

Ксения Тейлор

# Волшебные Пиллюли

или



## Простые Алгоритмы Жизненного Успеха

**Эта книга, как Праздничная коробочка  
с Волшебными Пиллюлями!  
Приняв каждую из них,  
ты получаешь маленькое Чудо!**



*«Волшебные Пилюли или Простые Алгоритмы Жизненного Успеха» — это книга-открытие. Это книга-радость, книга-чудо!*

*Это книга, которая откроет тебе замечательный мир твоего личного внутреннего Жизненного Успеха.*

*Жизнь прекрасна и удивительна! Мы живём в мире, наполненном самыми потрясающими возможностями. В мире, где случаются чудеса. В мире, где само наше рождение является чудом.*

*Волшебство сплошь и рядом. Стоит только захотеть, и оно заполнит всю твою жизнь. И тогда изменится качество жизни. Изменится качество каждого прожитого тобой дня, каждой минуточки!*

*А для того, чтобы это произошло — надо просто проглотить Волшебные Пилюли. Одну за другой. Всё просто: бери и принимай!*

*И жизнь начнёт удивительным образом меняться!*

*Яркая, многогранная, насыщенная, интересная — это те слова, которые определяют качество твоей жизни.*

*Тебе стоит только открыть волшебную коробку-книгу и приступить к чтению.*

*Всё гениальное — просто. Всё банальное — работает. А жизнь прекрасна и удивительна!*

*Автор книги соединила знание законов жизни, инструментов для достижения успеха с навыками получения конкретных результатов и трансформации собственного мышления. Снабдила хорошей порцией позитива и волшебства. Пилюли получились поистине Волшебные!*

*Добро пожаловать в мир Жизненного Успеха!*

# Ксения Тейлор

## Волшебные Пилюли или Простые Алгоритмы Жизненного Успеха

### Благодарности

*Отзывы читателей чудо-книги «Волшебные Пилюли или Простые Алгоритмы Жизненного Успеха» от Ксении Тейлор*

*Дорогой друг, если ты читаешь этот отзыв, то в твоей жизни, как и в моей, есть что наладить, есть куда расти и развиваться. Я рад этому. Я рад, что есть такие люди, которые осознают что им надо и действуют для того чтоб это заполучить.)))) А теперь немного о книге «Волшебные Пилюли или Простые Алгоритмы Жизненного Успеха». Мне есть что менять в жизни, и я задался целью найти инструменты для осуществления задуманного. Нашёл книгу Ксении Тейлор, и понеслось..... «Пилюли! — подумал я — Хм.... Интересно!» И начал принимать.))*

*Друзья, это удивительно!!!! Эта книга мне открыла глаза на то, кто мы и как взаимодействовать с миром, который нас окружает. Пилюли — это мощные инструменты. Да — да!! Именно инструменты!! Принимая их, открываешь глаза всё шире на мир, на людей, на события. На вещи смотришь*

под другим углом. И это не побочные эффекты от Пилюль)))))) Это то, что скрыто от нас за стеной шаблонов и стереотипов!!!!

Нас этому не учили, но мы своей душой чувствуем, что что-то не так, и жизнь должна быть ярче, счастливее, насыщенной, проще.....и вроде бы есть уже многое, но чувство пустоты преследует везде. И вот Пилюли!!!! Волшебные)))) я уверяю вас с прочтением уже 3-х глав вы поймёте что книга-тренинг стоит того чтоб занять место среди ваших любимых на полке книг, и ещё не раз к ней возвращаться и вновь и вновь меняя жизнь и себя в сторону (+) Через некоторое время принимая чудо лекарства люди начнут видеть изменения в вас, некоторые начнут не узнавать вас прежнего, буду спрашивать а чё у тебя такая улыбка с самого утра)))))) а всё просто от того что стало легче жить, ненужные мысли покинули, проблем, которые мы сами себе пророй придумываем стало мало, а значит стало много времени для нас самих, для жизни, для друзей и родных, для семьи. Это всё неизбежно! Прочитав эту книгу и приняв пилюли, я вам гарантирую, что в вашей жизни поменяется всё в лучшую сторону! Разница есть между тем, как было, и тем как есть у меня сейчас.))))) Приятного вам прочтения, приятной и яркой вам жизни!

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ))))))**

**СОСТАВ ВЕЩЕСТВА: ВОЛШЕБНЫЕ ПИЛЮЛИ  
(ГОРЬКИЕ, СЛАДКИЕ, КРУГЛЫЕ, ЯРКИЕ)**

**ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ: ЛЕЧЕНИЕ  
ВСЕХ!!! АБСОЛЮТНО ВСЕХ ЖИЗНЕННЫХ**

**ЗАБОЛЕВАНИЙ!!!!**

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: ОТСУТСТВУЮТ)))**

**СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ: ВСЕ МОЖНО СРАЗУ,  
МОЖНО ПО ОЧЕРЕДИ, ВСЕ РАБОТАЮТ 100%**

**СПОСОБНОСТЬ ВЛИЯТЬ НА СКОРОСТЬ  
РЕАКЦИИ: ЭТО 100 % УСКОРИТ ВАШИ НОВЫЕ  
ДОСТИЖЕНИЯ, ПОБЕДЫ, СВЕРШЕНИЯ, И  
ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЯ!!!!**

**ПЕРЕДОЗИРОВКА: РЕКОМЕНДУЕМА))))))  
СКОЛЬКО УГОДНО ЛИШЬ БЫ ПЁРЛО ПО ЖИЗНИ!!!**

**ПОБОЧНЫЕ ЭФЕКТЫ: ЗАФИКСИРОВАН МЕГА  
ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ, 100 % ВКУС И ТЯГА К  
ЖИЗНИ)))**

**СРОК ХРАНЕНИЯ: ОГРАНИЧЕН ТОЛЬКО  
ВАШИМ СТРЕМЛЕНИЕМ ЖИТЬ НА ПОЛНУЮ)))**

**Мищенко Александр J**

**Я БЛАГОДАРИЮ!**

*На одном из тренингов по развитию своей интуиции, где я была в качестве студента, одним из заданий было представить себя уже достигшей сегодняшней цели. И нужно было ощутить, какие чувства и эмоции возникают в этот момент. Некоторые студенты говорили, что чувствуют восторг, радость, удовлетворение. У меня также присутствовала целая гамма положительных эмоций, а как же иначе. Только вот одно чувство поглощала все остальные. И это чувство было — БЛАГОДАРНОСТЬ! И оно настолько объёмное и всепоглощающее в этот момент.*

*И сейчас я пишу эти слова, когда уже книга написана. Сегодня во второй половине дня у меня встреча с издателем Дмитрием Стрельбицким, который поверил в меня и мой талант. За что я ему огромное спасибо. И моя книга уже начнёт делать первые шаги к тебе, мой дорогой читатель.*

*И в этот момент у меня в душе звучат слова благодарности.*

*Я БЛАГОДАРЮ свою мамочку. Благодаря тебе, моя родная мамочка, я слала такой, какая я есть. Это ты заложила во мне тот фундамент, на котором я выстроила затем дворец своей личности.*

*Я БЛАГОДАРЮ свою доченьку Жанночку. Доченька, ты являешься частью меня. И порой твоя мудрость, твоя жизненная позиция, твой внутренний мир для меня просто потрясение и открытие. Я горжусь тобой. И благодаря тебе для меня открылись многие грани этого мира. Ты поддерживала меня и вдохновляла. Одобряла и критиковала. Спасибо тебе, моя родная!*

*Я БЛАГОДАРЮ своего брата Бориса и его семью. Вы моя поддержка.*

*Я БЛАГОДАРЮ Артёма Лысенко — инструктора Академии Традиционного Винг Чунь Кунг Фу в Украине. Артём, Вы поддержали меня. Вы поделились в этой книге с читателем своим опытом, знаниями, мироощущением. Это важно и ценно. Вы научили меня многому. Благодаря Вам я открыла для себя ещё одну блистательную грань этого мира — мир Винг Чунь с его философией традициями. Кроме того, Ваша личность и Ваша жизненная позиция — это тот пример, который*

будет жизненно полезен читателю. Спасибо за ваши советы, примеры, рекомендации и личный опыт, которыми Вы щедро поделились.

Я БЛАГОДАРЮ своих учителей и наставников во всех сферах знаний. «Я видел дальше других только потому, что стоял на плечах гигантов» писал Исаак Ньютон. Эта знаменитая фраза как нельзя точно отражает концентрацию моих знаний, опыта, умений и навыков. Мои «гиганты» — это Тони Роббинс, Стивен Кови, Дейл Карнеги, Наполеон Хилл, Джек Кэнфилд. Роберт Т. Киосаки.

Мои учителя и наставники — это книги: классика и современная литература.

Особая моя благодарность моему другу, партнёру, наставнику Стивену Кларку. Для меня честь быть твоим партнёром и ученицей, Стивен.

С особой теплотой хочу поблагодарить Ицхака Пинтосевича. Спасибо за дружбу и наставничество.

