

*ЛЕСТНИЦА  
СЧАСТЛИВОЙ  
ЖИЗНИ:  
ДЕВЯТЬ ПЕРВЫХ  
ШАГОВ!*

*Е. Попов*



*В. Мироманов*



## Оглавление

<b>Вступление или для чего Вам эта книга.....</b>	<b>2</b>
<b>Глава 1. «Обычный» студент или как начать видеть возможности.....</b>	<b>4</b>
УПРАЖНЕНИЯ.....	9
<b>Глава 2. Увлечение или как делать то, что нравится и хочется .....</b>	<b>11</b>
УПРАЖНЕНИЯ.....	15
<b>Глава 3. Мышление или как думать о том, о чем большинство не думает.....</b>	<b>17</b>
УПРАЖНЕНИЯ.....	22
<b>Глава 4. Отношение к людям или как начать любить себя и уважать окружающих.....</b>	<b>24</b>
УПРАЖНЕНИЯ.....	27
<b>Глава 5. План или как смастерить весла и начать плыть в нужном направлении .....</b>	<b>30</b>
УПРАЖНЕНИЯ.....	33
<b>Глава 6. Действие или как ползущая черепаха быстрее лежащего гепарда.....</b>	<b>35</b>
УПРАЖНЕНИЯ.....	38
<b>Глава 7. «Халява» или как бесплатно стать богатым.....</b>	<b>40</b>
УПРАЖНЕНИЯ.....	44
<b>Глава 8. Терпение или как досмотреть «Санта-Барбару» до конца.....</b>	<b>46</b>
УПРАЖНЕНИЯ.....	Ошибка! Закладка не определена.
<b>Глава 9. Результат или как пробежать 100-метровку за 9 секунд .....</b>	<b>51</b>
УПРАЖНЕНИЯ.....	55
<b>Заключение или закрывайте книгу и начинайте идти к своим результатам.....</b>	<b>64</b>

## *Вступление или для чего Вам эта книга*

*Однажды Ученик пришел к Учителю: «Мне нужно решить очень важную проблему, и я хочу спросить, каким способом мне это сделать — вот таким, таким, а может быть, вообще попробовать какой-то другой?» В ответ Учитель взял свой толстый деревянный посох и слегка ударил Ученика по лбу. «За что?!» — вскричал тот. «Глупец, сколько раз тебе повторять: один добытый опыт важнее семи правил мудрости», — изрек Учитель.*

Прониклись? Тогда ответьте себе на вопрос: «Сколько мудрых советов Вы прослушали за последние полгода? ...3 месяца? ...месяц? ...неделю? А сколько этих советов Вы применили на практике и получили опыт?

**Вспоминаем...**

**Отвечаем...**

**Записываем...**

К чему всё это?

Поясняю. Цель этой книги – помочь Вам начать получать «ОПЫТ». Да, да. Вы не ослышались... Опыт, такой родной, осознанный и прочувствованный.

Почему мне стоит читать именно эту книгу?

Вам обязательно стоит прочитать эту книгу, если Вас интересуют ответы на следующие вопросы:

- Как в настоящих условиях увидеть возможности?
- Как делать то, что нравится и хочется?
- Как думать о том, о чем большинство людей не думает?
- Как начать любить себя и уважать окружающих?
- Как «смастерить весла» и начать «плыть» в нужном направлении?

## Лестница счастливой жизни: девять первых шагов!

---

- Как начать действовать?
- Как начать двигаться к богатству?
- Как научиться терпеть до результата?
- Как достичь результатов быстро и легко?

Отличительной особенностью данной книги является тот факт, что своим ОПЫТОМ здесь делится [Евгений Попов](#). Это один из самых известных и уважаемых предпринимателей русскоязычного интернета. Он поделится с Вами своими секретами и советами, а также расскажет, как начинал свой путь от студента до успешного и счастливого бизнесмена.

Эта книга состоит из 9 глав и заключения. В каждой главе дается небольшое теоретическое вступление, затем приводятся несколько ответов Евгения Попова по теме главы. В конце дается пошаговая методика или схема для решения определенной проблемы.

Как заниматься по данной книге? Так как эта книга носит сугубо практический характер, то и заниматься по ней нужно, выполняя все упражнения либо последовательно, либо выбирая наиболее необходимые в данный момент.

Слева перед Вами будет располагаться вся необходимая информация, а вот место справа – это Ваше святое пространство. В этой части Вы будете записывать все, что приходит к Вам в голову при прочтении материала.

Настоятельно РЕКОМЕНДУЮ распечатать эту книгу перед практическим изучением. Также ее можно просто прочесть, но в этом случае могу гарантировать, что Ваша жизнь никоим образом не изменится!

*Среднее время прочтения вступления – 3 минуты.*

*Записывание своих идей и их применение – бесценно!*

## **Глава 1. «Обычный» студент или как начать видеть возможности**

*«Кто не помнит своего прошлого, обречен пережить его снова»*

Дорогие друзья! Что делает большинство людей, когда встречаются первый раз? Правильно. Они знакомятся, рассказывают друг другу о себе.

\_\_\_\_\_/Джордж Сантаяна/

В этой главе Евгений Попов нам расскажет немного о себе, о своем ВУЗе, о своих первых заработках...

А затем Вас ждет интересное и полезное практическое упражнение...

### **Вопросы:**

- Евгений, расскажи, пожалуйста, о себе.

**Где родился? Где учился? Как выбрал ВУЗ?**

*Родился я в городе Октябрьский, который находится на границе двух республик – Башкортостана и Татарстана. И что самое интересное, в этих республиках два разных часовых пояса.*

*Учился я в обычной средней школе. Когда пришло время выбирать, что делать после 9-го класса, то тут моё и родительское мнения разделились. Я хотел*

*Я прошу Вас ответить на этот вопрос письменно...*

*Расскажите о себе?*

## Лестница счастливой жизни: **девять первых шагов!**

---

учиться до 11-го и потом поступать в институт, а родители настояли на том, чтобы я пошёл в колледж и учился на «компьютерщика». Это был конец 90-х, тогда всё, что связано с компьютером, было в новинку, и считалось, что быть «компьютерщиком» – это очень здорово. «За компьютерами будущее!» – говорили мне. Всё, что связано с компьютерами, мне было близко с самого начала, поэтому я не стал долго сопротивляться и принял это решение.

В итоге я пошёл учиться в Октябрьский Нефтяной Колледж на специальность «Вычислительные машины, системы и сети».

За 5 лет обучения и постоянной работы с компьютером дома я стал более чем уверенным пользователем и был готов к дальнейшему обучению.

После окончания колледжа мы с двумя одногруппниками поехали поступать в УГГУ (Уральский Государственный Горный Университет) в город Екатеринбург на очень похожую специальность «Автоматизированные Системы Управления». Все успешно прошли вступительные экзамены, и по договоренности с колледжем, которая была в то время, нас взяли сразу на 3-й курс. В итоге я три года

## Лестница счастливой жизни: **девять первых шагов!**

прожил в Екатеринбурге и за это время из продвинутого пользователя превратился в начинающего программиста и веб-мастера.

**- Сколько часов за день в среднем ты выделял на изучение программирования в ВУЗе?**

Трудно ответить однозначно. На первых порах программирования у нас было не так много, но постепенно мы пришли к тому, что одна-две пары в день так или иначе оказывались связаны с программированием. Мы изучали работу с базами данных, основы flash-программирования, создание программ в среде Delphi – и, наконец, программирование для веб. Всё это было растянуто по времени на 3-й, 4-й и 5-й курсы. Ну и, конечно, давались задания на дом, которые мы выполняли сначала на одном-единственном компьютере, который у нас был на троих. А затем уже я приобрел ноутбук и работал самостоятельно.

