долгого времени, но не менее важны навыки, если человек чему-то научился совсем недавно, или постоянно что-либо творит, обращайтесь на это внимание. Важно буквально все, в конце, когда мы будем разбирать карту, я вам покажу, что было бы, не сделав мы эти шаги. Самое малое очень важно в этой технике.

Я выбрала следующие пункты, составляющие аспект навыки, это работа с большим объемом информации, коммуникабельность, активность, которая здесь рассматривается в другом аспекте,

к примеру, есть тип людей, которые, устроясь на работу, спокойно ее выполняют и даже если имеют свои какие-то наработки, каких-то методов улучшения, они не двигаются, просто знают, никому не рассказывая, только иногда вскользь на корпоративах могут что-либо высказать, а потом ходить, дуться, потому что их идею уже воплотили.

А есть другой тип людей, устроившись на работу, они прележно ее исполняют, но видя пути развития и получения для себя и для предприятия какой-либо выгоды, сразу идут решать этот вопрос с вышестоящими руководителями. Так вот, о такой активности и шла в этой книге речь.

Теперь, вы только представьте, мы с вами затратили столько времени и столько энергии, а раскрыли только один аспект, это «Багаж знаний». И теперь я могу более полно ответить на ваш вопрос.

Чем отличается ментальная карта от плана? Скажите, многие ли из вас составив обычный план, разбив его по времени, так тщательно бы его описали, а еще поняли, что конкретно они сделали и стали действовать, уверенна, что нет. Продолжаем построение.

Вы понимаете, как важны те знания, что я даю вам. Нам всем кажется, что мы все знаем, все замечаем, а когда дело доходит до результата, то его как правило или нет, или не тот, что мы ожидали. Поэтому я с радостью дарю эту технику вам, и уверенна, что вы с радостью, и чувством собственного достоинства приняли мои знания, включили свои и у вас лучшие, конкретные, ментальные карты.

Перед вами лежит пособие, которое поможет вам начать добиваться своих целей, раскрываться как человек, усваивать все больше знаний, находить подобных себе людей, общаться, и многому другому. Конечно же с постоянной проработкой вы добиваетесь огромных результатов и поэтому этот метод мною самый любимый, он не дает вам упустить ваши возможности и открывает перед вами новые горизонты.

Продолжаем:

Следующим аспектом у меня будет «Внешний вид», вы все понимаете насколько он важен даже для обычной работы, а уж тем более для высокооплачиваемой работы, вам скорее всего понадобятся знания о том, какой дресс - код в данной компании, но это уже нюансы, давайте же раскроем аспект «Внешний вид» и увидим насколько он многогранен. Выберу цвет голубой, так как он ассоциируется с аристократизмом и будем его раскрывать.



Итак, голубой цвет это и аристократизм, со стильной одеждой, модной и стильной обувью, прекрасным внешним видом, опрятностью, лимузином, сервировкой стола и много можно описать. Каждый подумает свое, и именно ваши мысли и ваша энергия воплотятся на листе бумаги. Обязательно раскрывайте все аспекты, вплоть до высоты каблука, не забывайте, что я взяла главным аспектом «Высокооплачиваемая работа» и все потому, что он намного сложнее, чем казалось нам на первый взгляд. Еще раз напомню вам, вы всегда можете задать мне вопрос, который вас интересует через рубрику контакт на сайте, с пометкой «Методика».

хотелось должна быть как в сказке, единственное от сказки отличие, это полная серьезность составителя.



Первое, что необходимо написать, это вопросы медицинского характера, многим из вас требуется лечение, многим профилактика, пишем медицинское лечение, он также раскрывается и мы рисуем столько веток от него, сколько у вас, как вы считаете проблем медицинского характера.

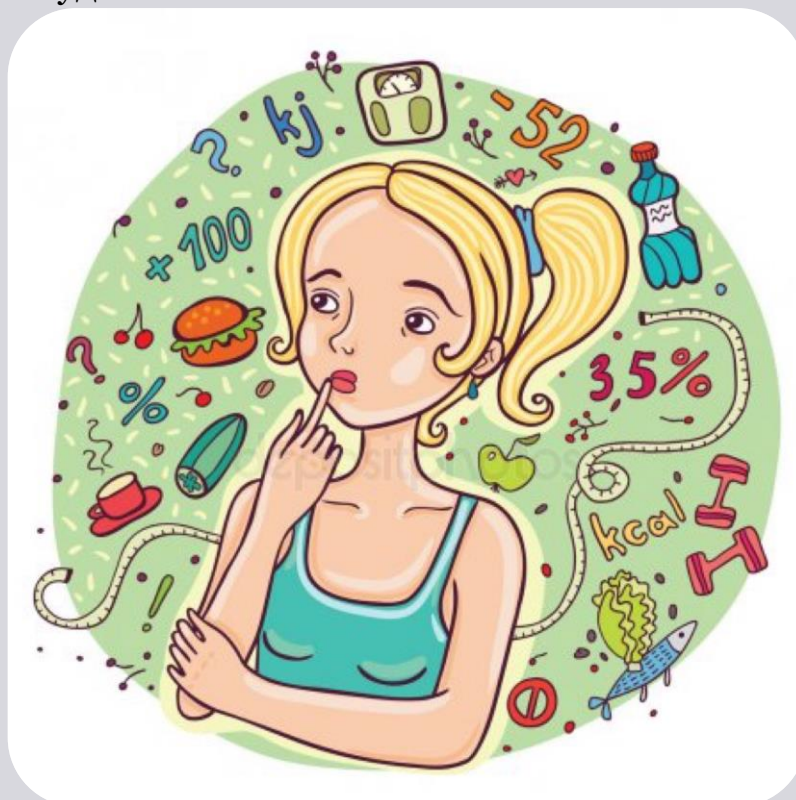
Сразу хочу оговориться, не бойтесь! Проработайте себя полностью! Вполне возможно, то что вы напишете, не найдет места в вашей медицинской карте, очень многие люди прививают себе болезни просто даже смотря рекламу по телевизору, начинают искать симптомы в себе, делать какие-то профилактические меры, а как оказывается после медицинского обследования, что у человека все было в этом плане в порядке. Поэтому первый аспект здоровья, «Медицинское обследование» и «Лечение», второе профилактика, также расписываете, если вы вполне здоровый человек обратите внимание, может понадобится пропить витамины или перейти на более дробное питание, все зависит от ваших организмов, следующий аспект, это «Похудение», включаем его отдельно, потому что комплекс мероприятий обширен, но нет необходимости садиться на строгие диеты, сейчас можно восстанавливать свои тела более удобным для

нас образом, но для этого также нужна сила воли и я уверена, если вы до сих пор со мной и разрабатываете карту, то у вас она есть.