Спасибо тебе, Людмила Ярославцева. Ты мой идеал Женщины и Бизнес-Леди. Люблю тебя!

Моё окружение сформировало меня, а значит, является частью меня. Мои друзья, спасибо вам! Я ценю вашу дружбу и то, что вы есть!

Господи, спасибо тебе большое. Каждый день мы разговариваем, и ты ведёшь меня за руку по моей жизни. Ты в моей душе и моём сердце. И я — это твоё произведение. Я молюсь тебе и благодарю. Я поняла главное — ты создал меня для счастья и радости. Ты любишь меня. И я отвечаю тебе любовью и благодарностью. Спасибо тебе за то, что ты дал мне



возможность заниматься любимым делом и нести людям радость, счастье, уверенность, знания, возможность сделать их жизнь гармоничнее, успешнее и более многогранной.

*Если Вы не попытаетесь заполучить то, что Вам нужно — Вы никогда этого не получите. Если Вы никогда не попросите, ответ на Ваши просьбы всегда будет отрицательным. Если Вы не сделаете шага вперед — навсегда останетесь там, где находитесь сейчас.*

**Нора Робер**



# Предисловие

Жить в радости, счастье, гармонии с самим собой. Жить в кайф, в потоке, в драйве! Жить полноценной, многогранной, насыщенной жизнью. Всегда ли тебе это удаётся? Всегда ли ты, используешь все свои жизненные ресурсы, чтобы добиться Жизненного Успеха. Всегда ли всё делаешь правильно и используешь свои знания и умения? Всегда ли ты доволен качеством своей жизни?

Что мешает тебе жить той жизнью, которую ты заслужил, которой ты ХОЧЕШЬ жить? Что не даёт тебе добиваться того, о чём ты мечтаешь, к чему ты стремишься?

Ответ есть. Это бывает элементарное незнание простых правил. Незнание Простых Алгоритмов Жизненного Успеха. И в этой книге ты найдёшь ответы на многие свои вопросы. В этой книге ты найдёшь советы, которые выведут тебя на новый уровень. Эта книга поможет тебе прописать свой собственный Алгоритм Жизненного Успеха. Эта книга, как Праздничная коробочка с Волшебными Пилюлями! Приняв каждую из них, ты получаешь маленькое Чудо!

Это трансформирующая книга, которая изменит тебя раз и навсегда. А, изменившись сам, ты, безусловно, изменишь и всю свою жизнь.

Изменишь сам! В твоих руках сейчас потрясающий инструмент, который поможет тебе сотворить это чудо перевоплощения и перерождения. И дороги назад уже не будет. Потому что ты уже не сможешь быть другим и жить как-то иначе. Только ВПЕРЕД! Только ВВЕРХ! Только к УСПЕХУ!

Ты можешь сказать: «Ну вот, опять будут учить уму-разуму. Как всё уже надоело». Да. Будут учить! Потому как, если ты держишь в руках эту книгу и читаешь эти строчки, значит, ты уже желаешь что-то изменить в своей жизни, так как пока тебя что-то не устраивает. И ты можешь читать, можешь не читать. Можешь отмахнуться и сказать, что всё-то ты уже знаешь. Выбор за тобой и принятие решения тоже за тобой. И я уверена, что ты всё сделаешь правильно и примешь правильное решение!

Каждый Алгоритм будет проиллюстрирован примерами. Примерами, которые взяты из нашей повседневной жизни. Из моей, твоей, твоего окружения жизни. Примерами того, как, используя Простые Алгоритмы Жизненного Успеха добиться этого самого УСПЕХА во всех областях твоей жизни! И ты поймёшь, насколько важно знать тот или иной Алгоритм. Насколько важно просто прочитать и сделать, просто следовать ему.

Начинаем процесс перерождения с приёма Волшебных Пиллюль!

Добро пожаловать в мир Простых Алгоритмов Жизненного Успеха, которые изменят всю твою жизнь!

## **Вступление. О чём эта книга. Кому она предназначена**

*Вперёд и вверх!!! Мечтай и действуй!!!  
Подобно дороге, уходящей вдаль, перед тобой простирается твоё будущее. По этой дороге следуют твои честолюбивые планы, которые ты желаешь осуществить, желания, которые ты хочешь удовлетворить.*

Дорогой друг! Я очень рада и счастлива, что ты сейчас держишь в руках эту книгу и читаешь эти слова! Это значит, что я могу помочь изменить жизнь ещё одному человеку — тебе. А может и не только тебе, а ещё и твоим близким, родным, друзьям, твоему окружению.

Это значит, что ты готов к тому, чтобы в буквальном смысле улучшить качество своей жизни.

Это значит, что ты готов пересмотреть свою жизнь. Улучшить то, что в твоей жизни уже есть хорошего. Изменить то, что ты хотел бы изменить. И избавиться раз и навсегда от того, что мешает тебе жить насыщенной, многогранной, счастливой жизнью.

Это значит, что ты открыт к диалогу с самим собой.

Это значит, что ты сможешь использовать свои навыки и умения с большей пользой для себя и окружающих.

Это значит, что нет дороги назад!

Это значит, что ты готов и к внешним и к внутренним переменам. И, следовательно, изменившись сам, ты изменишь свою жизнь!

Всё гениальное просто! Всё банальное — работает! Наша жизнь, наше счастье, наш успех, наше благополучие складывается порой из мелочей и незначительных, на первый взгляд, событий и действий в нашей жизни. Глобальные события, перемены и «подвиги» не происходят каждый день.

Пилюли, которые ты найдёшь в этой книге не всегда сладкие. Порой горькие, невкусные, неприятные. В принципе, как и все пилюли. Но они ВОЛШЕБНЫЕ!!! Они РАБОТАЮТ!!!! Каждая Пилюля — это один определённый Алгоритм Жизненного Успеха. Принимай эти Пилюли и Волшебство случится!

**Алгоритм — набор инструкций, описывающих порядок действий исполнителя для достижения результата решения задачи за конечное число действий.** (Материал из Википедия).

Алгоритм — это как пошаговая инструкция,

выполнение которой шаг за шагом приведёт тебя к желаемому результату. Действие — результат. Бездействие — сиди там, где сидишь.

Знание Алгоритмов, следование Алгоритмам и выполнение Алгоритмов приводит к конкретному результату.

Это значит, что всё, что ты найдёшь в этой книге — работает!!! Всё, что ты прочитаешь, поймёшь, примешь, начнёшь применять и притворять в действие — поможет тебе добиться Жизненных Вершин. Поможет тебе достигнуть того Жизненного Успеха, которого ты достоин. И только от тебя уже будет зависеть, как высоко ты поставишь себе планку.

**Всё будет настолько ПРОСТО, ЯСНО и ПОНЯТНО, что ты сам удивишься** . Порой, читая очередной Алгоритм, ты будешь думать о том, что «Я же это знаю!» Да, так оно и есть, ЗНАЕШЬ! Ведь книга так и называется «**Простые Алгоритмы** жизненного Успеха». Всё просто! НО!!! Знаю и ЗНАЮ и ПРИМЕНЯЮ — это совершенно разные вещи и разные действия!

Некоторые вещи ты услышишь впервые. Они всегда были в твоей жизни, но ты о них не знал. А значит, и не применял. И знания, которые тебе даст данная книга, помогут тебе, несомненно, повысить уровень своей жизни, повысить качество своей жизни. Разобраться во многих вещах, прийти к

пониманию простых законов жизни, жизненного успеха. Книга поможет тебе дать ответы на многие вопросы, которые тебе волновали до этого. Книга внесёт в твою жизнь свежую струю воздуха, и новое дыхание.

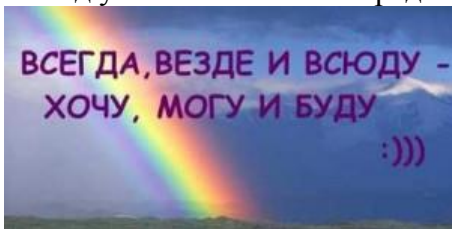
И вообще, когда ты знаешь и понимаешь — ты контролируешь, влияешь, управляешь.

Алгоритмы, представленные в этой книге, касаются всех сфер твоей жизни и твоей деятельности. Физической, моральной, ментальной. Потому как нельзя развиваться только в одном направлении. Многогранность — это то, что делает нашу жизнь яркой!



Следуя **Простым** Алгоритмам, ты будешь решать **Важные** задачи.

Дороги назад уже нет! Только вперёд!



И с тобой на этом пути Жизненных Изменений буду я — Ксения Тейлор — Международный Бизнес-Тренер, Мотивационный Спикер и Автор этой книги.

Поэтому следующая глава будет посвящена нашему с тобой знакомству.

## Моя История



Родилась я 2 октября в самом необыкновенном городе на земле — в солнечной Одессе.

С самого рождения впитала в себя всю



неповторимую атмосферу Одессы.

Одесса — это город-праздник, город-легенда.