**- Какими темами ты интересовался, кроме программирования?**

Как только я узнал про процесс создания сайтов, меня начали интересовать все темы, с этим связанные. В первую очередь это Adobe Photoshop,

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Я прошу Вас ответить на этот вопрос письменно...  
Сколько часов (примерно) в день Вы занимаетесь любимым делом?*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Я прошу Вас ответить на этот вопрос письменно...  
Опишите все свои увлечения?* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Dreamweaver, Flash-технологии и т.д.*

**- Расскажи о своих первых заработках. Какова была сумма в рублях?**

*Первые мои заработки в качестве предпринимателя начались ещё в школе, когда я просил родителей нарезать мне цветов, которые росли возле нашего дома, и упаковать в букеты. С этими букетами я шёл на рынок и продавал там за вполне приличные для школьника деньги. Потом таким же образом мы с братишкой ходили продавать вишню, чёрную смородину и другие дары природы из нашего сада. Во времена учёбы в колледже и институте на летних каникулах я превращался в торговца книгами, учебниками и канцелярскими товарами. Конец лета – это самое прибыльное время для подобной торговли, т.к. все родители готовят своих детей к школе, а учебники у нас в стране надо покупать за свой счёт, поэтому за месяц удавалось заработать хорошие деньги. Таким образом, будучи студентом, я купил свой первый автомобиль – подержанный ВАЗ 2104 белого цвета. Это было в начале 2000-х, и стоил он по тем временам около 70000 рублей. Также в те времена я создал свой собственный небольшой бизнес. Это был бизнес по*

\_\_\_\_\_

*Я прошу Вас ответить на этот вопрос письменно...*

*Опишите свой первый заработок? Какая это была сумма?*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Лестница счастливой жизни: **девять первых шагов!**

---

производству и продаже сладкой ваты на различных массовых мероприятиях (День города, мотогонки, сабантуй и т.д.). Помню, я занял денег у родителей и купил аппарат для производства сладкой ваты, который стоил 24000 рублей. Оформил все документы и разрешения и начал работать. Окупил я все расходы примерно за месяц, а затем уже работал на себя и забирал всю прибыль. Это был классный бизнес – ложку сахара удавалось продавать за 15-20 рублей. Тогда же я установил свой рекорд, который помню до сих пор, – за вечер я превратил в сладкую вату 25 кг сахара и заработал более 10000 рублей, которые состояли в основном из мелких купюр и полностью заполнили большой мешок из-под этого самого сахара. ☺

**- Как происходил разговор, после которого ты понял, что нужно работать на себя? О чём ты стал думать, что читать? Как изменился график твоей жизни?**

Как-то так получилось, что с самого детства я работал в основном на себя и уже тогда знал, что мне это больше по душе. Ещё сильнее это мнение укрепилось во мне, когда, будучи студентами, мы с моим товарищем устроились уборщиками

## Лестница счастливой жизни: **девять первых шагов!**

помещений на ночную работу. Всю ночь пахали с растворителями в зубах за 300 рублей. Но, слава богу, это продолжалось всего два месяца. ☺

### УПРАЖНЕНИЯ

1. Ответьте письменно (это важно) на вопросы, которые были отмечены справа от основного текста. Если ответили, тогда отлично! Вы молодцы!
2. Важное упражнение!!!

Напишите 5 мини-отчетов под названиями:

- Мое здоровье;
- Мое окружение;
- Моя работа;
- Моя любовь;
- Мои деньги.

В каждом мини-отчете Вы описываете себя с рождения (можно поспрашивать у родных) по следующей схеме:

- Вступление (коротко, о чем книжка);
- Хронологическая последовательность событий, связанных с темой книги с подробностями и в деталях (всё, что вспомните);
- 3 самых классных события, связанные с темой отчета;
- Что я сделал такого, что удивило и поразило окружающих?
- Заключение (все, что хочется написать + слова благодарности).

## Лестница счастливой жизни: **девять первых шагов!**

---

Упражнения лучше всего делать на бумаге. **В конце книги Вы найдете шаблоны для мини-отчетов. Просто распечатайте и заполняйте.**

Обязательно присылайте свои вопросы и результаты упражнений (если хотите обратную связь) на электронный адрес: [9shagov@gmail.com](mailto:9shagov@gmail.com).

В чем смысл этих упражнений и почему глава называется именно так?

Названия глав в этой книге связаны с тематикой вопросов, которые были заданы Евгению Попову. Что касается упражнений, то Вы:

- сначала сделайте его и получите свой опыт;
- постарайтесь ответить на вопрос о смысле самостоятельно (перечитайте внимательно эпиграф вначале главы).

Если всё же не получится, то присылайте по почте свои вопросы и я Вам отправлю полное и подробное разъяснение.

*P. S. отвечаю только 50 первым приславшим ...*

*P.P.S. не верьте ни единому слову – лучше проверьте!!!*

*Среднее время прочтения 1-ой главы – 7 минут.*

*Вытисывание идей и выполнение упражнений –  
**бесценно!***

## **Глава 2. Увлечение или как делать то, что нравится и хочется**

*«Почти никто не имеет храбрости быть счастливым по своему вкусу. Все хотят быть счастливыми, как все»*

Поздравляю! Мы уже дошли до второй главы. После того как мы познакомились и узнали немного о прошлом, настало время плавно перейти к своему настоящему, к увлечениям и тем действиям, которые приносят радость и энтузиазм.

*/Габриэль Бонно де Мабли/*

В этой главе Евгений расскажет нам о своих увлечениях и о том, как они появились...

А затем Вас ждет интересное и полезное практическое упражнение...

### **Вопросы:**

*- Евгений, как ты понял, что программирование – твоё увлечение? Может, что-то произошло в твоей жизни значительное в этот момент?*

*Я прошу Вас ответить на этот вопрос письменно...*

*Как я уже говорил, во время учёбы в институте мы изучали и работу с базами данных, и flash, и программирование в Delphi, и совсем немного HTML с CSS, при помощи которых можно было создавать статичные сайты. И из всего этого меня больше всего зацепили именно технологии HTML и CSS.*

*Вспомните занятия, за которыми время пролетало незаметно и запишите их?*

## Лестница счастливой жизни: девять первых шагов!

---

*Я как-то сразу понял, что моё. И если всеми остальными технологиями я занимался в основном только на парах в институте, то созданием сайтов я незаметно для себя стал заниматься в свободное время после учёбы, и с каждым днём меня эта тема захватывала всё больше и больше. Я как-то плавно перешёл к изучению PHP, помню, даже купил книгу и практиковался во время летних каникул. Хотя остальные мои одногруппники относились к этим темам спокойно и особо не разделяли моего интереса.*

**- Сколько раз бросал своё увлечение и бросал ли вообще?**

*Ни разу не бросал. Я до сих пор почти каждый день узнаю что-то новое по теме сайтостроения и многими вещами делюсь со своей аудиторией в рамках собственного бесплатного онлайн-журнала.*

**- Опиши твой самый яркий провал или неудачу в этот период.**

*Главный запомнившийся мне провал, если его можно так назвать, состоял в том, что когда я начал изучать технологию PHP, которая давала возможность делать динамические сайты, то мне попался в руки не самый удачный учебник по этой*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Я прошу Вас ответить на этот вопрос письменно...**

**Как много у Вас было увлечений и как часто они менялись?**

---

---

---

---

**Я прошу Вас ответить на этот вопрос письменно...**

**Были ли у Вас спады и провалы? Опишите их.**

---

---

---

---

---



**получить быстрые и большие результаты)**

Прошло примерно полтора года. При этом я изначально не ставил себе цель зарабатывать деньги на создании сайтов. Мне это просто нравилось, и я занимался этим в своё удовольствие.

**- Что помогло тебе поддерживать желание заниматься этим, когда не было ещё финансовой отдачи?**

Наверное, именно то, что я не заикливался на деньгах, а работал в своё удовольствие. По сути, мне даже не надо было поддерживать в себе это желание, ведь сама работа доставляла мне радость.

**- Я знаю, что у тебя есть и другие увлечения. Расскажи, пожалуйста, о них.**

С детства я занимаюсь спортом, о котором многие даже не слышали. Он называется «Спортивное ориентирование», а смысл его в том, чтобы искать контрольные пункты на местности с помощью карты и компаса. Летом это делается бегом или на велосипеде, а зимой на лыжах. На данный момент я являюсь мастером спорта по спортивному ориентированию на велосипедах.

---

---

---

---

---

**Я прошу Вас ответить на этот вопрос письменно...**

**Что Вы делаете каждый день для того, чтобы Ваше увлечение стало приносить Вам доход?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Лестница счастливой жизни: девять первых шагов!