Мы рисуем линию и делаем аспект «Физическое тело», теперь взяв в руки карандаши строим веточки и пишем, что же мы можем сделать для повышения эффективности нашего тела.

Зарядка, спорт, я специально эти аспекты не соединила, так как люди разных возрастов, многие из них уже в преклонном возрасте, требуют намного меньше нагрузки физического тела, поэтому зарядка им намного даже важнее, чем усиленные спортивные нагрузки.

Далее «Похудение».



Самая пора задуматься о похудении, если у вас несколько лишних килограммов, ведь для получения высокооплачиваемой работы это не менее важный аспект, как и образование и все остальные. Включаем аспекты йогу, калланетику, все, что вы знаете и после будете придерживаться, хочу обратить внимание не всего и сразу, а решив для себя, то, что в вашем графике каждого дня будет расписано и выполнено, это необходимо для получения результата. Рекомендации, йога для людей более активных, калланетика для людей немного пассивных. Обе эти прекрасные методики дают вам восстановление, гибкость, растяжку, омоложение организма.

Аспект «Похудение» вы снова раскрываете. Например, восстановление водного баланса, вы можете для себя включить любую методику какую вы знаете для похудения, питание обязательно многоразовое, порции не более 150г за 1 прием, ограничение пагубных привычек, полное избавление от пагубных привычек, кстати также раскрываем и их.



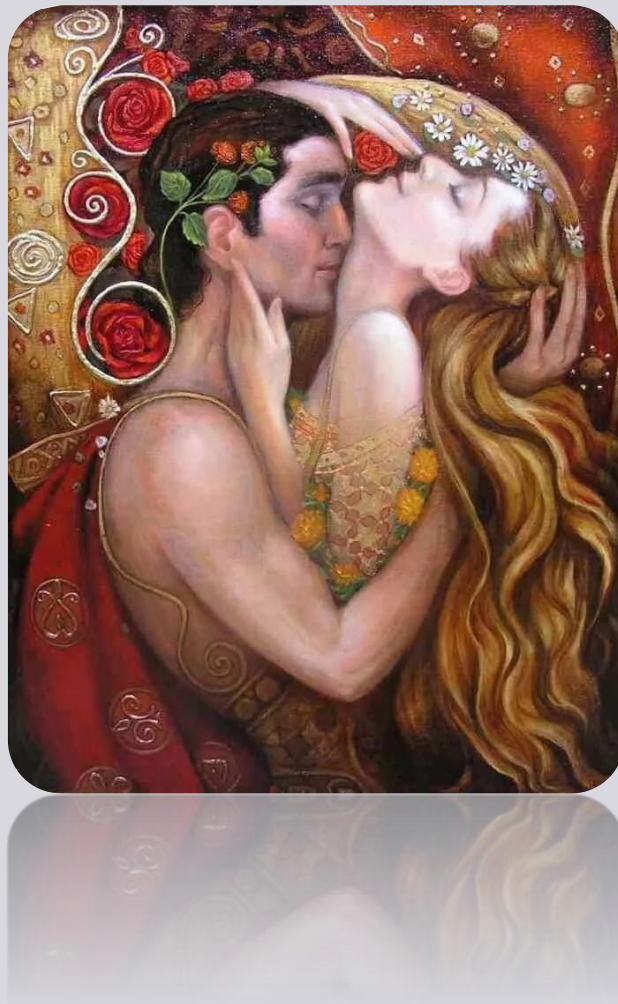
Я рекомендую для избавления от курения:

- Прочитать книгу Аллен Карра «Как бросить курить»
Очень многим достаточно ее прочтения,
другим может понадобится усиленная сила
воли
- Многим понадобится никотиновый лейкопластырь
- Таблетки от курения.

Все это помогает в борьбе с курением, главное ваше желание бросить курить и цель высокооплачиваемая работа. Потому что как правило в таких компаниях, если

человек вышел на перекур, значит он попусту тратит свое время и деньги компании, при втором предупреждении вы можете быть уволены, а если столько времени достигать цели и ее после потерять, то где в этом здравый смысл?

Любовь творит чудеса, ведь когда человек влюблен и окрылен сами высшие силы помогают ему выглядеть прекрасно, цвет выберу розовый, так как снова ассоциация с чувством влюбленности. Влюбляйтесь в себя, влюбляйтесь в кого-то, в свою жизнь, снова окрылите себя, этим прекрасным чувством и вы увидите изменения.



Эти все шаги и приведут вас к здоровью нужного вам уровня. То есть вы задумались о здоровье, пролечились или прошли профилактику, занялись зарядкой, а также подключили спорт, бег, ходьба, велотренажер, не важно, вы влюбились или полюбили себя, вы стали следить за своим аппетитом, вы восстановили водный баланс в организме, также избавились или ограничили пагубные свои привычки, все это дает вам колоссальный эффективный результат достижения целей в вашей жизни. Добавив сюда же прекрасный дорогой, стильный костюм, аксессуары, обувь, транспорт, взяв документы, подготовившись к собеседованию, уверена ни одна компания вам не откажет. И самый первый шаг, помните в самом начале книги мы говорили «эффективность», там, где написано слово «Победа» вы можете после результата приписать себе. Вы заслуженно получили эту высокооплачиваемую работу. Именно вы сами для себя сделали эту вашу первую эффективную карту, вы смогли пройти все шаги. Я вас поздравляю!!!



