

ЛАРИСА ПАРФЕНТИЕВА



100

НАЧИНА

да промениш

ЖИВОТА СИ



ЧАСТ 2

Превод от руски
Любомира Йорданова

AMG
PUBLISHING

София • 2018

Тази книга добре допълват:

100 начина да промениш живота си

Лариса Парфентиева

Моделирай мечтите си

Как да получиш това, което наистина искаш

Барбара Шер

Мога да постигна всичко, стига да знам какво искам

Барбара Шер

Да прецакаш Дявола

Тайната за постигане на свобода и успех

Наполеон Хил

Посвещава се на майка ми Флора,
която винаги подкрепя безумните ми идеи
(а понякога дори се явява техен защитник).

Съдържание

Увод	11
------	----

Мотивация

Трите важни въпроса, които помагат в определянето на приоритетите и в изясняването на своето вътрешно състояние	17
Как да превърнем невъзможното във възможно, или Метод на временните трудности	21
Всеки може!	25
За какво да сме благодарни на своя мързел, или защо Бил Гейтс наема мързеливи служители	28
Защо понякога успехът е трагедия, или как да загубиш всичко и да станеш щастлив	32
Да станеш „сляпоглухоням“, да пренаредиш мебелите, да се научиш да танцуваш и още осем начина да промениш живота си от читателите	42
Москва не вярва на сълзи: как да напуснеш столицата и да се върнеш в родния град?	49
Мотивация чрез злоба към бивши мъже или дядовци	53
Какво да правим, ако нямаме нито образование, нито пари, нито време?	60
10 идеи, които не трябва да забравяте по пътя към своето успяло аз	64

Призвание

Най-често срещаните въпроси, свързани с призванието	77
Пет грешки в търсене на призванието, няколко начина да го откриете и защо „любимото занимание“ е фалшиво?	83
Синдромът „Леонардо ди Каприо“ и други грешки на онзи, който търси своя път	88
Шестте движещи сили на бизнеса, пържола на летицето и милиарди за талантливите	94
10 професионални навика, които се търсят в днешно време	100
Колко пари губите, докато се занимавате с нещо, което не обичате?	107
„Разбрахме всичко, Лариса. Дали вече не е време да преминем към същността?“	118
Защо да обичам неяснотата, или какво да правя, ако не виждам своя път?	121
„Аз правя много неща, но нищо не се получава!“: за онези, които са заседнали и не помръдват от мястото си	127
Три чекпойнта: етапи на ръст на продукта	137
Какво е Висша цел, или какво да правиш, ако си паднал духом	147
Колелото на призванието, или как да открием Онова, своето нещо	151

Как е устроено всичко

За определянето на приоритетите, или защо не ни остава време за най-важното	161
За какво мечтаете, или проблемът на всички новородишни желаниа	167
Седем причини за наднорменото тегло, за които диетолозите нищо няма да ви кажат, или какво всъщност ми помогна да сваля 30 килограма	172
Винаги казвай „да“	177
Ген на победителя, или пет начина да се научим да побеждаваме	183
Защо хората критикуват другите или Haters gonna hate	188
Как да твориш, пътуваш и градиш бизнес, когато нямаш пари?	193
Момчето, което победи рак от четвърти стадий: „Ако имах възможност, пак щях да избира рака“	207
Как да превръщаме проблемите във възможности?	217
Игри на разума, петте капана на мисленето и защо е толкова лесно хората да бъдат манипулирани	221
12 „вдлъбнатини“, човекът като топче пластилин, или защо маниакът винаги намира своята жертва	228

Придвижване към целта

Магистрала на промените: Скоростен път с четири отрязъка за всички, които са решили да се променят	249
Парализа на анализирането, или „знам прекалено много, че да започна да действам“	257
Емоционалният цикъл на промените, скоростното влакче по пътя към целта, или защо хората зарязват започнатото по средата на пътя	262
Хората на цайтнота, или как да спрем и да помислим накъде вървим	267
„Защо да не си купите „Бентли“?“, или как да повишите нивото на нормата	273
Обкръжение 007: как да открием своята „глутница“, къде да намерим ментор и защо е толкова важно да вярват в нас	278
Пет мощни ежедневни техники, които ще ви помогнат да направите живота си по-добър	289
Как да бъдем продуктивни по време на работа? Седем техники, изпробвани върху себе си	297
Четири вида „храна“, или защо трябва да взимате пари, когато ви използват като „жилетка“	302
Съвети към „безотказните“: как да се научим да казваме „не“	310
Интензивен курс: 50 лесни начина да промениш живота си	316
Заклучение	321
Благодарности	323