Также люблю играть в большой теннис и футбол.

Кроме этого, в последнее время я увлёкся цифровой фотографией, но в ней я ещё новичок.

### УПРАЖНЕНИЯ

1) Ответьте письменно (это важно) на вопросы, которые были отмечены справа от основного текста. Если ответили, тогда отлично! Вы молодцы!

2) Упражнение «Мои счастливые дни». В этом упражнении Вы встраиваете в Вашу реальную картину жизни Ваши увлечения, но не просто так, а с указанием продолжительности в минутах.

Берете свои настоящие увлечения и пишете Ваше произведение по следующей схеме:

- мой будний день сейчас;
- мой выходной день сейчас;
- мой день через год;
- мой день через 3 года;
- мой день через 5 лет.

Шаблоны к этому упражнению Вы найдёте в конце книги.

Включаете Ваше воображение и записываете

## Лестница счастливой жизни: девять первых шагов!

---

этот ценный материал.

Упражнения лучше всего делать на бумаге (распечатанных шаблонах). Обязательно присылайте свои вопросы и результаты упражнений (если хотите обратную связь) на электронный адрес: [9shagov@gmail.com](mailto:9shagov@gmail.com).

В чем смысл этих упражнений?

Прежде чем я отвечу, Вы:

- сначала сделайте их и получите свой опыт в виде написанных бумажных отчетов;

- постарайтесь ответить на вопрос о смысле самостоятельно (перечитайте внимательно эпиграф вначале главы).

Если всё же не получится, то присылайте по почте свои вопросы и я Вам отправлю полное и подробное разъяснение.

P. S. отвечаю только 50 первым приславшим ...

P.P.S. не верьте ни единому слову – лучше проверьте!!!

**Среднее время прочтения 2-ой главы – 6 минут.**

**Выписывание идей и выполнение упражнений –  
бесценно!**

## **Глава 3. Мышление или как думать о том, о чем большинство не думает**

Прекрасно!!! Я Вас поздравляю! Вы уже на страницах 3-ей главы. Если Вы выполнили упражнения предыдущих глав, то Вам будет гораздо проще выполнить самое эффективное упражнение из 9-ой (последней) главы.

Ну а в этой главе Вы проследите, как мыслят предприниматели, а также Евгений поделится 3 практическими советами для применения в любом проекте...

А затем Вас ждет интересное и полезное упражнение...

### **Вопросы:**

- Евгений, ты обладаешь замечательным качеством – мышлением предпринимателя. Скажи, когда ты заметил, что мыслишь по-другому?

Думаю, что как раз в институте, во времена работы уборщиком по ночам я понял, что намного

*«Мы – это то, что мы думаем. Все, что мы есть, возникает с нашими мыслями. Нашими мыслями мы создаем мир»*

*/Будда/*

*Я прошу Вас ответить на этот вопрос письменно...*

*Опишите то, о чем часто думаете? Какие мысли часто посещают Вас относительно денег, работы, отношений?*

## Лестница счастливой жизни: **девять первых шагов!**

---

*интереснее и выгоднее работать на себя, пусть даже это более рискованно и на первых порах не так стабильно, как хотелось бы. К тому моменту у меня уже был опыт ведения собственного дела; получив опыт работы по найму, я мог определять, что мне больше подходит, и выбрал именно предпринимательство.*

**- Какие книги, фильмы и люди помогли тебе в формировании нового взгляда на свою жизнь?**

*В первую очередь я благодарен своим родителям, которые в советские времена работали как все, на предприятиях и фабриках, а потом после развала СССР занялись предпринимательством и стали для меня примером. Ведь часто бывает так, что если отец и мать всю жизнь работают в какой-нибудь организации по найму, то и ребёнок уже с детства впитывает в себя эту «программу», и затем, когда он вырастает и наступает пора выбирать способ заработка денег, то у него даже не возникает мысли открыть своё дело, т.к. все думы и силы направлены на поиски хорошей работы.*

*Ну и, конечно же, мне помогли простые наблюдения. Кто ездит на отличных машинах, живёт в красивых домах и отдыхает на лучших курортах?*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Я прошу Вас ответить на этот вопрос письменно...  
Что Вы читаете,  
смотрите и с кем общаетесь?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Лестница счастливой жизни: девять первых шагов!

Нет, не учителя, врачи и консультанты, а по большей части именно бизнесмены.

- Есть такое утверждение: «Чтобы начать зарабатывать *n*-ную сумму денег, нужно в это **ПОВЕРИТЬ!**». Согласен ли ты с этим? Если да, то почему? Если нет, то почему?

И да, и нет. На мой взгляд, нужно не поверить, а дорасти до уровня человека, который зарабатывает такую сумму. Это как в спорте – если ты лишь вчера сел на велосипед и сразу пытаешься выиграть чемпионат мира по велогонкам, то, сколько ни старайся в это поверить, у тебя ничего не получится.

Для начала нужно осознать, где ты находишься на данный момент, и поставить задачу перейти на следующую ступень. В моём примере можно для начала поставить цель выиграть городские соревнования. Затем уже можно ставить следующую цель – выиграть областные или республиканские соревнования, и т.д. В цели, которые находятся на следующей ступени от текущего момента, намного проще поверить и не растерять мотивацию на пути их достижения. И таким образом, постепенно тренируясь, накапливая опыт и шагая к цели по

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Я прошу Вас ответить на этот вопрос письменно... Сколько Вам должны платить в месяц и кто должен платить, а также почему? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Лестница счастливой жизни: **девять первых шагов!**

небольшим ступеням, можно дорасти до уровня чемпиона мира.

Так же и в жизни. Если человек условно зарабатывает сейчас 15000 рублей в месяц, то ему будет намного проще поверить и достичь цели 20000 рублей в следующем месяце, чем сразу пытаться поверить в сумму 100000 рублей и разочароваться в себе через пару недель. Он просто ещё не готов стать человеком с заработком в 100000 рублей. Невозможно за короткое время превратиться из безразрядника в мастера спорта. Нужно пройти все этапы, постепенно набираясь опыта и совершенствуясь.

**- Человек начинает большой и интересный проект, но во многом не уверен. Какие 3 практических совета ты дашь, чтобы он изменил своё мышление и поверил в себя и в то, что он делает?**

**!!! 1. Не делать этот проект только ради денег.**

У проекта должны быть какая-то идея и польза, которую он принесёт людям. Если же проект изначально задуман лишь для того, чтобы побыстрому заработать денег, а дальше будь что будет, то он, скорее всего, обречён на провал. Поставьте на

Я прошу Вас ответить на этот вопрос письменно...  
Что бы Вы делали, даже если бы за это Вам не платили?

## Лестница счастливой жизни: девять первых шагов!

---

первое место пользу, которую проект принесёт людям, а когда он наберёт популярность, деньги придут сами.

!!! 2. Воспринимать все преграды и неудачи на пути с позитивной стороны.

В любом деле, прежде чем стать мастером, надо набить свои шишки. Поверьте, нет ни одного успешного человека, который пришёл к своему истинному успеху по белой и пушистой дорожке, засыпанной цветами.

Поэтому когда вам встречается какая-то трудность или сложная ситуация, лучше скажите себе: «О, классно! Это ещё одна шишка, которая сделает меня сильнее и опытнее!».

!!! 3. Чаще представлять свой проект в уже законченном виде.

Когда вы представляете себе свой проект в законченном виде, вы неизбежно продвигаетесь в нужном направлении, и все «потусторонние» силы помогают вам в достижении результата. **Проверено.**

**Работает.**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Я прошу Вас ответить на этот вопрос письменно...*

*Что Вы обычно говорите себе, когда случаются неудачи и провалы?*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Я прошу Вас ответить на этот вопрос письменно...*

*Вы когда-нибудь представляли свои проекты в законченном виде?* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**УПРАЖНЕНИЯ**

1) Ответьте письменно (это важно) на вопросы, которые были отмечены справа от основного текста. Если ответили, тогда отлично! Вы молодцы!

2) Упражнение «Мои забытые желания». В этом упражнении мы перемещаем свой фокус из настоящего в будущее. Здесь нам необходимо заполнить таблицу, которая находится в конце книги. Заполнять рекомендуется письменно, от руки.