Я — Одесситка. И это во многом определяет то, кем я сегодня являюсь. Я пропитана морем, южным солнцем и всей атмосферой города.

Да ещё я из интеллигентной еврейской семьи! Вот только еврейской и интеллигентной она была как бы наполовину...

Мама жила и воспитывалась в атмосфере достатка, высокой духовной культуры, строгих семейных традиций, утончённости и изысканности...

Папа мой хоть и учился в политехническом институте в Одессе, хоть и окончил его с красным дипломом, родом был из села Кудрявцевка (станция Колосовка) Николаевской области Веселиновского района. То есть, относился к категории — «понаехали» =))...

**Это и определило в дальнейшем концепцию моего детства: два мира, два образа жизни =))**

Интеллигентное, с хорошим достатком, с обязательными семейными обедами, с домработницей, с правилами и нормами этикета, с дорогой одеждой «из-за границы», с книгами, театрами, выставками, картинными галереями,

магазинами «за валюту», с морем и солнцем, с «Аркадия», с дачей на Каролино-Бугаз, с АтмАсфЭрой, и с множеством «это же моветон» — моё одесское детство.

И беззаботное, бесшабашное, вольное деревенское детство с парным козьим молоком, с клубникой, прямо с огорода, с вкуснейшими коржиками с мёдом, с вседозволенностью... Ах!!!..

А самое главное, что я была одинаково сильно любима всей многочисленной роднёй с двух сторон! И это так здорово!

**Поэтому, «жизненные университеты» я прошла по полной программе с факультативами и дополнительными занятиями. =)))**

С раннего детства книги, театры, музеи, выставки плотно вошли в мою жизнь.

Дома у нас была большая библиотека. И хорошая книга до сих пор мой лучший друг и советчик.

А ещё в памяти сильный эмоциональный восторг.

Я очень хорошо помню своё первое посещение Оперного Театра. И моё потрясение от увиденного! Это было волшебно. Как будто ты

внезапно попал в сказку. Мама повела меня на балет «Щелкунчик».

И скажу, что «Вау-эффект» от увиденного, услышанного, прочувствованного длится по сей день.

Это так прекрасно — театр, балет, музыка, атмосфера!

Мне была четыре с половиной года. Эмоции настолько переполняли меня, что когда мы вышли из театра, я заплакала. И внутри это чувство, что сказка существует в реальности.

Мамочка присела на корточки передо мной, вытерла слёзки и сказала: «Доченька, в жизни много очень хорошего и красивого. И мы обязательно будем приходить сюда ещё». Я

Эти слова меня успокоили, и в машине по дороге домой я уснула. Не помню, как папа вынес меня на руках из машины. Проснувшись я утром с ощущением чего-то очень хорошего, что произошло в моей жизни.

С тех самых пор я верю в сказку и в чудеса, которые мы можем делать сами, если просто захотим. И что сама жизнь — это уже чудо!

Перед самой школой меня на некоторое время определили в садик. И в первый мой день в саду всё увиденное воспринималось мной, как «ухтышка».

Завтрак за маленьким столом с маленькими стульчиками — «ухтышка». Прогулка —

«ухтышка».

Но больше всего меня впечатлил тот момент, когда все детки сели в кружок, а воспитательница читала нам сказку «Три поросёнка».

Сказку я, естественно, знала уже давно, но в этот день она и прочитана была по-особенному и воспринималась совершенно по-другому.

Воспитательница читала нам сказку, останавливалась и задавала вопросы. Детки поднимали ручки и с готовностью отвечали на эти вопросы. В конце сказки был сделан вывод — чему научила эта сказка, охарактеризованы были действия поросят и волка.

И сказка ожила. Заиграла новыми красками, Появилось новое восприятие того, что уже знала ранее.

На воспитательницу я смотрела, как на волшебницу! Она видела то, что для других не так очевидно. Видела то, что ля других было скрыто.

И в этот день я твёрдо решила, что тоже так хочу. Хочу обучать людей!

Вечером, ужиная за большим столом, моя семья выслушала несколько моих гипотез по этому поводу. А папа спросил у мамы: «А ты её точно в садик водила? Не в институт?» =)

Учёба в школе ещё больше укрепила меня в моём желании быть преподавателем. Мне повезло с учителями. Было на кого равняться и хотеть быть

похожей.

Учиться я любила. И училась всегда хорошо и с удовольствием. Каждый урок как маленькое чудо — приходишь с одним уровнем знаний, а уходишь, значительно пополнив этот запас.

И вообще, учиться — это круто!

В школе пришло понимание, что если ты хочешь, чтобы тебя видели, слушали и слышали, чтобы за тобой шли — ты должен быть **ЛИЧНОСТЬЮ**. И не просто личностью, а **СИЛЬНОЙ** личностью!

Я ещё не понимала, как это работает и почему. Но интуитивно соображала, что для того, чтобы управлять людьми, вести их за собой, влиять на них, должен быть конкретный инструмент.

И он быстро нашёлся — моя речь!

То, что я говорю, как я говорю.

Но и это ещё не всё. Прежде всего, должна быть вера в то, что ты имеешь право говорить и вести за собой. А эта вера приходит только тогда, когда ты уверен в себе.

Малейшее сомнение в себе изнутри сразу же отражается снаружи, и окружающие считывают эту информацию.

Ну, а чтобы не было сомнений в себе, нужно постоянно работать над собой, расти, совершенствоваться.

В школе этому не учат ... В советской школе

вообще все должны быть равны. Эту информацию по крупицам я впитывала в себя из книг, которые читала запоем. Спасибо родителям и бабушке с дедушкой, они научили меня не просто читать книги, а ПЕРЕЧИТЫВАТЬ понравившиеся книги время от времени. Вот тогда и поступает самая важная информация. Вот тогда и приходит истинное понимание прочитанного.

А книги не даром называют кладезем знаний. Это так. И возьмёт это богатство из книг только тот, кто знает, что оно там лежит, кто верит в силу написанного слова и мудрость и чудо, которое оно несёт.

Нас не учили быть лидерами, да это и понятно. Нас не учили двигаться вперёд и достигать целей. Нас не учили быть личностью вообще. Да это и понятно. Советская школа учила совершенно другому: ничего личного — всё общественное, Общественное должно быть выше личного. И всё в таком духе.

Но я вынесла свои уроки и из этого. И вывод мой был такой: главное вовремя говорить правильные слова. Те, которые хотят слышать. И чем мощнее будет сила моих слов, тем выше я буду подниматься в своём авторитете и влиянии на других людей.

И я понимала, что если хочу быть преподавателем, то мне просто необходимо

постоянно работать над собой, вырабатывая уверенность в себе. А, главное, развивать те качества, на которых эта уверенность строится.

Ох, как же пригодились мне эти качества, когда моя семья (не буду говорить про все обстоятельства) переехала на временное проживание в город Северодонецк, Луганской области.

А!!! Другой мир! Одесса и промышленный провинциальный город — контраст тот ещё. Но это моё решение было поехать с родителями, а не остаться в Одессе с бабушкой и дедушкой.

И вот я стою перед учениками 9-го класса, и учитель представляет меня. Я смотрела на ребят и чувствовала себя инопланетянкой. Форма, обувь, портфель, даже то, как были уложены волосы — всё было как бы вызовом для ребят, перед которыми я сейчас стояла. И я чувствовала эту густую враждебность с первой минуты моего появления в классе.

Убежать домой, спрятаться под одеяло, затем уехать в Одессу и больше никогда здесь не появляться было моё единственное и очень острое желание на тот момент.

Внутри был страх и паника. Мой рептильный мозг кричал: «Опасность! Спасайся! Желательно бегством!»

И тут внутри что-то клацнуло. Я так на себя

разозлилась за свой страх, что моя злость заглушила крик рептильного мозга. «Побежишь один раз — будешь убегать потом всю жизнь», — вспомнилось мне.

И я пошла через класс...

Я стала что-то там говорить про город, про то, какой он замечательный, зелёный, красивый. Про то, как мне понравился парк, в котором я уже успела побывать. Про то, что директор очень хвалила ребят из этого класса. Я спрашивала имена, раз 20 сказала, как меня зовут. И что я рада, что теперь буду вместе с ними учиться в одном классе. Всего не помню. Речь лилась из меня нескончаемым потоком.

Мне было страшно. Но страх никогда больше не уважать себя был ещё большим, чем страх враждебности ребят по отношению ко мне.

Уважение к себе — вот что делает нас тем, кем мы являемся. И об этом мы поговорим с тобой на страницах этой книги. А пока..

Я шла через класс и подходила то к одной парте, то к другой. Что-то вело меня. Я говорила и наблюдала за ребятами. Спинным мозгом уловила тот момент, когда спросила, где моё место, куда мне можно сесть.

Не скажу, что все прямо-таки сразу же прониклись симпатией ко мне, но стена была сломана.

Через месяц я была уже комсоргом класса, а



чуть позже и школы.