Вот таким образом, на примере я показала вам, как отойти от обычных планов на день, месяц, как открыть более подробно ваши возможности и как действительно достигать колоссальных успехов, эффективных шагов и как достигать целей.

Но и это еще не все. Сейчас перед вами лежит карта. Которую вы создали, может многие поднимут карты эффективности, созданные ранее, так вот посмотрите внимательно и еще раз рассмотрите, что вы должны сделать и какие трудности у вас могут возникнуть, если после этого шага вас устраивает все и вы говорите себе

«Я СДЕЛАЮ ЭТО!» Или «Я ИЗМЕНЮ СВОЮ ЖИЗНЬ!»

В зависимости от того, что вы составляли.

Тогда после достижения всего написанного, вы довольные, берете этот лист и делаете с ним что хотите!

Его вы должны уничтожить. Не оставляйте его, это лист проработок, а не плана.

Вы не должны ходить по кругу, вы вышли. Уничтожайте без сожаления!



Просто оставьте эту методику для себя на всю жизнь, и я буду рада получить благодарность в вашем письме по осуществлению результатов в вашей жизни, также буду рада вашим эскизам, которые привели вас к таким результатам. И разрешение на их публикацию.

Книга еще не окончена. Будут рассмотрены некоторые аспекты более детально, с уклоном на развитие конкретного.

Глава 5

Разграничение по времени. Для чего это необходимо?

Итак, у нас есть составленная карта, раздробленные на мелкие части аспекты, иллюстрации к ним, привлечение различных форм фигур и различных цветов построения.

На листе бумаги всемирная паутина, только вас или вашего аспекта индивидуально, сейчас мы с вами должны разграничить все это по времени. Еще один сложный процесс, который возможно корректировать по мере выполнения, но лучше сейчас более тщательно все взвесить.

Я снова беру свой пример, а вы свои карты. Выберу для получения высокооплачиваемой работы 2 месяца. Необходимо понять, что, например, для медицинского аспекта, похудения или спорта, время как таковое необходимо только на отдельные процедуры, тогда как это как бы

ежедневные какие-то процессы, единственное, если вы поставили определенное время первого центрального аспекта, вы должны понимать, что необходимо завершить все, касаясь вашего здоровья в течении этого периода, если это займет больше времени, значит необходимо изменить и время первого главного аспекта. Гнаться и надеяться, что вы успеете, зная причины не реально, давайте подойдем к этому вопросу тщательно, тогда мы не расстроимся, потому что успеем в срок.

Также актуальный вопрос внешнего вида, купить дорогостоящий костюм, сможете ли вы за период, который вы учли в первом аспекте, одним словом, вы должны привязать все аспекты по времени к самому первому, главному. Или изменить главный. Также с аспектом образования. Если вам придется пройти курс 6 месячный, то поставив первому аспекту время достижения 2 месяца, вы просто не успеете и не сможете осуществить свою цель. Поэтому подходим к этому вопросу очень тщательно и тогда ваш результат будет 100 %



Глава 6

Подводим итоги и анализируем составленную, ментальную карту

Итак, мы с вами составили первую, сложную и затрачиваемую много вашего драгоценного времени, ментальную карту. Сейчас я хочу поздравить каждого с окончанием ее составления.

Всем было сложно, кто-то срочно начинал дышать, кто-то еще что-либо, но вы все, смогла пройти те шаги, от которых вас сдавливало, хотелось плакать и отложить все, или вообще больше не возвращаться.

Я вас поздравляю с тем, что вы выдержали, и пусть у кого-то получилась карта, от замысла, которой вы отказались, зато вы так тщательно проработали ее, что теперь можете повернуть все свои цели на сколько вам будет удобно градусов и сделать своей целью другую. Такое бывает часто, как я уже упоминала, многие казалось нам мы их считаем целями, на самом деле наши мечты, они не осуществляются по многим причинам. И в этой книге я учила вас реальности. Реальности того, какой вы есть, потому что только человек, который оценивает себя, не завышая и не занижая оценки добьется результата всегда.

Я очень надеюсь на обратную с вами связь, на ваше разрешение публикации ваших карт на сайте, это поможет другим людям и оставит о вас память для меня лично.

Также снова обращаю внимание на купон, полученный при покупке книги, который дает вам приобретение наших продуктов со скидкой 10%. При его предъявлении и пометкой в рубрике контакты «Методика».

Ну а, сейчас немного о том, что мы собственно составляли.

Как вы видите, техника составления действительно состоит из многих методов, описанных в этой книге. Также вы можете обратить внимание, на общее ваше построение. Если мы вначале составляли ее по крупным, то сейчас перед вами картина вас, или вашей будущей работы, или ваших супружеских отношений, в зависимости от того, что вы описывали и раскрывали.

Обратите внимания, в какой части листа получилась ваша карта, вся ли она в центре, может она как бы ушла вверх вправо или вся внизу, как вы выбрали и где написали самый первый аспект, вверху, а от него лестницей, или в виде паучка. Все это даст вам понимание о том, на каком месте и как давно стоит эта цель и достижима ли она?

Также обратите внимание на цвет фона листа, почему именно этот цвет вы взяли? Каких самое большое линий цветов вы использовали, это покажет ваше текущее состояние.

Какие фигуры вы использовали и для каких аспектов? Например, если к супружеским отношениям вы применили ежика, фигура колкая со многими иголочками, стоит задуматься, где-то что-то проработать.

Если вы работу ввели в круг, задумайтесь, вы действительно хотите работать именно здесь? Ведь из круга выхода нет, в основном круг выбирают люди, которые малоподвижны или любят одно место, и ни за какие деньги свое место работы не поменяют. Для таких людей потеря работы очень серьезный стресс. Обращайте внимание на все это, можете, если вы устали сделать это на другой день, но обязательно проведите для себя такую методику. Со стороны психологии, это важные аспекты личности, но не забывайте это только на данный момент времени, через неделю вы можете нарисовать совершенно другую карту.