3) Упражнение из арсенала «Секретных техник ниндзя». Самое базовое и основное. Суть его заключается в контролировании своего физического и умственного состояний.

- Найдите свободную комнату на 20-30 минут;
- Сядьте так, как Вам будет удобнее и попросите, чтобы Вас не отвлекали;
- Сидите полностью неподвижно;
- Сдерживайте любые мысли;
- Расслабьтесь, снимите напряжение с каждой мышцы Вашего тела;

## Лестница счастливой жизни: **девять первых шагов!**

Если тяжело выполнять все рекомендации сразу,  
то выполняйте постепенно.

То есть:

- 1) 1 неделя – неподвижная поза;
- 2) 2 неделя – сдерживание мыслей;
- 3) 3 неделя – полное расслабление.

**Для результата необходимо тренироваться  
каждый день.**

Обязательно присылайте свои вопросы и  
результаты упражнений (если хотите обратную  
связь) на электронный адрес: [9shagov@gmail.com](mailto:9shagov@gmail.com).

В чем смысл этих упражнений?

Прежде чем я отвечу, Вы:

- сначала сделайте их и получите свой опыт;

Если всё же не получится, то присылайте по  
почте свои вопросы и я Вам отправлю полное и  
подробное разъяснение.

P. S. отвечаю только 50 первым приславшим ...

P.P.S. не верьте ни единому слову – лучше проверьте!!!

**Среднее время прочтения 3-ой главы – 8 минут.**

**Выписывание идей и выполнение упражнений**

**бесценно!**



## Лестница счастливой жизни: девять первых шагов!

---

«Одни катят мир, а другие бегут рядом и кричат: "Куда катится этот мир?"». И смысл её в том, что активная часть общества постоянно развивается, придумывает что-то новое и формирует реальность, а пассивная часть просто живёт в этом и наблюдает за всем происходящим. Это не хорошо и не плохо, просто так устроен наш мир, и, что самое главное, любой человек может перейти из большинства в меньшинство и наоборот.

**- Какими качествами должен обладать человек, чтобы стать твоим другом? А партнёром?**

Трудно сказать. Мне кажется, он просто в чём-то должен быть похожим на меня. Ведь посмотрите на жизнь любого человека, кто его друзья и партнёры? Обычно это люди со схожими интересами и привычками.

**- Сколько у тебя друзей?**

Сейчас посмотрю статистику своего аккаунта в социальной сети. ☺

Около 120. А если серьёзно, то в реальности наберётся два десятка людей, с которыми я общаюсь регулярно.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Я прошу Вас ответить на этот вопрос письменно... По каким признакам вы выбираете себе друзей?**

---

---

---

---

---

**Я прошу Вас ответить на этот вопрос письменно... Сколько у вас настоящих друзей?**

---

---

---

---

---





## Лестница счастливой жизни: девять первых шагов!

---

Возьмите и выберите для упражнения  
10 человек, отношения с которыми  
вливают на Вашу жизнь.

Письменно на бумаге (или шаблоне)  
опишите Ваши отношения в виде:

- что я получаю от этих отношений?

- что я отдаю этим отношениям?

Причем записывать нужно все, что  
приходит Вам в голову сразу же, не  
думая.

У Вас в итоге должно получиться 10  
письменных разборов Ваших  
отношений с 10 людьми.

Следующий этап работы – по каждому  
конкретному человеку просмотреть,  
чтобы отношения были в конечном  
итоге в формате «выиграл» - «выиграл»!

Специально для Вас, в конце книги  
приведена формула Ф. Пёрлза для  
выстраивания эффективных и  
полезных отношений в жизни!

## Лестница счастливой жизни: девять первых шагов!

---

Обязательно присылайте свои вопросы и результаты упражнений (если хотите обратную связь) на электронный адрес: [9shagov@gmail.com](mailto:9shagov@gmail.com).

В чем смысл этих упражнений?

Прежде чем я отвечу, Вы:

- сначала сделайте их и получите свой опыт;

Если всё же не получится, то присылайте по почте свои вопросы, и я Вам отправлю полное и подробное разъяснение.

P. S. отвечаю только 50 первым приславшим ...

P.P.S. не верьте ни единому слову – лучше проверьте!!!

Среднее время прочтения 4-ой главы – 6 минут.

Вытисывание идей и выполнение упражнений  
бесценно!

## **Глава 5. План или как смастерить весла и начать плыть в нужном направлении**

Замечательно!!! Примите поздравления! Вы уже на страницах 5-ой главы. Если Вы выполнили упражнения предыдущих глав, то Вам будет гораздо проще выполнить самое эффективное упражнение из 9-ой (последней) главы.

Ну а в этой главе Вы узнаете о том, как планирует Евгений Попов, что использует для планирования, а также поделится 3 советами для тех, кто хочет научиться планировать!

А затем Вас ждет интересное и полезное практическое упражнение...

### **Вопросы:**

*- Евгений, я знаю, что ты очень ответственно относишься к планированию своей жизни. Расскажи, как ты начал планировать?*

*Я читаю много литературы по личностному росту, и в любой подобной книге есть главы про планирование и постановку цели. Помню, меня*

Чтобы выполнить большой и важный труд, необходимы две вещи: **ясный план** и **ограниченное время.**

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Э. Хаббард

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Я прошу Вас ответить на этот вопрос письменно...*

*Вы планируете хоть как-то свою жизнь?*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Лестница счастливой жизни: девять первых шагов!

---

поразила до гениальности простая мысль о том, что невозможно поразить мишень, если ты её не видишь. Так же и в судьбе, если у вас нет чёткого видения той жизни, к которой вы стремитесь, то, скорее всего, вы туда никогда не попадёте. Исходя из этих соображений, я начал работать над своими целями и многими другими аспектами, которые связаны с этой темой.

**- Как часто ты анализируешь выполнение своих целей?**

У нас в семье есть замечательная традиция – в конце года делать коллаж из того, чего нам удалось достичь за прошедшие 12 месяцев. При этом если смотреть на такие коллажи вместе, например, за последние 5 лет, то можно хорошо видеть тот прогресс, который был достигнут, и также можно отслеживать достижение целей, которые когда-то ставились.

**- Ты используешь планирование на бумаге или на компьютере? Почему?**

Я использую оба варианта. На компьютере

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Я прошу Вас ответить на этот вопрос письменно...  
Вы проводите анализ своей деятельности? Что сделали? Сколько ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Я прошу Вас ответить на этот вопрос письменно...  
С помощью каких инструментов Вы планируете? \_\_\_\_\_*

---

## Лестница счастливой жизни: **девять первых шагов!**

---

планировать удобнее, потому что там это можно  
делать в виде mind-maps, которые позволяют легко  
разложить большое количество информации по  
полочкам. А на бумаге я планирую потому, что часто  
приходится слышать и читать, что когда пишешь  
цели именно своей рукой на бумаге, то в этот  
момент возникает некая связь с подсознанием,  
вселенной и т.д., и таким образом желания,  
записанные на бумагу, начинают волшебным образом  
сбываться.

**- Какие 3 совета ты дашь человеку, который  
не умеет планировать, но очень хочет  
научиться?**

На мой взгляд, сегодня самая действенная  
система планирования работы и жизни – это GTD от  
Дэвида Аллена. Его книга на русском языке называется  
«Как привести дела в порядок».

Я уже года два по ней работаю, и, надо сказать,  
она действительно позволяет избавиться от хаоса в  
голове и делах. Главное не пожалеть времени и  
разобраться с ней, потому что это совершенно другой  
подход, и поначалу ваши старые привычки ведения дел  
будут сопротивляться этой системе. Но если вы

## Лестница счастливой жизни: девять первых шагов!

продержитесь и внедрите её в свою жизнь, вы удивитесь, насколько проще вам станет контролировать все аспекты вашей жизни и бизнеса.

В итоге ответом на этот вопрос будет не три совета, а один: планируйте в стиле GTD.

### УПРАЖНЕНИЯ

1) Ответьте письменно (это важно) на вопросы, которые были отмечены справа от основного текста. Если ответили, тогда отлично! Вы молодцы!