С тех самых пор я ещё больше уверовала в волшебную силу слова. И сейчас, выступая в качестве Мотивационного Спикера, я взяла себе такое профессиональное кредо: «Говори — и мир тебя услышит! Говори правильно — и ты управляешь, влияешь, достигаешь!»

Училась я, как всегда, хорошо. Мне нравилось получать хорошие оценки и быть всегда на высоте.

И, естественно, общественная жизнь вертелась вокруг меня и была ключом! =)))

Я ВСЕГДА хотела быть преподавателем!!!! Всегда! Поэтому я и поступила в Университет на филологический факультет. Это было МОЁ!!!! Я — ФИЛОЛОГ!!!! Училась заочно, что позволило мне преподавать в школе русский язык и литературу и украинский язык и литературу.

ДА!!! Потрясающее время! Я учусь в Университете, преподаю в школе, я Член Горкома Комсомола, Председатель Совета молодых учителей города, даже Член КПСС. Нагрузка была колоссальной! Но я справлялась.

Мне нравилось всё, что я делаю, чем я занимаюсь. Времени хватало и на работу, и на учёбу, и на большую общественную деятельность,

и на погулять!!! =)))

- Уставала порой? Да.
- Бывали мгновения, когда хотелось всё бросить и послать ко всем чертям? Да.
- Что-то не получалось и шло совсем не так, как хотелось бы? Да.
- Бывали минуты, когда опускались руки? Да.
- Бывало разочарование и неудачи? Да.
- Бывали порой непонимание со стороны родных и друзей? Да.
- Бывало порой горько, обидно, страшно? Да.
- Было ли иногда желание улететь на необитаемый остров, чтобы никого не видеть? Да.
- Хотелось ли порой быть слабой, прижаться к крепкому мужскому плечу, свалить на него свои проблемы, услышать слова поддержки? Да.

Было всё! И взлёты и падения. И победы и неудачи. И восторг и разочарования. Всё, что давало мне опыт и знания. Всё, что помогало анализировать проигрыши и праздновать победы.

Для меня ценен каждый прожитый день.

Ну, а затем всё «как у людей» — любовь, встречи при луне, романтика, совместные путешествия. Всепоглощающее счастье и восторг!

А затем замужество, рождение доченьки!

Жанночка — это всё самое лучшее и прекрасное, что есть у меня в жизни!!! Это моя радость, моё счастье, моя гордость, моё вдохновение, моя жизнь!!!

С рождением дочери мир заискрился новыми красками, заиграл новыми звуками, наполнился новым смыслом.

Пересматриваются некоторые понятия, по-другому воспринимаются герои книг.

Ещё до родов в который раз перечитывала Льва Толстого «Анна Каренина». Так вот после рождения доченьки я перестала понимать героиню и её поступки. Ведь у неё двое детей! А её самоубийство так вообще нашло во мне резкий протест — как она могла так поступить!

Всё течёт... Всё меняется...

В 2001 году судьба забросила меня с доченькой в далёкую Австралию. Мельбурн — замечательный город,..... но не мой....

Полнейший

достаток,

покой,

благополучие..... — это ещё не всё, что надо, видимо, было мне в жизни.... Не та энергетика, не та атмосфера, не тот ритм жизни....

Я в полной мере ощутила на себе гнетущее значение слова «ностальгия».

Зато в Мельбурне, имея огромное количество свободного времени и финансовых средств, я окончила несколько школ профессионального тренерского искусства.

Это ACADEMIES AUSTRALASIA GROUP, LIMITED и Total Balance Group (Business. Creativity. Life).

В Академии я прослушала несколько полных курсов. После прохождения каждого следовало сдать экзамен, написать тесты, выполнить практическое задание. Мне было приятно, что преподаватели отмечали мой нестандартный подход, оригинальность решений, профессионализм, умение предвидеть результат. А также ряд других качеств, ценных для тренера и преподавателя, которые дала мне система образования и преподавания моей страны.

В Академии я получила образование Бизнес-

Тренера, Тренера Личности (это у нас называется «коуч»), Психолога.

И уже первые свои тренинги в роли профессионала я провела в Австралии. Также первые профессиональные коуч-сессии также были проведены в Мельбурне.

Это потрясающее образование, опыт, практика!!!

И естественно, когда мною было принято окончательное решение жить в Украине, размышлений на тему «Что делать?» и «Чем заняться?» не было. Я точно знаю, кто я.

Моё университетское образование + опыт преподавательской работы в школе + профессиональное образование в Австралии + профессиональная подготовка уже в Украине, в Киеве — это тот фундамент, на котором сейчас базируется моя деятельность как Бизнес-тренера, как Тренера Личностного роста, Коуча, как Мотивационного Спикера и Автора, как Директора по развитию собственного бизнеса, своей Company «Status-Event» Алгоритмы успеха!

И это помогает мне руководить собственным бизнесом. Несмотря ни на что, каждый день я учусь!!!

Каждый день — это новые знания, новые горизонты!

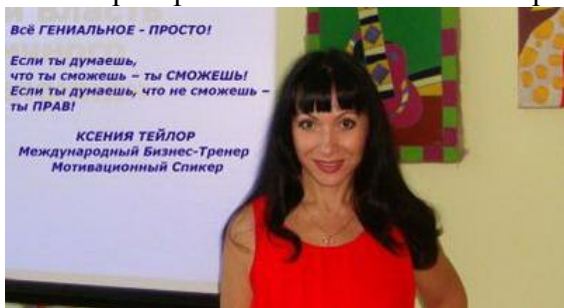
Жизнь так многогранна, потрясающая, удивительно прекрасная!!! Моя жизнь — это я сама, моя замечательная семья, мои друзья, моё окружение, мой бизнес... Моя жизнь — это общение с теми, кого люблю, с теми, кого уважаю, с новыми интересными людьми.

Моя жизнь — это занятие любимым делом! Это радость каждого дня! Это, конечно же, и трудности, и неприятности всякого рода, и ошибки, и разочарования..... Это жизнь!!!! И я её люблю!!! И сама наполняю её ценностью, смыслом, радостью, счастьем, любовью.

Моя работа — это обучение тех людей, которые хотят двигаться вперёд и вверх. Моя работа — это тренинги по всей Украине, Молдове, Казахстане, России. Моя работа — это индивидуальная помощь людям в решении насущных задач. Моя работа — это написание книг и создание обучающих программ. Моя работа — это отражение моего внутреннего «Я» в этом прекрасном мире!

Следуя своему призванию, я сосредоточила свои усилия, чтобы помогать людям получать

ценность, знания и направлять их усилия на реализацию своих жизненных приоритетов. Постановка и реализация жизненных целей, чёткая расстановка приоритетов, стратегическое планирование, разрушение стереотипов, формирование новой модели мышления, создание новой модели поведения — это только малая часть того, что могу дать людям и этому миру как наставник и тренер в бизнесе и личностном росте.



### **Сегодня:**

Опыт работы в области разработки и проведения бизнес-тренингов с 2004 года. За этот период успешно провела более 500 тренингов в различных отраслях бизнеса и личностного роста.

Опыт работы в сфере обучения — 20+ лет

Опыт ведения собственного бизнеса — 8 лет (с 2004 года) в качестве Учредителя и Директора Company «Status-Event» Алгоритмы Успеха!

Автор книги «Волшебные Пилюли или Простые Алгоритмы Жизненного Успеха», книги-

тренинга по искусству эффективного влияния  
«Говори! Влияй! Достигай!»

Автор тренингового цикла программ:

«Простые Алгоритмы Жизненного  
Успеха!»,

«Власть Сила Публичного Выступления»,

«СЛОВО! Его Сила и Власть!»

«Продажа — Основа Бизнеса!»,

«Приёмы и техники переговоров в сфере  
B2B»

«Искусство Эффективной Коммуникации в  
B2C Бизнесе»

И сегодня я открою для тебя коробочку с  
Волшебными Пилюлями, проглотив которые,  
ты навсегда изменишь свою жизнь.



Всегда рада общению. Всегда открыта.

С любовью и уважением, Ксения Тейлор



# Глава № 1. Волшебное начало

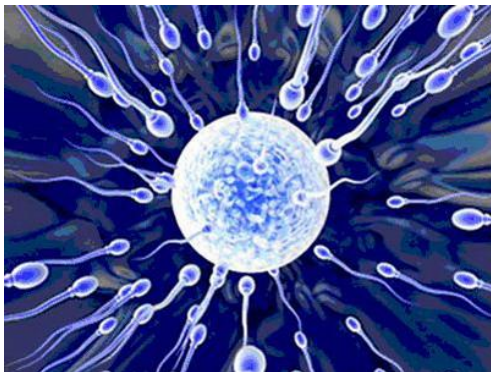
## Часть 1. Мастерство быть счастливым!

Дорогой друг. Если ты пуританин и слово «секс» приводит тебя в состояние замешательства и неловкости, то тогда пропусти эту статью. Хотя уверена, что информация тебе интересна, и ты с удовольствиемознакомишься с ней и примешь не только к сведению, но и к исполнению.