Я писала эту книгу, чтобы дать вам основу и мотивацию для выполнения и восполнения недостающих шагов в вашей жизни, чтобы вы смогла доводить дела до конца, добиваться результатов, я буду рада если вам это помогло и буду рада видеть вас в своих друзьях.



Глава 7

**Кратко о том, что же вы
нарисовали со стороны
психологии.**



Итак, получившаяся карта, похожа на рисунок. В интернете множество информации как ее просмотреть со стороны психологии, но некоторые из них я вам опишу.

Первый метод возьмем восточный. Я кратко вам буду его описывать, для полного чтения не хватит этой книги.

1. Карту можно рассмотреть в соответствии сторон света, на интенсиве, когда мы будем прорабатывать индивидуально каждую карту я смогу более подробно каждому рассказать об этом, а сейчас коснусь только стандартных типов.

Лист, на котором вы рисовали, представьте, что это компас, вверху север, внизу юг, справа восток и слева запад. Посмотрите в какой стороне больше всего карты, в общем виде.

Если карта ближе вверх к центру, это означает завышенное ожидание реализации ее, но вполне возможно, это было только ваше состояние перед прочтением, потому что, вы сами знаете, когда мы чем-то заинтересованы, нами просто говорит наше эмоциональное состояние, а поэтому вы учтите на будущее этот аспект и после анализа решите, действительно ли это было влияние эмоций и интереса или же все -таки ваш аспект тоже был завышен.

Все консультации вы можете получить на сайте. Всем покупателям данной книги предоставляется такая возможность.

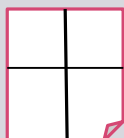
Ссылки контактов: <https://oligarcaigra.wixsite.com/oligarca/contact>

Личный сайт автора: <https://oligarcaigra.wixsite.com/pisatel>

vk.com <https://vk.com/id414250118>



Кратко: Для рассмотрения карт необходимо визуально разделить на равные 4 части, и тогда вы сможете оценить ее положение.



Итак, если карта внизу и еле доходит до середины стола, это может означать разное в зависимости от главного аспекта, если это касается работы, как правило низ это есть приземленность, надо смотреть на специфику выбранной профессии, то есть карты внизу хороши для тех, кто собирается заниматься ручным трудом, на земле, физическими усилиями, не путайте творчество руками, низ указывает на тяжелый, физический труд. Обратите внимание, может у вас было подавленное состояние перед составлением, а вполне возможно это ваш аспект, который мучает вас уже не один год и психологически на вас давит, необходимо обратить внимание на все, что может повлиять, чтобы понять правильно ли вы все сделали и достигнете ли вы результата.

Конечно же вы понимаете, что самая нормальная карта, это та, которая равномерно распределена по листу, мало свободного места и показывает нам буквально любую информацию, ее легко читать.

Ну, а уже отклонения можно трактовать по-разному, согласно аспектов. Не очень хорошо низ для семьи или отношений, старайтесь увидеть все, что происходило с вами, тогда вполне возможно это сыграло эмоциональное состояние.

Если карта уходит вправо, неплохой вариант, но надо смотреть полностью или какая-то часть, правая сторона- это хорошо, если затрагивает и большую часть левой, хотя и есть свободные места, право, это будущее, значит, у вас есть надежда на изменения, а это замечательное состояние и по этой карте можно работать.

Если карта уходит влево, обратите внимания, а не цель ли это прошлого? Вполне возможно, что уже эта цель вам как бы и не нужна для достижения, может она так и останется мечтой, смотрите внимательно, потому что сторона прошлого, она конечно может повлиять на жизнь, но

как правило может есть у вас уже более новое что-то, может не стоит начинать, но смотрите сами и анализируйте сами. С вопросами обращайтесь.

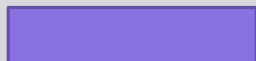
Далее можно карту рассмотреть со стороны чакровой системы. Я уже говорила на нашем рисунке расположена чакровая система, цвета чакр и значение, относящееся к нашим картам.

Фигуры, вы понимаете, что здесь читается не только фигура, а и ее значение в математическом плане, но для вас будет достаточно понять:

-квадрат хорош, для работы, он не дает стоять на месте, вы постоянно двигаетесь, отталкиваетесь, снова действуете.



-прямоугольник, казалось бы, фигура похожа на квадрат, и значение должно быть тоже, но разница все же есть, если квадрат мы рисуем для тех, кто в основном сидит в кабинете и мало двигается, то прямоугольник в работе хорош для тех, у кого работа связана с передвижениями, это и курьеры, это и благотворительные волонтеры, все те, кто много передвигается, он также не дает остановиться, постоянное движение и активность.



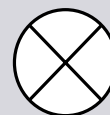
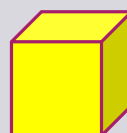
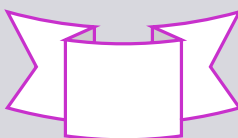
-круг, я бы его не использовала ни для какого аспекта, вроде бы на вид фигура не проявляет ни агрессии ни чего-то другого, если это не касается вашего духа. Если вы рассматриваете аспект работы, например, в религиозной организации то можно использовать, но с осторожностью, дело в том, что круг- это фигура замыкающая и выхода из нее нет. Очень сложно выйти из круга. Просто с осторожностью используйте.



Кто-то из вас может принять эту фигуру как солнечную активность, тогда желтым карандашом рисуйте и с лучами, такая фигура уже солнце, но никак не круг, а один круг использовать не рекомендую, даже в семейных отношениях.



Фигуры креативные приветствуются, смотрите по виду иголок, колючек, пушистого элемента, окружности и строгости, вы увидите агрессию ли несет фигура или же покой.