Увод

След като излезе първата част на книгата, в интернет се появиха стотици отзиви (между другото, можете да ги видите с хаштаг #100способовизменитьжизнь). Повечето от тях започват така: „Никога не бих си купил/ла книга с такова име, ако не ми я беше препоръчал (*името на някой авторитетен критик/блогър/приятел*)“.

Така че, ако вие не знаете нищо за поредицата „100 начина да промениш живота си“, нека не ви притеснява това претенциозно наименование. Обещавам да кръстя следващата си книга така, че никой да не ме обвинява във високопарност и „сладникавост“. Например „Макарони, дъски, Салвадор Дали“.

А сега държите в ръцете си една необикновена, въпреки името си, книга. За да напиша двете части на „100 начина...“, прочетох над 1000 книги. Разбърках в главата си най-добрите идеи, техники, мисли и цитати, приложих истории на реални хора, добавих душа, сърце, ирония, здравословна самокритика и ги изложих на тези страници. Както беше написала една девойка в своя отзив: „Тази книга може да замени стотици книги за саморазвитие“.

В същото време на тези страници ще откриете множество авторски материали (всеки от които други автори биха разтеглили в цяла книга), които няма да намерите никъде другаде.

Ето ги и тях:

- Магистрала на промените. Моя авторска концепция – пътят от четири отрязъка, през които минава всеки, решил да преобърне живота си на 180 градуса. В нея има отговори на двата най-важни въпроса: „Откъде да започна?“ и „Как да премина на нов етап?“.
- Колелото на призванието. Това е интересна схема, която ни помага да разберем дали сме на прав път. Инструмент, който показва нагледно в коя област ще се чувствате в свои води. Върху тази техника работих през последните три години.
- Ера на натрупването. Това е за онези, които са зациклили на едно ниво и не могат да помръднат от мястото си. Очаква ви система от пет точки, които ще ви дадат възможност най-накрая от „приятеля на главния герой“ да се превърнете в самия главен герой. Повярвайте ми, вече сте натрупали достатъчно, за да станете главен герой.
- ПАЯК. Не знам за вас, но на мен никога не ми е харесвало традиционното планиране от рода на: „Трябва да си направя план за следващите пет години“. „Ама вие добре ли сте? Аз дори не знам къде ще съм следващата седмица!“ Така че измислих система за многовариантно планиране и разпределение на задачите по системата ПАЯК.
- Още една глава се нарича така: „12 „вдлъбнатини“, човекът като топче пластилин, или защо маниакът винаги намира своята жертва“. В тази глава сравнявам човека с топче пластилин и обяснявам как според мен е устроен светът: защо всеки получава това, което заслужава, и как най-накрая да спрем да си заслужаваме пълни глупости.

Книгата може да се чете от всяка произволна страница. Разбира се, благодарение на нея няма за един миг да се превърнете в богати, известни и успели хора. Дори е възможно да не научите нещо кой знае колко ново.

Силата на тази книга е в това, че тя неусетно ви въвежда в състояние на вдъхновение, озарение и желание да се движите непременно към реализирането на своите велики замисли. Както написа една читателка: „Страниците са програмирани за задължително повдигане на настроението, за усещането на собствената си значимост и вяра в собствените сили“.

А също така фактът, че тази книга е попаднала в ръцете ви, е знак.

Приятно четене!

Лариса Парфентиева

Мотивация

Трите важни въпроса, които помагат в определянето на приоритетите и в изясняването на своето вътрешно състояние

Понякога се чудя: „Интересно, как на Вселената ѝ е най-лесно да общува с нас?“. И разбрах: чрез дребните детайли. Често получаваме отговорите от случайно дочути изрази, текстове на песни, цитати от филми. През последната година съвсем случайно чух три въпроса, които ме накараха много сериозно да се замисля.