При половом акте выделяется в среднем 100 миллионов сперматозоидов! Внимание **СТО МИЛЛИОНОВ!!!** И каков же твой шанс в таких жесточайших конкурентных условиях быть быстрее, сильнее, смелее, настойчивее этих 100 миллионов? Каков? Каков шанс был у тебя прийти к финишу *первым* ? Каков твой шанс быть самым лучшим из этих ста миллионов? Обойти всех на финишной прямой и прийти первым? А?

Есть над чем задуматься? А пока ты прибываешь в состоянии глубокой задумчивости, анализа ситуации и подсчётов, я раскрою тебе секрет. У тебя был **ОДИН** единственный шанс на **СТО МИЛЛИОНОВ** и ты его **ИСПОЛЬЗОВАЛ** на 100 %!

Поздравляю! **ТЫ УЖЕ ПОБЕДИЛ!!!**



И вот ты родился и **ЖИВЁШЬ!!! ЖИВЁШЬ!!!**

Жизнь — слово-то какое!!! Произнеси его несколько раз! Посмакуй его! Попробуй на вкус! Нравится? Ответ можешь не говорить. И так всё ясно и понятно.

И вот здесь начинается всё самое интересное! Ага....

Оглянитесь вокруг, дорогой друг! Вокруг тебя люди. Посмотри на выражение их лиц. Посмотри в их глаза! Спроси, как дела? Сколько счастливых, весёлых и довольных лиц ты видишь? Сколько глаз светится внутренним светом? Сколько ответов «Великолепно!» ты услышишь? Ответ ты знаешь.

Что самое интересное, ты, возможно и не понял смысл своей первой Победы в жизни. Победы под названием — **ЖИЗНЬ!**

Возможно, ты даже недоволен вот этой самой жизнью. И по утрам из зеркала на тебя смотрит

недовольный жизнью, хмурый, несчастный человек.

Итак! Пришло время подвести первые небольшие итоги:

1) Ты пришёл к финишу ПЕРВЫМ, опередив 100 миллионов конкурентов.

2) Ты ПОБЕДИЛ!!!

3) Ты имеешь бесценный дар — ЖИЗНЬ!!!

4) И при всём этом богатстве ты периодически чем-то недоволен, жалуешься на эту самую жизнь, никак не можешь почувствовать себя счастливым и систематически обвиняешь всё и вся в том, что ты порою так глубоко несчастен, неудачлив, беден, болен... и т. д. и т. п.

5) Иногда всё-таки в твоей жизни случаются проблески, ты начинаешь что-то новое, интересное, пытаешься изменить свою жизнь в лучшую сторону... И тут ты спотыкаешься о маленькую или большую кочечку и..... И ВСЁ!!! Всё сначала.....Недовольство, жалобы, обвинения..... Всё по накатанной!!!

6) Могу точно сказать, что ВСЁ ПРОИСХОДЯЩЕЕ В ТВОЕЙ ЖИЗНИ ТЕБЯ СОВЕРШЕННО УСТРАИВАЕТ!!!!!!! Да! Тебе тепло, легко и комфортно в своём мирке!!! И ты совершенно не собираешься приложить усилия, чтобы выйти из этого своего мирка, расширить зону комфорта и действительно начать что-то менять!

7) Если тебя всё устраивает, то продолжай в том же духе! Это твой выбор, твоё решение!!!

И ты там, где ты хочешь быть и будешь.

Если же нет..... то НАЧНЁМ С САМОГО НАЧАЛА!!!!



Итак!

1) Ты пришёл к финишу ПЕРВЫМ, опередив 100 миллионов конкурентов! Класс!

2) Ты ПОБЕДИЛ!!!

3) Ты имеешь бесценный дар — ЖИЗНЬ!!!

4) Несмотря на всевозможные катаклизмы, неудачи, падения ты продолжаешь двигаться дальше, Вперёд и Вверх. Ты стремишься к своей цели и добиваешься её!!!

5) Ты ценишь каждое мгновение жизни!!!  
Каждый прожитый день — для тебя откровение!!!

6) Счастье, Любовь, Богатство, Благополучие, Удача, Успех! — это то, что сопровождает тебя по твоему пути!!!

7) Ты сам стоишь свою жизнь, пишешь законы своей жизни и определяешь качество своей жизни.

8) Ты веришь в себя, в своё окружение, смело идёшь прекрасной дорогой ЖИЗНИ — и ты СЧАСТЛИВ!!!

Если ДА, то нам с тобой по пути!!!

Добро пожаловать в мир Жизненного Успеха!

Всегда быть в хорошем расположении духа — сложно! Всегда чувствовать себя счастливым — тяжело! Всегда быть на позитиве — совершенно неразумно! От нас и никто не требует этого. Главное то, что ты хочешь! КАК ТЫ ХОЧЕШЬ СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ В ЭТОЙ ЖИЗНИ!!!

«Хочешь быть счастливым — будь им!» — сказал Козьма Прутков.....

Это же так ЛЕГКО, и так ТРУДНО! Быть счастливым — это надо потрудиться над собой! Многое пересмотреть, ко многому изменить своё отношение.

Я знаю, КАК ЭТО СДЕЛАТЬ. Я сама часть этого, часть этой программы. Я сама прошла через тернии к звёздам, чтобы многое понять, многому научиться, многое отбросить, выгрести много

мусора из головы, «перезагрузить программу», найти себя, воспитать себя, окончательно и бесповоротно полюбить себя в любых интерпретациях. А главное, я открыла секрет — узнала МАСТЕРСТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ!!! Всегда! При любых обстоятельствах!

Я давно проглотила свою Волшебную Пилюлю. И выписываю рецепт тебе.

Только помни: Научить нельзя — можно только научиться.

И эта программа для Победителей. Для тех, кто знает, что Жизнь — это уже Победа. А теперь надо только подрегулировать механизм, чтобы всё заработало на полную катушку. И наполнить свою Жизнь тем, что приносит нам радость, счастье, любовь, добро, благополучие, удачу, успех, вдохновение, .... Перечислять можно бесконечно. Сколько прекрасных слов, наполненных таким замечательным смыслом.

И я знаю, что ты Победитель. И что тебе в жизни есть чем гордиться!

Поэтому только твоё личное отношение к факту твоего рождения и твоя вера в то, что ТЫ ПОБЕДИТЕЛЬ могут перевернуть всю твою жизнь и ты сможешь на полную катушку применять Простые Алгоритмы Жизненного Успеха для ТВОИХ НОВЫХ ПОБЕД!

## Часть 2. Ты Победитель!

Есть мнение, что не стоит вспоминать свои прошлые победы и жить прошлым. Что если мы будем вспоминать наше прошлое, холить и лелеять наши победы в прошлом, то это приведёт нас к остановке в развитии и вообще в движении вперёд и откинет далеко назад. То есть, в это самое прошлое.

Возможно, в этом есть рациональное зерно. Возможно, полное погружение в своё прошлое негативно сказывается на нашем настоящем. Возможно, есть люди, которые и живут этим прошлым.

Но это в том случае, если мы зациклимся на воспоминаниях о прошлых достижениях, не двигаясь никуда в реальной жизни сегодня.

Я за то, чтобы воспринимать жизнь в полном её многообразии. А прожитые годы, наполненные всевозможными событиями, воспоминаниями, победами и поражениями, достижениями и печальным опытом, радостью и горем, счастьем и печалью — это и есть наша жизнь. Многогранная, насыщенная жизнь! И то, что мы делали вчера, приводит нас к тому, где мы сейчас и кто мы сейчас.

Я за то, чтобы помнить о своих Победах и Достижениях! Я за то, чтобы гордиться каждым

прожитым днём.

И то, что было вчера, и те события, которые произошли вчера, и тот опыт, который ты получил вчера, и ту ценность, которую ты подарил миру вчера — всё это наша жизнь.

Вспомни хотя бы многочисленные мировые и отечественные премии и всевозможные награждения. Ведь на этих церемониях, наряду с наградами за достижения сегодняшнего дня есть ещё и такие престижные награды, как «За выдающиеся заслуги», «За выдающиеся достижения», «За огромный вклад», «В знак признания» и так далее.

Награждают замечательных людей за их жизненную деятельность в целом. Тем самым, признавая все заслуги и победы человека в течение всей его жизни. И это так здорово, когда ты понимаешь, что человек — это совокупность побед и поражений, достижений и провалов.

Вспоминая свою жизнь, я вижу этап за этапом, победа за победой, ошибки за ошибками, провалы за провалами, достижения за достижениями, что привели меня к тому, кто я есть сейчас. Некоторые моменты моего жизнеописания ты уже видел в начале этой книги. И из них уже понятно, что то, кем я являюсь сегодня — это результат моих действий, поступков, мыслей, принятых решений вчера.



И я горжусь тем, один раз приняв решение стать преподавателем, я сделала всё, чтобы моя мечта осуществилась.