Фигура сердце мне нравится для проработки отношений, второй половинки, многие применяют цветочки, в основном девушки, или что-то романтическое. Включайте свою интуицию и творите свое чудо. Я еще раз повторюсь, дам просто методику рассмотрения, а в принципе самое главное в этом методе аспекты их раскрытие, шаги и время, ну и естественно результат. А все остальное это вспомогательные действия, которые развивают вас, раскрывают ваш внутренний потенциал.

Еще раз перечитайте главу 6, в которой рассматриваются нюансы разграничения по времени. Этого я думаю достаточно, для того, чтобы вы уже сейчас полюбили этот метод, узнали и раскрыли себя и свои возможности и написали мне свои пожелания и отзывы.

Эту часть книги, мы с вами успешно проработали, впереди еще много интересного и познавательного. Решила собрать в этой книге несколько методов для вас в подарок. Читайте и совершенствуйте себя.



Запомните!

Не надо завидовать и злиться на того, человека, который пытается или уже достиг в своей жизни великолепных результатов своей деятельностью. Вы просто повторите его опыт. Вполне возможно у вас это получится намного лучше.

ЧАСТЬ2

Планирование



Продолжаем рассматривать темы, касаемо эффективности своей деятельности в жизни.

Все мы понимаем, что реального результата без планирования невозможно достичь. Можно добиться какого-то результата, но не удержаться. А так как мы с вами стали на путь достижения своей цели на 100%, необходимо применять нам помимо других методов и «Планирование».

Что вам это дает:

- 1. Ваш день превращается в хорошо сложенный план, который вы эффективно, проходите изо дня в день.*
- 2. У вас появляется время для многих других дел, которые вы так давно откладывали и не могли начать или закончить.*
- 3. Вы не упускаете никаких возможностей, ваша жизнь становится эффективной.*
- 4. Вы знаете, в какое время вам ехать на встречу и с кем, а в какое время, вам необходимо забрать покупки из магазина.*
- 5. Вы по окончании месяца можете проанализировать те дела, которыми вы занимались, и исходя из этой информации сделать еще более эффективной*

Преимущества планирования, перед тем чтобы начать как говорится с бухты барахты, очевидно. Давайте же приступим.

1. У вас, даже если вы еще не бизнесмен, должен быть ежедневник. Старайтесь не ограничиваться электронными программами, вам необходимо передвигаться, а также в любую минуту посмотреть, какой -либо пункт вашего графика, а вполне возможно в какой - то части города, не будет интернета или связи. Работаем, пока учимся в обычном ежедневнике.



Мы с вами рассмотрели составление ментальных карт, но как вы поняли, в ней можно разграничивать себя по времени, но нельзя структурировать все дела. Ведь мы рассматриваем только один аспект, о других, таких как чистка зубов, или обед или еще что-либо в этих картах не предусмотрено, у них более широкое применение, поэтому своему читателю я и предлагаю пройти этот этап, он и есть дополнительное звено достижения эффективности.

Итак, перед вами ежедневник, лист бумаги, все что вы хотите.

Для обучения этого достаточно, но в дальнейшем вы сами сможете определить, что именно вам понадобится.

Планированию я обучалась также, как и вы, эти знания нам не дают в школе, обучение проходило в онлайн режиме, и эти знания мне очень понадобились в жизни, я до сих пор их применяю. Поэтому, как делились со мной такими знаниями, я попытаюсь поделиться ими с вами, как я уже говорила, когда в человеке просыпается то чувство, когда ему просто необходимо начать делиться своими знаниями с другими, как когда - то делились со мной.

Итак, давайте весь материал разделим на несколько дней, таким образом, как будет проходить наш тренинг-интенсив «Как сделать свою жизнь эффективной!»

1 день

Открываем свой ежедневник и вписываем все дела, которые нам необходимо совершить.

Обращаю ваше внимание на этом этапе не проводим анализ, просто пишем все, что приходит в голову, то, что давно висело и пока не было время осуществить, насущные дела.

К примеру:

-Чистить зубы

-завтрак-

-чтение новостей

-отвезти детей в школу

и т.д., не упуская самых мелких дел.

Только после этого шага, мы можем приступить к анализу:

Отмечать не рекомендую, давайте снова писать и писать, отмечать будем позже. Выписываем отдельно, кстати может этот шаг вам будет удобнее осуществить на листе бумаги формата А3, или расчертив таблицу, и распределить по графам. Пока берем только графы, не берем пункты, вписываем все как есть только разделяем.

Вот, что у вас должно получиться.

Повседневные дела	Дела особо важные	Дела, можно отложить	Дела, будущих перспектив
Зарядка	Оплата коммун. усл.	Уборка в квартире	Создать бизнес-проект
Гигиена	Починить кран	Приготовление 2 блюда	Рассчитать стоимость автомобиля
Чтение книги	Позвонить другу	Купить сковороду	Работа
Завтрак	Начать планировать		знакомство
Обучение	Начать собирать средства		
Работа			
Магазин			



Прошу обратить внимание, если повседневных дел у вас менее 20, вы просто себя жалеете и не нагружаете, это может быть одной из причин, того, что цели вы не достигаете. Уже из обычных, автоматических действий каждый день, у вас не должно быть менее 20, проверьте еще раз.

На этот день, я бы закончила, именно такой разбивкой по графам. Во-первых на это у вас уйдет не менее 2 часов, если у вас есть больше времени и желания, переходите ко второму дню, но лучше оставить на завтра, а сегодня еще может быть вам придется дописывать то, что не учли и завтра более подробный список, вы уже будете анализировать по-новому.

2 день

Наступил второй день, и вы составили список дел, целей и различных действий, которые намерены выполнять. Для эффективности вы должны понимать, что нам необходимо выделить, эти три колонки, каждую из них еще разделить в таблицы, например, важные дела, необходимо разбить от наиболее важных к менее, также все повседневные дела, мы разделяем на наиболее важные и менее важные, и дела, которые мы отложили желательнее разбить по времени, то есть не только по важности, но и по времени.

Принцип деления, по графам на наиболее и наименее важные.