Въпрос № 1

Наскоро разговарях със своя приятел Руслан Скорпов и той ми разказа историята за въпроса, който го накарал да се замисли.

Преди няколко години бях на почивка в Австрия. След няколко спускания по пистите с приятелите отидохме да се стоплим в сауната. И по едно време забелязахме надпис на запотеното стъкло. Приблжихме се и видяхме въпрос на английски

език: „Ако животът ти беше филм, как би искал да го продължиш?“. И започнахме да фантазираме. Един от приятелите ми каза, че той като главен герой става успешен и отваря своя верига бензиностанции. Жена ми разказа, че мечтае да стане много известна и търсена финансова консултантка. А аз помислих, че искам да стана най-известният водещ в град Казан*. И ние още дълго време разсъждавахме по темата какво продължение бихме искали да видим на филмите на нашия живот.

А най-интересното е, че няколко години след това, всичко, което си бяхме намислили, се сбъдна. И сега Руслан казва, че много често използва тази техника, като я нарича „Филм „Моят легендарен живот““:

– Всеки път, когато трябва да взема някакво решение, си мисля за филма, в който участвам в момента. Ако ми предлагат участие в някакъв проект, аз си задавам въпроса: „Да речем, че се съглася и този проект влезе в моя филм, дали зрителите ще кажат „Уау! Това е яко!“, или не?“. Когато разговарям с някого, се питам: „Този диалог достоен ли е да попадне в моя филм? Дали би научил на нещо зрителите? Дали биха върнали лентата, за да го гледат пак?“. Също така това отлично те мотивира да действаш: например през почивните дни, когато може да си полежиш в леглото или да се помотаеш. Аз разбирам, че за моя легендарен филм, за легендарния живот, това би било прекалено скучно и си измислям приключения за деня. Този въпрос оказва много голямо влияние върху моето светоусещане. Сега не мога да се спра, та нали аз съм главният герой в собствения си филм. Налага се да се раздавам на макс.

Ами ако вашият живот беше филм, как бихте искали той да продължи?

* Казан – един от най-големите градове в Русия и столица на Татарстан, Приволжски федерален окръг. – *Бел. прев.*

Въпрос № 2

Преди известно време попаднах на книгата: *642 Things to Write About**. В нея са събрани 642 идеи, които могат да помогнат на човек да започне да пише и/или да започне да разбира себе си по-добре. Там имаше един въпрос, който ясно ми подсочи кое е най-важно за мен. Той звучеше така: „Ако можеше да оставиш само един спомен от целия си живот, то кой щеше да избереш?“.

И наистина, кой спомен е най-важен от целия ми живот? За себе си довърших тази история така. Да приемем, че доживея до сто години и в един момент паметта ми отслабне. Лекарите имат възможността да прикачат към вътрешния ми компютър само **три** спомена, които ще мога да гледам като на кино, когато си поискам. Само три от целия ми живот и нищо повече. И в този момент всичко ми се изясни. Зърното се отдели от плевата. От трите най-важни спомена два бяха свързани със семейството ми и с пътешествията. И още един, който бих искала да запазя – деня, в който на съвета на редакторите на издателство МИФ** решиха, че ще издадат моята книга „100 начина да промениш живота си“***.

Въпрос № 3

През последните няколко години прочетох няколкостотин книги. В тях имаше десетки упражнения и техники, които по-

* *642 Things to Write About*, by San Francisco Writers' Grotto, Po Bronson. – Бел. прев.

** Издателство МИФ – Манн, Иванов и Фербер, Русия. – Бел. прев.

*** Издадена на български език през 2017 г. от AMG Publishing. – Бел. ред.

магат на човек да разбере накъде да върви. Но най-често и експертите, и обикновените хора посочват един Основен въпрос, който много добре помага за прочистване на мислите. Стикер с този въпрос виси над много бюра на най-могъщите хора в света. Предлагам ви да вземете лист и химикалка и да отговорите на него. Сега. Попитайте себе си: „С какво бих се захванал, ако бях 100% сигурен, че ще ми се получи?“.

Отговорете честно, забравете страховете и несигурността в себе си. Забравете онези, които не вярват във вас. И онези, които казват, че трябва да бъдем скромни. И всички оправдания на света. С какво бихте се захванали?