Я горжусь тем, что в своё время в качестве председателя Совета молодых учителей города сумела сплотить вокруг себя таких юных преподавателей, и с помощью ряда мероприятий показать всем, на что способны молодые учителя.

Горжусь тем, что в лихие девяностые, когда страна развалилась, и начался своеобразный хаос, всё же сумела окончить Университет, защитить с блеском диплом на «отлично», а также умудрилась параллельно заняться предпринимательством и не просто выжить, когда выплачивать зарплату в школе перестали, но ещё и заработать достойные деньги.

Горжусь тем, что родила и воспитала прекрасную дочь. Мою радость, счастье и гордость.

Горжусь тем, что три раза теряла свой бизнес и всё равно поднималась и шла к результатам снова.

И ещё сто миллионов причин для гордости собой есть.

У меня, как и у каждого из нас, как и у тебя, есть чем гордиться в этой жизни. Есть те поступки, действия, достижения, которые были у нас с самого начала нашей жизни. И именно они привели тебя к тому, кто ты есть сегодня.

Так вот, сейчас упражнение под кодовым названием «Вспомнить всё!»

Тебе есть чем гордиться. Так вот, сейчас напиши то, что ты считаешь достижением и победой в своей жизни! Вот просто возьми лист бумаги, садись и пиши! 1, 2, 3, 4, 5,.... и так до тех пор, пока градус твоей гордости за себя и свою жизнь не начнёт зашкаливать!

Написал? Как ощущения? Здорово! Поздравляю. Первую Волшебную Пилюлю ты уже проглотил. Ты — Победитель! И я тоже очень горжусь тобой!

Запомни это ощущение — **ПОБЕДИТЕЛЬ!**

И я хочу познакомить тебя с замечательным человеком, который стал для меня другом и наставником. Человеком, благодаря которому изменилась я. Человеком, который несёт, несмотря на свой юный возраст, знания и жизненную мудрость в этот мир.

Знакомься — Артём Лысенко — инструктор Академии Традиционного Винг Чунь Кунг Фу в Украине. И в своей книге я часто буду прибегать к мнению Артёма и использовать примеры из его жизни, чтобы более ярко донести до тебя, дорогой читатель, смысл той или иной главы. И если основное «блюдо» — это Волшебные Пилюли, то на десерт получи немного Волшебных Витаминочек от Артёма Лысенко. Очень вкусно, полезно и

действительно!

«Меня зовут Артем Лысенко, я инструктор Академии традиционного винг чунг кунг-фу в Украине. Несколько слов для Тебя, дорогой читатель, о счастье и радости в жизни. Ты, наверняка, неоднократно слышал фразу о том, что счастье — это не где-то там, а прямо здесь и сейчас. За ним не стоит гнаться, это не конечный пункт путешествия под названием Жизнь, это твой собственный выбор в этот конкретный момент. Ты и только ты определяешь, каким ты есть сейчас.

Разумеется, мир многообразен в своих проявлениях. И все это многообразие, так или иначе встречается на твоём пути, создавая импульсы, самые обычные «раздражители», на которые ты реагируешь. Бывают ситуации приятные и не очень приятные, но свою собственную реакцию на них выбираешь Ты сам. Иногда сознательно, иногда бессознательно, руководствуясь записанной ранее программой, которая многократно повторяясь, стала своеобразным рефлексом, шаблоном поведения. Генри Форд как-то сказал: «Думаешь Ты о хорошем, либо о плохом, в любом случае — Ты прав».

Замечал ли Ты за собой действия «на автомате»? В той или иной манере, они присутствуют у всех людей. И в той или иной степени, каждый справляется с ними по-своему,

либо не придает им значения, принимая за должное. Путь Счастья как раз и состоит из выбора. Либо ты выбираешь «плыть по течению обстоятельств», просыпаясь с угрюмым лицом, с подавленным настроением, почти без сил и энергии, обвиняя всех и вся, жалуясь на начало очередного дня... ЛИБО Ты выбираешь быть Победителем и взять ответственность за свою Жизнь в свои руки и радоваться ей!

И тут вспомнился старый анекдот:

«Стоит недовольный мужик, рано утром в общественном транспорте и размышляет: Блин, снова проспал, а вот еще и в пробку стали, еле движемся, в любом случае опоздаю, шеф конечно, будет недоволен, сделает мне выговор, я не успею закончить вовремя работу и из-за этого меня могут уволить... Рядом стоит ангел хранитель с блокнотом и ручкой и все это записывает со словами: «И снова ты об одном и том же, ну ладно, будь по-твоему...»

Хочу поделиться с Тобой одной историей из моей жизни. Однажды мне посчастливилось участвовать в тренинге Игоря Туника «На Грани». Обязательным условием участия в курсе «На Грани» является наличие четких целей. Одной из таких целей, которые я ставил перед собой, была: научиться брать ответственность за свою жизнь.

Это уникальный тренинг, который создают сами участники. И в зависимости от действий

каждого, курс «На Грани» движется в ту или иную сторону.

После очередных событий, которые участники тренинга сами себе создали, нам необходимо было преодолеть длинную дистанцию бегом и успеть вовремя в конечную точку. Поскольку это было далеко не первое и, уж точно, не последнее задание курса, силы были на исходе, мышцы продолжали ныть, ноги отказывались идти вперед и становились все тяжелее и тяжелее. Физическая и психическая усталость были постоянными спутниками на этой дистанции. С трудом мы добрались до пункта назначения, и у нас оставалось совсем немного времени до следующего задания. Истощенные забегом, участники стояли, переводили дух.

А в следующий момент произошло событие, которое запомнилось навсегда. Выглянуло солнце, ласково прикасаясь к лицу первыми теплыми лучами. Подул слегка заметный ветер, слегка остужая прохладой, разгоряченную кожу на лице и руках. Захотелось закрыть глаза и просто насладиться мгновением. С закрытыми глазами я не спеша сделал глоток воды, который легкой струей спустился в желудок, остужая приятной прохладой изнутри. На лице образовалась легкая улыбка и появилось ощущение единого целого. Мышцы перестали ныть, мысли успокоились. Я и есть Жизнь! Здесь и Сейчас!»

## **Подведём итоги и сделаем выводы:**

- Ты пришёл к финишу ПЕРВЫМ, опередив 100 миллионов конкурентов.
- Ты ПОБЕДИЛ!!!
- Ты имеешь бесценный дар — ЖИЗНЬ!!!
- Тебе в жизни есть чем гордиться!

**Ощуди себя Победителем!**

**Почувствуй гордость за свои достижения в жизни!**

**Живи! Здесь и Сейчас!**

**У тебя миллион причин и поводов наслаждаться этой жизнью на полную катушку!**

## **Глава № 2. «Топ-топ», «кап-кап» или ключ к результату**

### **Часть 1. «Кувшин наполняется постепенно, капля за каплей»**

*Маленькие ежедневные улучшения — ключ к ошеломляющим долгосрочным результатам.*

**Робин Шарм**

Думаю, что ты теперь настроен решительно и готов двигаться дальше. Ну что ж, пришло время немного встряхнуться. Следующая Волшебная Пиллюля готова сама запрыгнуть тебе в рот, чтобы вместе с тобой совершать волшебство дальше.

Ты уже знаешь, что все, абсолютно все достижения и свершения в твоей жизни, все желания находятся вне зоны твоего комфорта. И это Истина!

А так тепло и уютно в своём маленьком мирке. Так совсем неохота покидать привычные границы своего комфорта. Что там ждёт? Здесь всё привычно. «Пусть в моей зоне комфорта и нет того, что бы мне хотелось больше всего на свете, но зато здесь безопасно и совсем не надо напрягаться и делать что-то новое и совершенно непонятное», — примерно такое течение мыслей порой у нас в голове. Нормальные, впрочем, мысли. Их нам диктует наш рептильный мозг, который отвечает за нашу безопасность и основные инстинкты.

Но раз ты уже читаешь эту книгу, то что-то подсказывает тебе, что пора. Пора вылезать из своего футляра в мир. Пора менять что-то и делать то, что раньше совершенно не делал.

Предлагаю Волшебную Пиллюлю, проглотив которую ты сможешь легко выходить каждый раз из зоны своего комфорта, а значит, достигать цели, получать желаемое.

Секрет прост. Он заключается в том, чтобы не совсем приятное, трудное, а порой и страшное действие начинать делать постепенно, ма-а-а-ленькими шажками.

И это РАБОТАЕТ!!!! Безусловно!

Это работает, потому что так создана человеческая природа. Этот закон «маленьких шажков» был предопределён с самого нашего рождения. Первые звуки, слова, словосочетания, предложения, тексты, речи. Те же первые шаги, переходящие в умопомрачительные танцевальные па или в бег. Те же первые буквы. А сейчас вот ты читаешь эту книгу.

Всё всегда делается и достигается постепенно. В этом весь секрет.

Ты уже усвоил из Главы № 1 Алгоритм «Ты ПОБЕДИТЕЛЬ», и знаешь, что твоя ЖИЗНЬ — это уже ПОБЕДА!