К примеру:

Важнее вам позвонить и «договориться о встрече», а дело, к примеру «сделать покупки в магазине» немного отложить или еще пример «стирку вещей сегодня можно отложить на другой день», хотя в списке это значилось как важное дело, но сегодня отложим, а включим, например, «вебинар по обучению нас бухгалтерского учета». Таким образом вы должны оценить все те действия, которые вы запланировали совершить. Учитесь выделять главное и тогда в вашей жизни мелких дел будет значительно меньше и уровень жизни ее эффективности повысится.

Вы также, если ответственно подойдете и к этому делу должны затратить как минимум пару часов. Следующий этап переведем на следующий день.

3 день

Посмотрев на свое творение, и вы сами начинаете понимать, что если бы вы сделали такие шаги раньше, то сейчас вы могли бы уже собирать зерна со своего урожая. Но мы не жалеем.



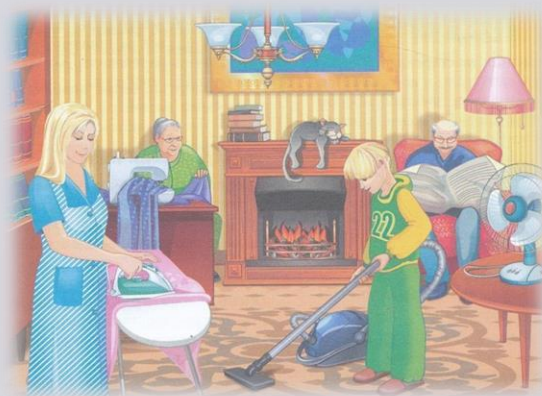


Наш девиз!!! Никогда не сожалей о прожитой жизни, у тебя в любую минуту есть возможность ее изменить, просто сделай крутой поворот. Это так же легко, как забить гол мячом в ворота.

Итак, 3 день, мы написали все действия, разбили по графам и разбили их по важности, следующий этап, вам необходимо решить сколько каждое из них затратит на себя времени, например, тот же обед вы предполагаете, что сможете успеть пообедать за 30 минут, поставьте возле каждого столько времени сколько вы предполагаете оно будет выполняться. Думаю, времени это, много не займет, поэтому сразу переходим к следующему этапу.

Теперь необходимо из повседневных дел сложить график выполнения. Завтра, вы должны будете прожить этот день точно по этому графику, не берите пока во внимание важные дела долгосрочные, это отдельный разговор. Я хочу вас научить разумному планированию вашего времени и успеху в достижении целей.

Пример: Чистка зубов у вас займет не более 5 минут, чтение новостей вы выделили для себя 15 минут, вы только предполагаете, как только пройдет день с выполнением всего вами указанного времени, вы сможете увидеть фактическую картину и скорректировать уже свой график определенным образом.



4 день

Вот и наступил наш 4 день. Надеюсь вы смогли выполнить все пункты вашего графика, но как это не прискорбно звучит, как правило у 90 % людей есть какие -то сбои в этом. Будем учиться убирать все мешающее нам и эффективно строить свою жизнь.

- 1. Еще раз посмотрите список и удалите те дела, которые вам сегодня не понадобились**
- 2. Укажите правильное время, то есть то, сколько вы затратили по факту, на какое –либо действие.**
- 3. Добавьте в свой новый график те дела, которых не было в вашем списке, а они вдруг появились в реальной жизни.**
- 4. Если в вашем списке менее 20 дел, попробуйте сделать так, чтобы в день вы выполняли как минимум 50 дел, это со всеми мелкими делами.**
- 5. Еще одно замечание, когда мы будем планировать важные дела, вам необходимо не только все замечания учитывать, но также оставить время для как мы называем форс-мажора, потому что у каждого человека случаются различные ситуации, вы можете застрять в пробке и не успеть на собрание, оно начнется на полчаса раньше, или вы договорились о встрече на 12 часов этого дня, а перенесли на следующий день. Мы будем учиться как преодолевать все эти несвязности и строить свою жизнь успешной.**
- 6. Составьте график на следующий день с уже выполненными замечаниями. Завтра выполняете новый график.**

5 день

Многие кто читал книгу ранее пишут, что у многих появилась активность и цель в выполнении как можно больше дел, и я вас с этим шагом поздравляю! Это и есть второе дыхание, когда человеком движет интерес, увлеченность и отличная мотивация в виде эффективной деятельности в своей жизни.

Также многие пишут, что меньше времени стали затрачивать на дела, которые изначально ставили как долго исполняемые. Это также превосходно, потому что, когда у вас затрачивается меньше по плану времени на какое-либо дело, вы можете с успехом варьировать другими делами, может даже вставлять новые, но этому мы научимся с вами очень скоро, а сейчас пока давайте эффективно выстраивать свои повседневные дела и научимся их правильно распределять.

Я нарочно не даю пример в начале этой части, потому что хочу, чтобы вы сами проработали все то, что пишу. Потому что, посмотрев вы можете сбиться и строить свой график под мой, но совсем скоро я покажу вам, что получилось у меня, при обучении.

Итак, 5 день, подведение итогов, и каждый начинает анализировать пройденный день, а дальше пройденные все 5 дней.

Проанализировав все, времени может и много уйдет на этот шаг, но у вас еще останется энергии на следующий шаг. Я хочу, чтобы вы стали эффективными уже сейчас, не жалеете себя, результат вы уже видите, а всего то прошло с начала 5 дней. Поэтому идем к нашим важным делам.

Всем понятно, что эти самые важные дела необходимо выполнять, такие, например, как оплата коммун. услуг, долгов, покупка квартиры и т.д. Поэтому мы с вами их тоже разбивали

на графы, выделяли важнейшие и не очень, как правило это дела, планируемые заранее, например, вы знаете, что оплата коммунальных услуг до 5 числа каждого месяца, поэтому в ежедневнике, в календаре вы сразу же можете проставить в каждом месяце, например, 4 число оплата коммунальных услуг, хотите выделите цветом или фигурой, но сделайте это для всех тех дел, которые мы планируем на долгосрочной перспективе постоянно. Вполне возможно это и оплата телекоммуникационной связи и к примеру, высылание денег ребенку за оплату общежития и т.д. Сделайте это уже сегодня, если все-таки решите оставить на следующий день, оставляйте, завтра со свежей головой вы сможете сделать это более правильно и быстро. Главное не доводите себя до выгорания. Сделали этап и подождите, может этого на сегодня достаточно.