2) Упражнение «Программа достижения желаемого».

В этом упражнении мы будем уже конкретно и четко прописывать наши цели таким образом, чтобы вам оставалось только действовать!

Шаблон вопросов для этого упражнения вы найдёте в конце книги.

Обязательно присылайте свои вопросы и результаты упражнений (если хотите обратную связь) на электронный адрес: [9shagov@gmail.com](mailto:9shagov@gmail.com).

В чем смысл этих упражнений?

Прежде чем я отвечу, Вы:

- сначала сделайте их и получите свой опыт;

Если всё же не получится, то присылайте по почте свои вопросы, и я Вам отправлю полное и подробное разъяснение.

P. S. отвечаю только 50 первым приславшим ...

P.P.S. не верьте ни единому слову – лучше проверьте!!!

**Среднее время прочтения 5-ой главы – 6 минут.**

**Выписывание идей и выполнение упражнений**

**бесценно!**







## Лестница счастливой жизни: девять первых шагов!

*и поискать другие способы заработка, которые доставляют удовольствие. Ведь работа – это треть нашей жизни! Нельзя эту треть превращать в каторгу, тем более если учесть, что ещё одну треть мы спим. Ну и советую снова перечитать мой ответ по планированию и поставить себе цели, которые так же хорошо душат лень.*

### УПРАЖНЕНИЯ

1) Ответьте письменно (это важно) на вопросы, которые были отмечены справа от основного текста. Если ответили, тогда отлично! Вы молодцы!

2) Упражнение «Хочу и знаю как».

По результатам многих исследований ученые выяснили, что человек не достигает желаемого по 2 основным причинам: хочет не достаточно сильно или толком не знает, как конкретно достичь этого желаемого.

В конце книги вы найдете подробные пошаговые алгоритмы решения двух этих причин. Вперед к результатам!

## Лестница счастливой жизни: **девять первых шагов!**

---

Обязательно присылайте свои вопросы и результаты упражнений (если хотите обратную связь) на электронный адрес: [9shagov@gmail.com](mailto:9shagov@gmail.com).

В чем смысл этих упражнений?

Прежде чем я отвечу, Вы:

- сначала сделайте их и получите свой опыт;

Если всё же не получится, то присылайте по почте свои вопросы, и я Вам отправлю полное и подробное разъяснение.

P. S. отвечаю только 50 первым приславшим ...

P.P.S. не верьте ни единому слову – лучше проверьте!!!

**Среднее время прочтения 6-ой главы – 5 минут.**

**Выписывание идей и выполнение упражнений**

**бесценно!**



## Лестница счастливой жизни: девять первых шагов!

---

*А положительный момент в том, что пираты косвенно рекламируют те продукты, которые они взламывают и выкладывают в свободный доступ.*

*Взять ту же операционную систему Windows. Я считаю, что если бы в своё время пираты не начали её распространять по всему интернету и продавать на каждом углу за 50 рублей, то она бы не стала самой популярной операционной системой в мире. Но это только моё мнение; вероятно, кто-то считает иначе.*

***- В сети есть авторы, которые используют пароли для своих курсов (то есть можно пользоваться продуктом только на одном компьютере). Как ты относишься к такому виду защиты от пиратства? Будешь ли использовать что-то подобное у себя?***

*Я уже пробовал такую защиту для одного из своих продуктов и очень быстро понял, что данный подход никуда не годится.*

*Проблема в том, что сегодня нет такой защиты, которая бы позволяла на 100% защитить продукт. Если его можно увидеть глазами и услышать ушами, то это значит, что его можно переснять программой для захвата экрана, а звук записать через программу захвата звука. Затем всё это свести и получить на выходе то же самое, только уже без защиты.*

*Поэтому если продукт стоящий и очень популярный, то обязательно найдётся умелец,*

## Лестница счастливой жизни: девять первых шагов!

---

который не пожалеет времени и сделает своё доброе дело. В итоге получится ситуация: честные клиенты, которые заплатили за информационный товар, начнут испытывать проблемы со всеми этими активациями и молить автора об ещё одном, втором, третьем ключике для всех своих компьютеров, при этом автор станет тратить кучу времени на все эти просьбы, а те, кто скачал курс на халяву, спокойно посмотрят его без лишнего геморроя. Подобный расклад меня совершенно не устраивает.

**- Скажи, пожалуйста, ты что-нибудь скачиваешь бесплатно? Если да, то что и почему?**

Ещё в 2009 году я поставил себе цель – полностью уйти от пиратского софта и видео.

В результате сейчас на всех наших офисных компьютерах, а также на моём личном компьютере стоит исключительно лицензионный софт.

Что касается фильмов, то если я хочу посмотреть какой-либо фильм, я иду в ближайший прокат, плачу 50 рублей и спокойно смотрю лицензионную версию в прекрасном качестве, а на следующий день просто возвращаю фильм обратно.

За последние два года я бесплатно скачал из сети только три фильма, и то только потому, что мне не удалось найти их в продаже или прокате, т.к. они очень старые. Плюс мне было интересно узнать, как устроены эти столь популярные сегодня торрент-

## Лестница счастливой жизни: девять первых шагов!

трекеры, которые являются главными рассадниками пиратства.

В итоге сегодня я сплю спокойно, меня не мучают угрызения совести, и я могу с лёгким сердцем продавать свои информационные продукты, понимая, что любой труд должен быть оплачен.

**- Каким ты видишь пиратство в сети через 5, 10, 15 лет?**

Интернет и вся компьютерная индустрия настолько быстро развиваются, что предсказать ход событий на столь длительный срок просто невозможно. Ведь, по сути, мы находимся в самом начале пути, и нас ещё только ждут невероятные технологии будущего, появление роботов с искусственным интеллектом и другие невероятные вещи.

Возможно, через 15 лет наше общество превратится в некую упорядоченную структуру, где каждому встроит микрочип, с помощью которого будут осуществляться все взаимодействия с организациями, людьми, интернетом (или как он к тому времени будет называться) и т.д. Это, конечно, позволит избавиться от пиратства и преступности, но вот какие новые проблемы принесёт обществу – неизвестно. И вообще, это всё пока из области фантастики. ☺



## Лестница счастливой жизни: **девять первых шагов!**

---

Обязательно присылайте свои вопросы и результаты упражнений (если хотите обратную связь) на электронный адрес: [9shagov@gmail.com](mailto:9shagov@gmail.com).

В чем смысл этих упражнений?

Прежде чем я отвечу, Вы:

- сначала сделайте их и получите свой опыт;

Если всё же не получится, то присылайте по почте свои вопросы, и я Вам отправлю полное и подробное разъяснение.

P. S. отвечаю только 50 первым приславшим ...

P.P.S. не верьте ни единому слову – лучше проверьте!!!

**Среднее время прочтения 7-ой главы – 6 минут.**

**Выписывание идей и выполнение упражнений**

**бесценно!**



## Лестница счастливой жизни: девять первых шагов!

километров пути на автомобиле уйдёт меньше времени, чем на преодоление 2000 километров на том же автомобиле. Но если предположить, что 1000 километров человек проедет на машине, а 2000 километров пролетит на самолете, то, несмотря на двукратное отдаление конечной цели, он достигнет её намного быстрее, и всё потому, что использовался другой ресурс.

Точно так же и в жизни, и в бизнесе – нужно в первую очередь искать самые оптимальные способы достижения целей и грамотно использовать своё время, оперативно делегируя задачи подчиненным.

**- Как ты определяешь для себя понятие «сила воли», и нужна ли она интернет-предпринимателю?**

На мой взгляд, сила воли – это способность идти к поставленной цели, несмотря на все неудачи, которые встречаются на пути. Она нужна всем целеустремленным людям и в том числе интернет-предпринимателям, т.к. на их пути, как и в любой деятельности, периодически возникают неприятности.

Главное здесь не расстраиваться, а наоборот встречать такие события на позитиве, ведь каждая подобная ситуация делает вас сильнее и опытнее, а про саму неприятность вы через два-три года уже ничего не вспомните.