Ты уже понял, что то, чего ты достиг на сегодняшний день — это результат ежедневных маленьких шагов, которые и привели к сегодняшнему результату.

Ты уже понял, что всё и сразу не бывает. Что к любому результату следует идти постепенно, делая маленькие шаги, «постепенно наполняя кувшин, капля за каплей».

Дорога в тысячу миль начинается с первого шага. Дом начинается с первого кирпичика.



А УСПЕХ — с осознания своей цели.

И ты уже понимаешь, что двигаться вперёд надо, что именно там, раз не совсем устраивает настоящее, решение твоих задач и вопросов. И явное улучшение качества жизни. А также Жизненный Успех.

Итак,

· шажок № 1 — выбери направление движения.

· шажок № 2 — внимательно посмотри в сторону выбранного вектора и пойми, что именно туда тебе надо двигаться из зоны комфорта.

· шажок № 3 — «увидь», что ждет тебя, когда будет результат твоих действий.

· шажок № 4 — пойми, что ты будешь чувствовать, достигнув этих результатов.

· шажок № 5 — что это тебе даст? как изменится качество твоей жизни, когда ты начнёшь двигаться в выбранном направлении и достигнешь результатов?

· шажок № 6 — прими окончательное решение.

· шажок № 7 — начинай движение в выбранном направлении к реальному результату.

Сделав «набросок», бери в руки краски и начинай раскрашивать картинку своей жизни вне зоны комфорта. Мазок за мазком, штрих за штрихом. И в результате получится целостная

картина. Красивая, яркая!



**Немного «Витаминок»** от Артёма Лысенко — инструктора Академии Традиционного Винг Чунь Кунг Фу в Украине в дополнении к Волшебным Пилюлям:

«Когда-то Сифу традиционного винг чунь кунг фу рассказал одну простую формулу изменений, искренне благодарен за этот совет. Заключается он в следующем: для того, чтобы что-то изменить необходимо:

1. Понять «что» тебя не устраивает
2. Понять, что ты хочешь видеть в результате
3. Совершить конкретные действия к новой цели. Все просто
- 4.

**Пример:** Меня не устраивает, что я не управляю своим телом и состоянием. Хочу научиться это делать посредством восточных единоборств.

Захожу в интернет и задаю параметры поиска. Прихожу на пробное занятие. Занимаюсь на регулярной основе.

На востоке говорят: «Спишите медленно».

**Мой личный опыт.** Помню, с детства жутко не любил подтягиваться на турнике, ну очень утомительно и скучно. А поскольку у меня был сколиоз, мама на пару со старшей сестрой, контролировали, чтоб я каждый день хотя бы висел на турнике. До сих пор помню эти напоминания и звонки, и безгранично благодарен за это.

Поначалу я просто висел, хотя и искал всевозможные способы и уловки, чтоб этого избежать. Затем как-то просто увидел, как старшие ребята играли в «лесенку» на перекладине. И мне стало интересно, а сколько раз смогу подтянуться я. Сложно было начинать, но любопытство взяло свое и я начал делать. Сейчас спустя десятки лет, я завел себе привычку подтягиваться на перекладине каждый день. Я подтягиваюсь 25–30 раз за подход и что самое интересное, получаю от самого процесса огромное удовольствие. Теперь я делаю это потому, что мне нравится».

## **Часть 2. «Глаза боятся — руки делают»**

Дорогой друг. У тебя сейчас в руках реальный инструмент Алгоритма Жизненного Успеха, с

помощью которого ты уже сейчас можешь начать менять свою жизнь.

Понимаю, что нужна практика.

Поэтому сейчас мы попрактикуемся и увидим эффект Волшебной Пилули в действии.

Начнём с того, что положительные изменения начнутся только после того, как ты поймёшь одну вещь: «Все причины внутри нас. Снаружи только их применение и оправдание» Сифу Традиционного Винг Чунь Игорь Туник.

Поэтому для начала очистим пространство вокруг себя. Да, твой привычный мир начнёт меняться, когда начинаем действовать. И так как ты помнишь, что мы делаем маленькие шаги, таким образом, выходя из зоны комфорта, то для начала наводим «порядки». И ты можешь выполнить прямо сейчас любое действие. Любое из нижеперечисленных.

Если ты читаешь эти строки, улыбнёшься, скажешь «что за бред?» и продолжишь чтение, то ты явно не готов меняться сам, менять свою жизнь и тебе тепло и уютно в зоне твоего привычного комфорта.

Если настрой решительный и всё твоё естество требует положительных изменений, то сделай хотя бы одно дело из предложенного списка:

- наведи прямо сейчас порядок на рабочем столе компьютера,

- загляни в верхний ящик рабочего стола и наведи порядок там,
- сделай прямо сейчас тот телефонный звонок, который уже давно откладываешь,
- разбери письма в электронном ящике
- сложи очень аккуратно свои футболки, носки, другие вещи,
- выйди на кухню, выпей стакан чистой воды, а заодно и вымой посуду,
- присядь 10 раз, отожмись 10 раз
- пойди к зеркалу, улыбнись своему отражению и скажи сам себе: «Ну что, поехали!»
- напиши на листке бумаги три дела, которые ты сделаешь сегодня обязательно,
- начни действовать! Помни — только **ДЕЙСТВИЕ** приносит **РЕЗУЛЬТАТ!!!**

Если ты из всего предложенного списка сделал хоть одно дело, то, поздравляю, ты уже сделал первый шаг из зоны комфорта к Жизненному Успеху.

Если же ты прочитал и остался сидеть за компьютером, то ты просто не готов к новой жизни и положительным изменениям. И тебе Волшебные Пилюли просто не помогут.



### **Совет эксперта:**

Это совет от Ицхака Пинтосевича — Владельца, Тренера в **Isaac Pintosevich Systems**

1. Действовать **ПО ЧУТЬ-ЧУТЬ** (не сразу все!). Так безопасно. Не берись сразу делать по максимуму то, что тебя пугает. Начни с малого, и по чуть-чуть добавляй решимость;

2. Свяжи свой дискомфорт с мощным **УДОВОЛЬСТВИЕМ**;

3. **ХВАЛИ СЕБЯ** (сильно). Вспомни, какие комплименты, похвалы тебе приятней всего? И хвали себя, не скромничай. Помнишь, как говорил себе Пушкин: «Ай да, Пушкин, ай да сукин сын»))))). Придумай и себе похвалы, которые тебя будут стимулировать;

4. Вспомни свою **ЦЕЛЬ** (ради чего ты готов преодолевать этот дискомфорт);

5. Выбери себе **ПРИЗЫ И ПООЩЕРЕНИЯ** за выполнение действий вне зоны своего комфорта. В

роли отличных поощрений подойдут вещи, которые приносят тебе удовольствие (будь то особенная еда, событие, или просто заслуженный отдых).

«Витаминки» от Артёма Лысенко — Инструктора Традиционного **Винг Чунь Кунг Фу**.

«Сифу традиционного винг чунь кунг фу в Украине и по СНГ, Игорь Туник поделился простым правилом Мастерства: «Постоянство, Практика, Последовательность».

Для того, чтобы достигать результатов в жизни, необходимо любить то, чем занимаешься.

Часто человек ставит перед собой цели, которые ему совсем не нужны, навеяны модой или обществом. Вместо этого стоит прислушаться к себе к своим стремлениям и желаниям.

Когда четко понимаешь «зачем» появляется мотивация.

Но, этого мало. Мотивацию необходимо преобразовать в конкретное действие.

Еще в школьные годы учительница немецкого языка поделилась советом на всю жизнь: «Лучше заниматься 30 минут, но каждый день, чем 1 раз в неделю».

Начинай с малого, с того, чем Тебе нравится заниматься и дай себе обещание заниматься этим каждый день. И пусть Твой выбор приносит Тебе удовольствие!»

## **Мой личный опыт:**

Для меня тема «силы духа важна». И я хорошо знаю Алгоритм Жизненного Успеха «В здоровом теле — здоровый дух». Хорошее самочувствие и здоровье — это энергия. А энергия мне нужна для того, чтобы делать то, что люблю больше всего — жить полноценной, многогранной жизнью!

Утром я делаю зарядку, совершаю пробежки, занимаюсь Традиционным Винг Чунь Кунг Фу, правильно питаюсь. А также одним из способов держать себя всегда в тонусе есть закаливание, обливание ледяной водой.

И я поставила себе цель каждое утро обливаться ледяной водой. Именно так: ледяной! О пользе этого действия говорить сейчас не буду, всё и так ясно и понятно.

Забегая вперёд, скажу — эффект просто потрясающий!

Естественно, я делала каждый день маленький шаг, постепенно уменьшая температуру воды, и так же постепенно выходя из зоны комфорта.

И вот уже несколько лет каждое утро свои «водные процедуры» я заканчиваю ледяным душем.