6 день

Наступил 6 день нашего обучения, вы также в этот день и в последующей вашей жизни строите графики и им следуете, скорректировав или добавляя к ним все новые дела, шаги, приводящие вас к результатам 100 %.

Кто не сделал вчера заключительный этап, описанный мною, пожалуйста сегодня не откладываете и определив заполнив свой календарь, также можете на первый взгляд оценить интенсивность ваших важных дел.

Дело в том, что многие люди живут и даже не замечают, что вся их жизнь построена на мелких делах, работы от звонка до звонка, мечтают о многом, но все так и остается на том же уровне из года в год. Именно для таких людей и разработан этот метод, дать человеку увидеть своими глазами, из чего состоит его деятельность и показать ему, что только он сам выбирает быть ли ему богатым или остаться на прежнем уровне.

Посмотрите и оцените, что вы видите, заполнив ваш ежедневник и ваш график каждого дня.

Также в рамках книги невозможно сотрудничать с вами, чтобы была и обратная связь, но в дальнейшем думаю, я все-таки предоставляю, для купивших эту книгу чат в определенное по договоренности время, и, если будут возникать вопросы вы сможете мне их задать, пока вся обратная связь с вами — это ваша электронная почта, по прочтении книги, когда вы начнете строить по 1 и 2 частям книги, вы имеете право задавать ваши вопросы в рубрике «Контакты» на сайте.

7 день

Мои дорогие читатели, мы вошли в 7 день нашего обучения, я очень буду рада, если вам нравятся те знания, которые я вам даю, буду надеяться на ваши отзывы и письма с пожеланиями.

Подведем итоги:

- 1. Мы научились понимать, что самые даже на первый взгляд, кажущиеся мелкими дела, также важны в нашей жизни, как и все остальные.**
- 2. Научились анализировать их и разбивать по группам важности**
- 3. Научились видеть фактическую затрату на определенное дело по факту.**
- 4. Научились корректировать свой ежедневный график.**
- 5. Научились вовремя вставлять новое дело, если у нас появляется окно.**
- 6. Также мы научились важные дела, но постоянного отношения заносить и выделять в своем ежедневнике.**
- 7. Научились без сожаления убирать те дела, которые нам совершенно нет необходимости выполнять.**

Посмотрите сколько всего нового вы узнали из этой небольшой книги, я очень надеюсь, что опыт к вам будет приходить с каждым прожитым днем, также надеюсь, что вы не забросите это и дальше сможете планировать каждый день, различные дела, встречи для того, чтобы быть эффективным.

Вот такая, казалось бы, на вид многим известная методика, а помогла вам собраться и даже начать планировать, прочитав и попрактиковавшись по первой части книги, я уверена вы стали эффективно взаимодействовать с собой и своей деятельностью в жизни.

Рекомендации автора:

-Как только появляется новая идея попробуйте ее сразу проработать ментальной картой, это сократит время на ее выполнение, также даст вам возможность увидеть реальную картину, срок ее выполнения или вовсе отказаться от нее. Вносите в свой дневной график только вами проверенные идеи и дела, и вы сократите уйму времени на достижение целей, а также вы не будете отвлекаться на второстепенное, на то, что вам вовсе не необходимо.

-Не полнитесь каждый день строить себе план дня, уделите этому 1 час своего времени вечером, вы увидите намного быстрее свою эффективность.

- Всегда определяйте рост важности определенного дела, для того, чтобы не было никакого застоя, так к примеру, вы не должны заниматься только деловой жизнью, а дом и счета для оплаты прийти к запустению, вы учитесь для того, чтобы быть эффективным в любой отрасли вашей жизни. Не стоит забывать постирать одежду, а завтра сбив график ища в шкафу подходящее, прибежав на встречу позже назначенного времени и к вечеру завывая от усталости. Нет, нет, и еще раз нет!!! Мы стремимся к эффективному распределению своего дня.

Стройте ментальные карты с удовольствием, на любой случай из жизни. Очень хорошо они помогают, когда вы много встречаете новых людей по работе, например, вы менеджер и вам необходимо запомнить 10 человек сегодня на фуршете. Мало просто запомнить их имена и фамилии или отчества, как полагается для дальнейшей деятельности, вам необходимо обратить на стиль одежды, на внешние данные, на акцент в речи и многое другое. Для этого вам каждый день необходимо тренировать внимание, память, мышление и логику. Без этого, ваша деятельность не будет эффективной, очень плохо, когда приходит в компанию человек уже вам знакомый, а вы или путаете его фамилию и имя или вовсе не знаете, как

обратиться, или не можете составить и поддержать с ним разговор, пока он ожидает приемного времени.

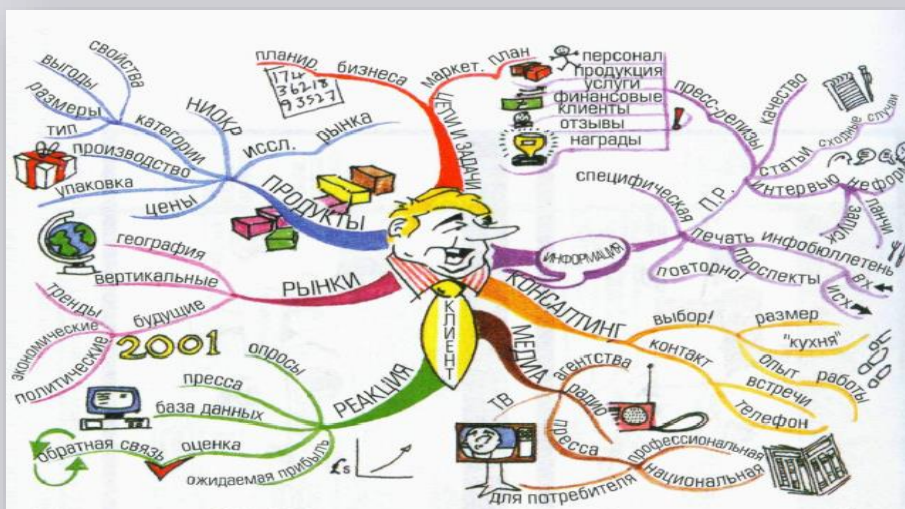
Поэтому все это необходимо тренировать. Также эти все методы подходят для людей занимающие любые должности, они взаимодействуют с людьми и именно им предстоит иногда даже вскользь обратить внимание на людей, которые может быть не адекватно себя ведут, а может быть чем-то отягощены или же слишком много задают вопросов.