Насчёт этого даже вспоминается известный

## Лестница счастливой жизни: девять первых шагов!

случай, когда один из топ-менеджеров компании IBM допустил ошибку, стоившую фирме около миллиона долларов. Но вопреки ожиданиям этот менеджер не был уволен, а когда он сам пришёл в кабинет владельца компании и спросил, почему его не уволили, тот сказал примерно следующее: «Уволить вас? Вы что, издеваетесь? Я только что вложил в ваше обучение один миллион долларов!». Так что надо с позитивом смотреть на все допущенные ошибки, и тогда они станут важными элементами того фундамента, на котором будет стоять ваш успешный бизнес.

**- Что нужно сделать, чтобы развить в себе умение «терпеть до результата»?**

Нужно выработать в себе привычку относиться с позитивом ко всем временным трудностям, которые возникают на пути к цели, и, конечно же, почаще представлять себе конечную цель, помня одно мудрое высказывание: «Когда вы перестаёте видеть цель, вы начинаете замечать препятствия».



Обязательно присылайте свои вопросы и результаты упражнений (если хотите обратную связь) на электронный адрес: [9shagov@gmail.com](mailto:9shagov@gmail.com).

В чем смысл этих упражнений?

Прежде чем я отвечу, Вы:

- сначала сделайте их и получите свой опыт;

Если всё же не получится, то присылайте по почте свои вопросы, и я Вам отправлю полное и подробное разъяснение.

P. S. отвечаю только 50 первым приславшим ...

P.P.S. не верьте ни единому слову – лучше проверьте!!!

**Среднее время прочтения 8-ой главы – 5 минут.**

**Выписывание идей и выполнение упражнений бесценно!**



*пользователям: как получить результат, которого хочется достичь???*

1. *Всегда помните, что то, где вы сейчас находитесь (в любой сфере), – это результат тех мыслей и действий, которые вы придумывали и совершали в прошлом вплоть до настоящего момента. И если вы хотите что-либо изменить в своей жизни в лучшую сторону, то вам надо начать действовать как-то иначе. Это, казалось бы, простая истина, однако посмотрите вокруг себя – и вы увидите множество людей, которые жалуются на жизнь, но продолжают действовать по одному и тому же сценарию. Не попадитесь в их ряды, посмотрите свежим взглядом на свою жизнь и подумайте, что нужно изменить в ваших действиях и мыслях, чтобы получить новые, более качественные результаты.*

2. *Помните, что уровень ваших доходов на данный момент всегда отражает уровень той пользы, которую вы приносите обществу. В любой сфере деятельности есть 1-2% людей, которые зарабатывают, как 98% всех остальных вместе взятых. Поэтому выберите свою нишу, сделайте так, чтобы ваш труд приносил максимальную пользу другим людям, стремитесь, во что бы то ни стало попасть в эти 1-2% – и тогда результат не заставит себя долго ждать.*

*Приведу в пример собственный опыт. Когда я*

## Лестница счастливой жизни: девять первых шагов!

---

*только начинал свой путь в интернете, я около полугода занимался тем, что изготавливал на заказ разные 3D-обложки, баннеры, кнопки для сайтов и прочие элементы дизайна. Таким образом, мне удавалось зарабатывать \$100-200 в месяц.*

*Но этой деятельностью я приносил совсем незначительную пользу обществу, поэтому и получал незначительный заработок.*

*Сейчас же я автор десятка качественных обучающих курсов и владелец нескольких полезных сайтов с общей посещаемостью под 100000 человек в сутки.*

*Я ежедневно получаю письма благодарности. Кто-то пишет, что благодаря моим урокам создал свой сайт и начал зарабатывать на нём первые деньги. Кто-то устроился на работу программистом после изучения моих курсов, кто-то стал настоящим фотошоп-мастером благодаря нашим бесплатным урокам, и т.д. И это лишь капля в море среди тех, кто также извлёк пользу из моих материалов, но по каким-то причинам не написал мне об этом. По моим оценкам, как минимум 50000 человек изменили свои жизни к лучшему благодаря моим сайтам и платным обучающим материалам.*

*Вы видите разницу? Это уже совсем другая польза, которую я приношу обществу своей деятельностью. И как следствие, сейчас я получаю намного больший доход, чем в свои студенческие годы.*

*Поэтому советую вам посмотреть на себя со*

## Лестница счастливой жизни: девять первых шагов!

*стороны и прикинуть, какую пользу вы приносите обществу сегодня и что нужно сделать, чтобы увеличить эту пользу уже завтра.*

**3.** *Выработайте в себе привычку бережно относиться к своему времени. Если ваша работа связана с компьютером, то в течение рабочего дня чаще спрашивайте себя: «То, чем я сейчас занимаюсь, ведёт меня к моим целям?».*

*Сегодня многие люди не ценят своё время, а ведь один из главных элементов успеха человека состоит в том, чтобы рационально распоряжаться своим временем и не тратить его впустую.*

*Телевидение, социальные сети, развлекательные ресурсы в интернете – всё это мощнейшие ловушки для времени, которые замедляют развитие всего общества и в частности тех людей, которые в упомянутые ловушки попадают.*

*Не попадитесь в эти ловушки и цените своё время.*

*Это просто клад ценнейшей информации от человека, который знает, о чем говорит. Записывайте свои идеи, которые пришли в голову при прочтении этого материала СРАЗУ.*

*Это ваши ценнейшие алмазы. В дальнейшем, вы сможете их обработать и сделать из них бриллианты, которые принесут пользу вам и окружающим вас людям!!!*

## УПРАЖНЕНИЯ

В своем ответе Евгений сказал: «Всегда помните, что то, где вы сейчас находитесь (в любой сфере), – это результат тех мыслей и действий, которые вы придумывали и совершали в прошлом вплоть до настоящего момента. И если вы хотите что-либо изменить в своей жизни в лучшую сторону, то вам надо начать действовать как-то иначе.»

Это финальное упражнение – некая модель нового поведения. Здесь собраны лучшие методики, при использовании которых вы будете находиться «В ПОТОКЕ». Поток – состояние, в котором все события происходят с легкостью и радостью!

**- Вы готовы? Тогда приступаем!!!**

1) Доверие и взаимопонимание с собой, другими, этим миром.

Это первый и наиважнейший принцип жизни в потоке, без выполнения которого обрести счастливую жизнь практически невозможно.

**Что нужно делать?**

- сознательно проживать каждый день;
- хвалить себя;
- делать комплименты другим;

## Лестница счастливой жизни: *девять первых шагов!*

---

- любоваться природой, техникой, миром;

- изучать интересные для Вас темы.

### 2) Четкие, ясные, обоснованные и принимаемые бессознательным цели.

Это второй принцип жизни в потоке. Сейчас разберемся, почему цели должны быть четкими, ясными, обоснованными и принимаемые бессознательным.

Четкие означает, что Ваши цели хорошо и правильно сформулированы. Этому мы учились в упражнении к главе 5.

Ясные означает, что эти цели существуют у нас в виде картинки, которая сопровождается позитивными ощущениями, приятными звуками и хорошими мыслями.

Обоснованность означает, что Вы должны знать, «*А ЗАЧЕМ ВАМ ДОСТИГАТЬ ЦЕЛЬ?*».

Задавайте этот вопрос себе постоянно...

И последнее, цели должны быть «приняты бессознательным». Это означает, что выполняются

## Лестница счастливой жизни: девять первых шагов!

---

и реализуются только те цели, которые соответствуют Вашим истинным потребностям.

(Подробнее об этой теме будет в следующей книге)

### **Что нужно делать?**

- каждую цель правильно формулировать;
- представлять ее в виде картинки;
- прописать ЗАЧЕМ? для каждой цели;

### 3) Чувствительность в восприятии Знаков Пути.

Это третий принцип жизни в потоке. Он означает, что нужно четко реагировать на подсказки своего бессознательного (те самые внутренние голоса, смутные образы, страшные мысли, которые мы не умеем анализировать, а часто даже высмеиваем или забываем).

### **Что нужно делать?**

- внимательно следить, что происходит у Вас внутри при каком-либо действии;
- записывать в конце дня все события, которые

с Вами случились (быть может Вы увидите какую-то возможность, которую пропустили бы мимо).

4) Гибкость в изменении своего поведения.