Но долгое время я замечала, что ну не очень-то мне прямо таки нравится данная процедура, не на 100 % мне комфортно. И что даже иногда я старалась избежать ледяного обливания под



разными для себя самой предложениями. Так называемый, внутренний саботаж срабатывал. Хотя я обожала чувство, когда всё тело приятно горит после такой «обжигающей» процедуры. Я, естественно себя хвалила каждый раз. Но всё равно, сам момент, когда я переключаю кран на ледяной поток, мне не очень нравился.

И тогда я решила, во что бы то ни стало сделать саму процедуру приятной. И прежде чем переключить воду на «б-р-р», я просто говорила сама себе: «А вот сейчас будет самая моя любимая часть утренних процедур!» И только после этого переключала.

Несколько дней таких вот внутренних разговоров, и я поверила сама себе. Вы же наверняка знаете о том, что больше всего на свете мы верим сами себе. И произошло маленькое чудо. Мне теперь действительно только истинное удовольствие доставляет ледяное обливание!

Может быть, кто-то скажет, что это мелочь в мировых жизненных масштабах, но из вот таких вот мелочей и состоит наша жизнь. И сделать её комфортной и приятной в наших силах.

Вывод такой: делай маленькие шаги, постепенно выходя из зоны комфорта. Ведь ты же знаешь, что слона возможно съесть! Но только по частям.

Глаза боятся — руки делают!

Смело глотай эту Волшебную Пилюлю, и чудеса начнут в твоей жизни происходить прямо сейчас!

И что важно, так это то, что маленький шаг, маленькое продвижение вперёд и вверх — это гарант УСПЕХА! Гарант большого, значимого конечного результата.

Только когда ты чётко и ясно осознаешь и примешь безоговорочно тот факт, что слона можно съесть по частям, что большие цели достижимы, только если идти к ним шаг за шагом. Только когда ты поймёшь, что Успех в жизни, в любой её области, достигается ежедневным движением вперёд и вверх. И делая эти шаги, ты неминуемо достигнешь любых высот! Главное, ДЕЛАЙ!!! И у тебя будет повод каждый раз праздновать маленькую победу.

### **Подведём итоги и сделаем выводы:**

- Не сразу всё устроилось....
- Дорога в 1000 миль начинается с ПЕРВОГО шага. Сделай его!
- Делай маленькие шаги. Большие научишься делать со временем.
- Все чудеса случаются за зоной твоего комфорта. Выходи из неё маленькими шажками, и

тогда начнут появляться первые реальные результаты.

· Главное, ДЕЛАЙ!!! Постоянно, каждый день! Только Действие приносит Результат!

## **Глава № 3. Волшебные привычки**

### **Часть 1. Пилюли для Успеха**

«Совершенство является не особым актом, а привычкой. Вы то, что вы постоянно думаете». Шакил О\*Нил

И в продолжение нашей темы о выходе из зоны комфорта, первых шагах к Жизненному Успеху в этой главе рекомендую тебе отведать замечательную Волшебную Пилюлю под названием «Вырабатывай хорошие привычки!»

«Ну вот, снова об этих привычках!» — скажешь ты... И будешь совершенно прав.

Да, легко сказать «Вырабатывай». А на самом деле это труд.

И порой ой как нелегко выработать в себе, например, элементарную привычку — приходить

вовремя. Вот просто реально приходить всегда и везде **ВОВРЕМЯ!** А от скольких проблем впоследствии она избавляет. Одна единственная привычка просто убирает из твоей жизни огромное количество проблем, связанных с постоянными опозданиями и в неумении контролировать время.

Порой нелегко выработать в себе привычку планировать день-неделю-месяц-год. Казалось бы, что как легко вечером просто записать планы на следующий день и запланировать то, что необходимо выполнить.

А сколько времени впоследствии это экономит эта привычка всё планировать и записывать. Сколько успеваешь сделать. Ты уже точно знаешь, что будешь делать, когда, и естественно, у тебя есть план как это сделать.

В результате хорошей привычки планировать достигаются цели. Ты получаешь желаемое. Твоя жизнь становится лучше. Да, всего одна привычка и миллион положительных последствий!

Далее озвучим список некоторых элементарных привычек, которые меняют качество нашей жизни.

- Элементарная привычка класть вещи на

место.

- Привычка аккуратно складывать одежду.
- Привычка вовремя ходить к стоматологу.
- Привычка всё делать до конца.
- Привычка контролировать свои эмоции.

Повторяю! Привычки от самых элементарных до самых глобальных влияют на качество твоей жизни.

Ведь привычки могут быть как хорошими, так и плохими. И только от тебя и от твоих предпочтений, от твоих элементарных решений привычки могут, как мешать тебе в жизни (естественно речь о плохих привычках), так и помогать тебе (речь идёт о хороших привычках).

У меня есть хорошая знакомая Татьяна с творческой профессией «свободного художника». Она весь день могла проходить в пижаме, если ей никуда не надо было выходить. Естественно, что она иногда просто не могла организовать себе этот творческий процесс, потому что хождение в пижаме днём очень расслабляет и дезорганизует.

Запрос на коуч-сессию был такой: Ничего не успеваю, делаю всё в последний момент времени, порой срываю сроки заказа, хотя целый день дома.

И делаю что-то целый день, но всё равно КПД очень низкий. Что делать.

Никогда ещё коучинг не был таким элементарным для меня, как в этот раз. Конечно, если бы я ей посоветовала вставать утром и сразу же идти в душ и переодеваться, то вряд ли бы Татьяна меня услышала. Ты же помнишь, что коучинг хорош тем, что с моей помощью человек сам принимает решение. И это его решение и только его. И он в любом случае будет ему следовать. Поэтому коуч-сессия была просто необходима.

Татьяна умная девушка, и решение было принято!

Самая простая привычка, самое простое действие. Одно дело, когда ты ходишь целый день в пижаме, и совершенно другое, когда ты принял душ, переделся и «готов к труду и обороне».

Естественно, выработав эту простую привычку, Татьяна постепенно стала менять свою жизнь и дальше. В творческом хаосе мыслей и действий появилась некая системность, некая осознанность. И хотя творчество процесс довольно таки непредсказуемый, но своеобразная

дисциплина пошла ей на пользу.

Как результат — совсем недавно я была приглашена и с удовольствием посетила персональную выставку, которая прошла с большим успехом и вызвала очень даже положительные отзывы критиков, специалистов и просто благодарных посетителей выставки.

Вот тебе и привычка, самая простая, которая приводит к самым выдающимся результатам.

Или....или! Повторяю, всё элементарно просто.

В качестве примера приведу ещё целый ряд совершенно элементарных привычек, которые приводят к потрясающим результатам!!!

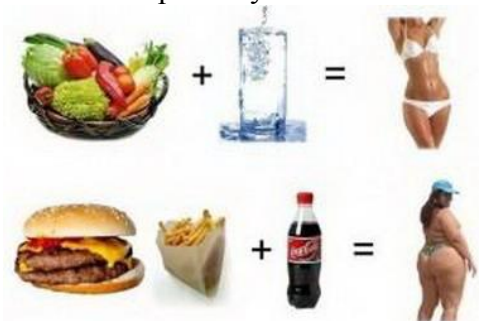
## **Часть 2. Что бы такого съесть, чтобы похудеть**

### **или 10 привычек для красоты, стройности и здоровья**

Сколько уже раз сказано-пересказано о том, что мы — это наши привычки. Что качество нашей жизни зависит от наших привычек.... И что самое интересное, все и всё прекрасно знают и понимают

(в теории...) Но...

И вновь это пресловутое «НО»!



Опустим сейчас личностный рост. И то, и то, что личностный рост это — «иди и делай», а не «бла-бла-бла». И поговорим о самом простом и наблевшем ... о лишних килограммах, о самочувствии, о здоровье и энергии.

Друзья, я не знаю, что заставляет человека осознанно обрекать себя на неполноценную жизнь и набирать лишних 80–100 кг (вчера посмотрела часть передачи «Взвешенные и счастливые»). Сейчас поговорим о лишних 5–10 килограммах. И как же эти пресловутые 5–10 кг мешают нам порой жить!

Напомню тебе, что каждый лишний килограмм — это + 1 см. в объёме. Т.е + 1 см. к талии, + 1 см. к бёдрам, рукам, ногам... А + 5–10 кг — это + 5–10 см



к талии, бёдрам, ножкам, ручкам....

Диеты .... миллионы диет.... Думаете, диета + сила воли поможет? У меня лично слово «диета» чётко ассоциируется с состоянием «я голодная, злая, несчастная». Так как же быть, когда таки есть эти лишние кг?

Всё гениальное просто (повторяю это вновь и вновь!)

В данном случае всё настолько элементарно просто, что я даже порой искренне недоумеваю, почему же некоторые это не видят. И эта Волшебная Пилуля самая сладкая и вкусная.

Друзья, сейчас делаем элементарную вещь — выработываем привычки, которые станут образом жизни и значительно улучшат её качество. Всё!