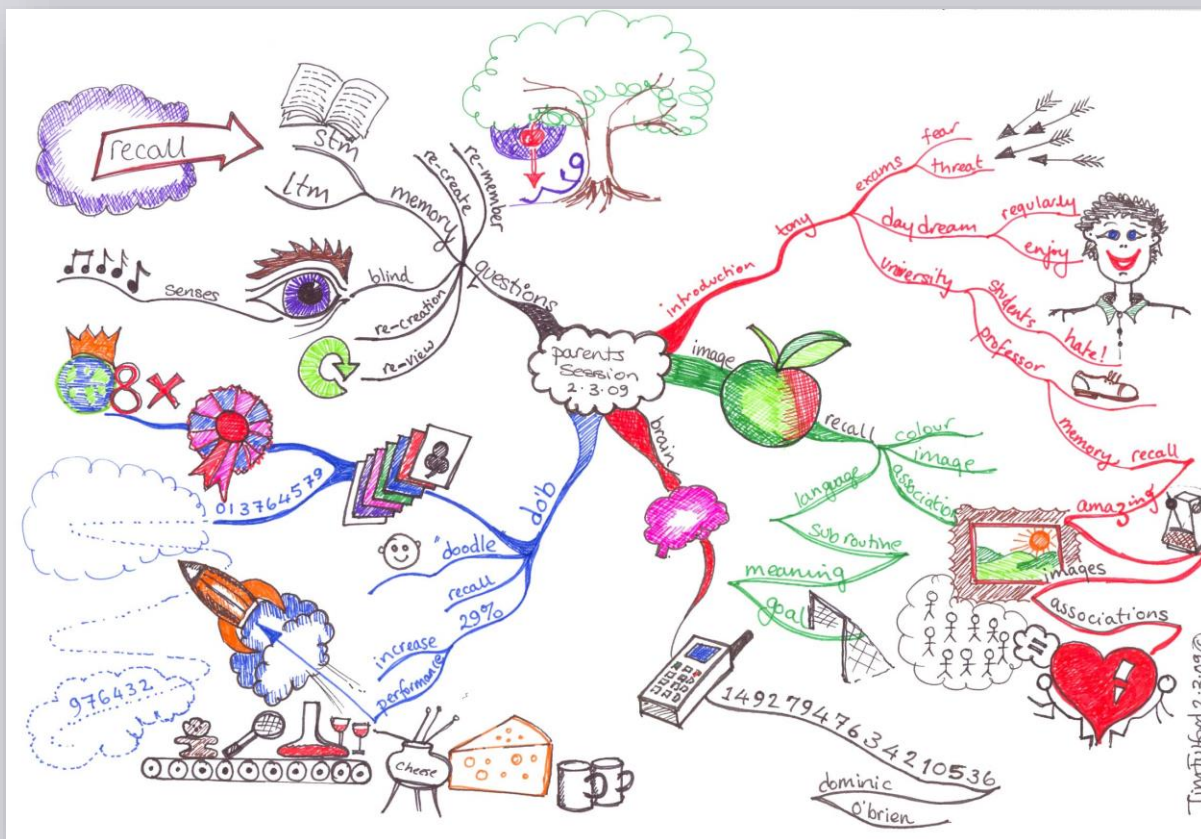
Таким образом вы сможете защитить свое место, а в некоторых случаях свои документы или быстро распознать лжеца или мошенника. Чем больше тренировок, тем тщательнее вы и успешнее продвигаетесь вперед по карьерной лестнице. Не пренебрегайте ими, даже когда вы добились своего результата.

Это важные аспекты в жизни. Даже домохозяйкам необходимо не только смотреть сериалы, а также и обращать внимание и на ребенка, ведь мамочки должны от понимания языка младенца, еще и правильно поступать в различных ситуациях, особенно если касается это жизни ребенка. Также должны обращать внимание и на людей, приходящих в гости.

Я не пишу о друзьях, хотя они в том числе, и не хочу, чтобы вы занялись наблюдательной деятельностью, я просто указываю, что нам необходимо учиться осознанности и замечать малейшие изменения, анализировать, в лучшую или худшую сторону оно произошло и адекватно реагируя, привести в баланс всю свою жизнедеятельность. Я всем желаю, как можно быстрее сотворить чудо в своей жизни своими руками. Сделайте это сейчас для себя, научите своих детей, они внуков, обучите многим вещам своих родителей, постройте эффективное сотрудничество со своими друзьями, и я скажу во всеуслышание, что эта книги удалась и принесла многим моим читателям благополучие. Это лучшая будет похвала для меня. Успехов вам, мои дорогие.

Для наглядности я взяла несколько ментальных карт разных людей. Смотрите, учитесь, разрабатывайте свои.





Я ОЧЕНЬ БУДУ ЖДАТЬ ВАШИХ ПИСЕМ О ПРОЧТЕННОЙ КНИГЕ, ВАШИХ УСПЕХОВ, ВАШИХ МЕНТАЛЬНЫХ КАРТ.

С УВАЖЕНИЕМ К ЧИТАТЕЛЮ

Ваша Татьяна Дюба