Это четвертый принцип жизни в потоке. Он означает, что в течении всего дня Ваше поведение должно быть похоже на поведение воды в горной реке.

**Что нужно делать?**

- развивать интуицию;
- сознательно делать спонтанные поступки (конечно же, приносящие пользу Вам и окружающим);
- находиться в состоянии «здесь и сейчас».

5) Позитивация всего происходящего.

Это пятый принцип жизни в потоке. Он означает, как подчеркивал Евгений Попов, что нужно любое событие, произошедшее с нами, воспринимать как положительное.

## Лестница счастливой жизни: девять первых шагов!

---

Давайте рассмотрим такой пример. Вы завели собаку. Само это событие не относится ни к плохому, ни к хорошему. Мы сами ставим метки на всех ситуациях, в которые попадаем. «+» или «-» решаем мы сами.

Для одних собака это будет круто, так как можно будет с ней играть, гулять по улице, дарить любовь и ухаживать за ней, спать рядом и просто наслаждаться её присутствием.

Для других собака – это постоянно прибираться за ней, кормить, тратить на нее время, прятать множество вещей от нее. Это слюни, лай и специфический запах.

И, тем не менее, много людей живет с собаками и счастливы. Другие живут без собак и тоже счастливы.

**А Вы счастливы от того, что Вы просто живы?**

**Что нужно делать?**

- замечать свои реакции на ситуации;
- обязательно их записывать;
- изменять все негативные реакции на

положительные.

6) Координация важности

Это шестой принцип жизни в потоке. Вспомните ситуации, когда Вы чего-то очень сильно хотели, были серьезно настроены и придавали событию огромную важность. Что происходило в этом случае?

Может это был важный поход за одеждой, обувью, важная встреча, где нужно было произвести впечатление или другие ситуации.

Приведу простой пример.

Представьте, что Вы стоите на краю ковра перед полоской голого пола. Поскольку такое стояние для Вас совершенно неважно, то Вы просто стоите, не ощущая каких-то посторонних желаний и явлений.

А теперь представьте, что Вы стоите уже на краю пропасти. Естественно, что в таком случае важность повышается в несколько десятков раз. При этом Вы чувствуете воздействие на Вас двух противоположных сил. Первая буквально

## Лестница счастливой жизни: девять первых шагов!

---

притягивает к краю и ласково приглашает  
сигануть вниз. Вторая же наоборот отталкивает Вас  
от обрыва. Ну как? Думаю теперь понятно.

Может Вы задумывались, почему люди,  
которые никуда не спешат, постоянно везде  
успевают. А люди, которым особо ничего и не  
нужно, получают все, что можно.

Этот принцип работает в любой сфере Вашей  
жизни. К примеру, в любви есть такая  
замечательная фраза: «Чем меньше женщину мы  
любим, тем легче нравимся мы ей».

### **Что нужно делать?**

- буквально убеждать себя в том, что  
предстоящее событие не особо и важно;

- обязательно рассмотреть все варианты  
развития ситуации (особенно отрицательные);

- наслаждаться спокойной и умеренной  
жизнью.

### 7) Отказ от зависимостей.

Однажды, в университете я заинтересовался

## Лестница счастливой жизни: девять первых шагов!

---

одной теорией, согласно которой люди в процессе своего развития проходят 3 стадии в отношениях с окружающими:

- *Зависимость* (от чужого мнения, действия и правила);
- *Независимость* (игнорирование всех мнений, действий и правил кроме своих);
- *Взаимозависимость* (отношения в стиле «выиграл-выиграл», поиск компромисса, уникального решения, устраивающего все стороны).

В соответствии с этим, есть 3 типа поведения:

- *Эгоистический* (мне это выгодно – поэтому ты сделаешь все, что я захочу);

- *Альтруистический* (тебе это хочется – поэтому я сделаю все, что могу);

- *Социоцентрический* (нам это выгодно – поэтому мы это сделаем).

### Что нужно делать?

- придерживаться в отношениях одного правила, которое высказал И. Кант и которое я

полностью поддерживаю. А звучит оно так:

**«Ты Можешь Делать Все, Что  
Хочешь, До Тех Пор, Пока Это  
Не Мешает Другим»**

Обязательно присылайте свои вопросы и результаты упражнений (если хотите обратную связь) на электронный адрес: [9shagov@gmail.com](mailto:9shagov@gmail.com).

В чем смысл этих упражнений?

Прежде чем я отвечу, Вы:

- сначала сделайте их и получите свой опыт;

Если всё же не получится, то присылайте по почте свои вопросы, и я Вам отправлю полное и подробное разъяснение.

P. S. отвечаю только 50 первым приславшим ...

P.P.S. не верьте ни единому слову – лучше проверьте!!!

**Среднее время прочтения 9-ой главы – 11 минут.**

**Выписывание идей и выполнение упражнений**

**бесценно!**

*Заключение или закрывайте книгу*

*и начинайте идти к своим*

*результатам*

Поздравляю! Вот и подошло к концу чтение очередной книги. Как впечатление? У меня на этот счет есть три варианта:

- 1) Вы не смогли её прочитать. Может, Вы даже не читаете эти строки и уже давно удалили эту книгу с компьютера. Ну что ж! Здесь может быть много причин. Желаю Вам удачи, возможно, Вам ещё рано менять свою жизнь. Ждите кризиса, который Вас вытолкнет к действиям.
- 2) Вы дочитали (долистали) эту книгу, но не выполнили ни одного упражнения. Здесь у меня для Вас есть 2 новости: одна хорошая, а вторая плохая. Хорошая заключается в том, что Вы потратили на ее прочтение всего лишь около часа (а то и ещё меньше). Плохая же заключается в отсутствии всякого смысла изучать что-либо с Вашей

## Лестница счастливой жизни: девять первых шагов!

---

стороны. Я уважаю Ваш выбор интересоваться многими темами, прочитывать книги, но всё же эта книга не для простого чтения.

- 3) Я искренне надеюсь, что Вы из тех, кто всё же выполнил все или почти все упражнения. Здесь любые слова будут лишними, поскольку Вы и так понимаете, какие изменения с Вами уже произошли. Но ни в коем случае не нужно останавливаться, нужно двигаться вперед. Ведь, как сказал С. Марсо: *«Жизнь прекрасна, когда творишь её сам»*.

Творите свою жизнь такой, какой захотите. Ну а всё необходимое находится в Вас и в Вашем опыте, который Вы получали на страницах этой книги.

*Среднее время прочтения всей книги – 63 минуты.*

*Выписывание идей и выполнение упражнений*

*бесценно!*

*С уважением и нежной улыбкой лично к Вам,*

*Владимир Мироманов.*



1 классное событие: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2 классное событие: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3 классное событие: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Удивительное событие: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Поразительное событие: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Заключение: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Я благодарю: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Лестница счастливой жизни: **девять первых шагов!**

---

1 классное событие: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 классное событие: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3 классное событие: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Удивительное событие: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Поразительное событие: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Заключение: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Я благодарю: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Лестница счастливой жизни: девять первых шагов!

---

1 классное событие: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 классное событие: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3 классное событие: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Удивительное событие: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Поразительное событие: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Заключение: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Я благодарю: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Лестница счастливой жизни: девять первых шагов!

---

1 классное событие: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 классное событие: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3 классное событие: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Удивительное событие: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Поразительное событие: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Заключение: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Я благодарю: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Лестница счастливой жизни: девять первых шагов!

---

1 классное событие: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 классное событие: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3 классное событие: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Удивительное событие: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Поразительное событие: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Заключение: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Я благодарю: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Приложение к Главе 2*

**Мой будний день сейчас**

Утро:

---

---

---

---

---

День:

---

---

---

---

---

Вечер:

---

---

---

---

---

Питание:

---

---

---

---

---

## Мой выходной день сейчас

Утро:

---

---

---

---

---

День:

---

---

---

---

---

Вечер:

---

---

---

---

---

Питание:

---

---

---

---

---

## Мой день через год

Утро:

---

---

---

---

---

День:

---

---

---

---

---

Вечер:

---

---

---

---

---

Питание:

---

---

---

---

---

## Мой день через 3 года

Утро:

---

---

---

---

---

День:

---

---

---

---

---

Вечер:

---

---

---

---

---

Питание:

---

---

---

---

---

## Мой день через 5 лет

Утро:

---

---

---

---

---

День:

---

---

---

---

---

Вечер:

---

---

---

---

---

Питание:

---

---

---

---

---

Приложение к Главе 3

**ОБЯЗАТЕЛЬНО!!!** Выполняйте это упражнение письменно от руки.

Заполните таблицу «Мои забытые желания»:

*Таблица 4 вопросов:*

<b>Имею и хочу иметь</b>	<b>Имею, но не хочу иметь</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
<b>Не имею, но хочу иметь</b>	<b>Не имею и не хочу иметь</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>

Теперь посмотрите на свои результаты и сделайте выводы:

<b>Имею и хочу иметь</b> <i>(Ваши ценности на данный момент)</i>	<b>Имею, но не хочу</b> <i>(это проблемы, с которыми нужно работать)</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>
<b>Не имею, но хочу иметь</b> <i>(решения, к которым Вы хотите прийти)</i>	<b>Не имею и не хочу иметь</b> <i>(Ваши тайные страхи)</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>

Приложение к Главе 4

**«Выигрывают все»**

**1 человек: (ФИО)** \_\_\_\_\_

- что я получаю от этих отношений? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- что я отдаю этим отношениям? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**2 человек: (ФИО)** \_\_\_\_\_

- что я получаю от этих отношений? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- что я отдаю этим отношениям? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**3 человек: (ФИО)** \_\_\_\_\_

- что я получаю от этих отношений? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- что я отдаю этим отношениям? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**4 человек: (ФИО)** \_\_\_\_\_

- что я получаю от этих отношений? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- что я отдаю этим отношениям? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**5 человек: (ФИО)** \_\_\_\_\_

- что я получаю от этих отношений? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- что я отдаю этим отношениям? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**6 человек: (ФИО)** \_\_\_\_\_

- что я получаю от этих отношений? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- что я отдаю этим отношениям? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**7 человек: (ФИО)** \_\_\_\_\_

- что я получаю от этих отношений? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- что я отдаю этим отношениям? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**8 человек: (ФИО)** \_\_\_\_\_

- что я получаю от этих отношений? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- что я отдаю этим отношениям? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**9 человек: (ФИО)** \_\_\_\_\_

- что я получаю от этих отношений? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- что я отдаю этим отношениям? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10 человек: (ФИО) \_\_\_\_\_

- что я получаю от этих отношений? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- что я отдаю этим отношениям? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Формула Ф. Перлза для выстраивания эффективных и  
полезных отношений в жизни

*Я – это я, а ты – это ты*

*Я делаю свое, а ты делаешь свое.*

*Я пришел в этот мир не для того,*

*Чтобы отвечать твоим ожиданиям,*

*А ты пришел в этот мир не для того,*

*Чтобы отвечать ожиданиям моим.*

*Если нам хорошо вместе, это прекрасно*

*И этим стоит пользоваться.*

*Если нам плохо вместе, это не хорошо,*

*И это можно изменить.*

*Но если нам плохо и мы ничего не меняем,*

*Давай вспомним, что*

*Я – это я, а ты – это ты*

*Я делаю свое, а ты делаешь свое.*

*И я пришел в этот мир не для того,*

*Чтобы отвечать твоим ожиданиям,*

*А ты пришел в этот мир не для того,*

*Чтобы отвечать ожиданиям моим.*

Приложение к Главе 5

**Программа достижения желаемого**

1) **РЕЗУЛЬТАТ**

- Чего я хочу достичь?

2) **ПРИЗНАКИ**

- Как я узнаю, что я этого достиг?

- Что увижу, услышу, почувствую или пойму?

3) **УСЛОВИЯ**

- Где, когда, как и с кем мне это необходимо и желательно?

- Где, когда, как и с кем – нежелательно?

4) **СРЕДСТВА**

- Что для этого мне необходимо и/или желательно иметь?

- Какие – такие средства и ресурсы?

5) **ОГРАНИЧЕНИЯ**

- Почему я не достиг этого результата раньше?

6) **ПОСЛЕДСТВИЯ**

- Что произойдет, если я достигну / не достигну этой цели?

- Что не произойдет, если я достигну / не достигну этой цели?

7) **ЦЕННОСТЬ**

- Так стоит ли цель моих усилий?

## «ХОЧУ и ЗНАЮ КАК»

Если Ваша цель кажется малозначимой, задавайте себе этот вопрос:

**«Что даст мне достижение этой цели?»**

\_\_\_\_\_ **Ваш ответ** \_\_\_\_\_

К этому ответу снова задавайте вопрос:

**«Что даст мне достижение этой цели?»**

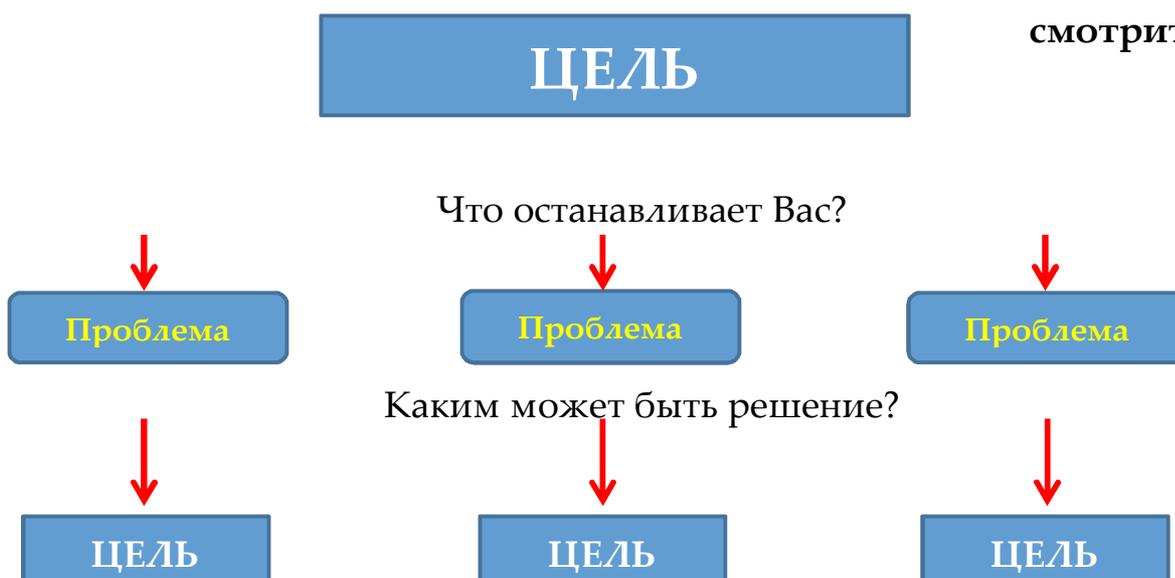
\_\_\_\_\_ **Ваш ответ** \_\_\_\_\_

К этому ответу снова задавайте вопрос:

**«Что даст мне достижение этой цели?»**

И так до тех пор, пока Ваша мотивация к достижению этой цели не будет достаточной.

Если Вы не знаете, что нужно начать делать для достижения цели, то смотрите схему:



Продолжайте по мере необходимости...

*Приложение к Главе 7*

**Мои долги**

В этом упражнении **доверьтесь** своим ощущениям и **позвольте прочувствовать** сколько...

ПРОГРАММ \_\_\_\_\_

ИГР \_\_\_\_\_

МУЗЫКИ \_\_\_\_\_

КУРСОВ \_\_\_\_\_

КНИГ \_\_\_\_\_

ФИЛЬМОВ \_\_\_\_\_

...Вы скачали или получили бесплатно.

**Напишите** приблизительную сумму в рублях напротив каждой категории...

**Задумайтесь**, как это связано с Вашим сегодняшним положением вещей?

Что Вы намерены **предпринять** или **изменить** в дальнейшем по поводу «халявной» информации?

Напишите всё, что захочется и (рекомендуется) попросите ИСКРЕННЕЕ прощение у всех тех, чьё творчество Вы бесплатно использовали (конечно же, в письменной форме).