

**Андрей Парабеллум, Антон Макурин**

# **Личная власть: 7 отважных шагов**



[www.infobusiness2.ru](http://www.infobusiness2.ru)

# Личная власть

---

## 7 отважных шагов

Обобщенный и концентрированный опыт сотен людей, прошедших тренинг «Первый Шаг к Личной Власти»

2009 © Андрей Парабеллум, Антон Макурин



## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Вместо предисловия</i>	<b>6</b>
<i>День 1. «Готы на тропе войны»</i>	<b>7</b>
<i>День 1. Мои успехи:</i>	<b>8</b>
<i>День 1. Мой отчет</i>	<b>9</b>
<i>День 1. Примеры</i>	<b>10</b>
<i>День 2. «Бойцовский клуб»</i>	<b>31</b>
<i>День 2. Мои успехи:</i>	<b>32</b>
<i>День 2. Мой отчет</i>	<b>33</b>
<i>День 2. Примеры</i>	<b>34</b>
<i>День 3. «Мистери»</i>	<b>51</b>
<i>День 3. Мои успехи:</i>	<b>52</b>
<i>День 3. Мой отчет</i>	<b>53</b>
<i>День 3. Примеры</i>	<b>54</b>
<i>День 4. «Нарушитель границ»</i>	<b>72</b>
<i>День 4. Мои успехи:</i>	<b>73</b>
<i>День 4. Мой отчет</i>	<b>74</b>
<i>День 4. Примеры</i>	<b>75</b>
<i>День 5. «Старый хвост»</i>	<b>91</b>
<i>День 5. Мои успехи:</i>	<b>92</b>
<i>День 5. Мой отчет</i>	<b>93</b>
<i>День 5. Примеры</i>	<b>94</b>
<i>День 6. «Нищий»</i>	<b>105</b>
<i>День 6. Мои успехи:</i>	<b>106</b>

<i>День 6. Мой отчет</i>	<b>107</b>
<i>День 6. Примеры</i>	<b>108</b>
<i>День 7. «Активное отключение»</i>	<b>129</b>
<i>День 7. Мои успехи:</i>	<b>130</b>
<i>День 7. Мой отчет</i>	<b>131</b>
<i>День 7. Примеры</i>	<b>132</b>
<i>Итоги</i>	<b>142</b>
<i>Что делать, если у Вас что-то не получается:</i>	<b>143</b>
<i>Послевкусие</i>	<b>144</b>
<i>Тест-драйв - самое лучшее от Парабеллума - БЕСПЛАТНО!</i>	<b>146</b>

## ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

*«Тренинг был просто зажигательным»*

Эта книга представляет собой обобщенный и концентрированный опыт сотен людей, прошедших тренинг «Первый Шаг к Личной Власти». Мы прокачивали свои внешние границы и рамки поведения, свои внутренние убеждения и черты характера.

Как мы и обещали, была и продвинутая конфликтология, и отжиги (индивидуальные и в группе), и работа с ничего не подозревающими прохожими, и выстраивание внутренних "защищающих" и "нападающих" убеждений, и прокачивание характера, и ускорения, и замедления...

А также - несколько очень непростых тем.

**Теперь, для кого эта книга:** эта книга для всех и каждого. Мы ее сделали так, чтобы каждый день были задания 2х уровней:

1) Для новичков и людей со слабой (или расшатанной) психикой.

Сделан так, чтобы его могли пройти даже закомплексованные подростки и мамы с детьми. Свободные экологичные задания дадут видимый результат, раздвигая и устаканивая внутренние рамки.

2) Для продвинутых. Для тех, кто проходит уже не первый тренинг личностного роста (не обязательно под нашим руководством) - и кому хочется еще большего. Задания "на грани" протестируют Ваши внутренние ограничения и укрепят Ваш характер.

**Итак, начинаем...**

## ДЕНЬ 1. «ГОТЫ НА ТРОПЕ ВОЙНЫ»

### **Задание:**

Одеться максимально нелепо и некомфортно: надеть лучший костюм, пиджак, или какую-либо «парадно-выходную» одежду. Вместе с тем на ноги надеть самые свои убитые, старые и драные кеды или кроссовки. И такие же брюки. Ваш внешний вид должен быть для вас максимально некомфортным.

Важно, чтобы сегодняшний облик был нелепым. Так ходить нужно везде, целый день. Если нет никаких дел в городе, и вечер планировалось провести дома, что ж: вперед, гулять по городу и торговым центрам в таком виде!

Для продвинутых: в добавление к сегодняшнему образу сделать на голове безумную стрижку или укладку в стиле «Готы на тропе войны». Можно покрасить волосы в дикий цвет.

## ДЕНЬ 1. МОИ УСПЕХИ:

Каждый день на этих страницах пишите свой отчет и работу над ошибками. Обязательно напишите, что у вас сегодня получилось сделать хорошо, что вообще получилось. Отметьте, что вы сегодня могли бы сделать лучше.

**Сегодня у меня получилось:**

---

---

---

---

---

**Я сегодня мог бы сделать лучше:**

---

---

---

---

---



## ДЕНЬ 1. ПРИМЕРЫ

В этих примерах я постарался показать Вам не только самых «звездных» студентов, но и всех остальных – со всеми вопросами, проблемами, сомнениями и «недоделками», которыми полна наша жизнь.

Отобрать их из сотен комментариев в нашем тренинге было не так просто – но, мне кажется, настолько разные люди каждый по-своему отразили изменения в своих жизнях, которые происходили с ними за время прохождения «Первого Шага».

Вся грамматика, пунктуация и описание своих домашних заданий оставлены так, как их выдавали сами студенты – для передачи их настоящего настроения и состояния во время прохождения этого тренинга.

## Илья Мах

Одежда с верху в низ:

- 1) Куртка навыворот;
- 2) серая советская майка;
- 3) на шее - бандана, желтый галстук, на галстукке значок - "Парень, что надо?";
- 4) Вместо ремня заюзал старый шарф (хрен знает откуда вытасченный) оранжево-синего цвета с надписью УКРАЇНА (кажись лет 7-8 назад, купался при походе на футбол)
- 5)Обтягивающие штанишки а-ля ширпотреб, с подтянутой одной штаниной
- 6)Старые светлые шорты поверх;
- 7)На штанину нацепил старый значок учебного заведения
- 8) Одну из штанин заправил в светлый шерстяной носок.
- 9) Почему то показалось мало, потому на ногу одел еще и повязку из эластичного бинта, который кстати крепился сзади красной изолянткой (жаль на фотках не видать).
- 10) Решил что кросовки и сандали не рулез, потому в +27 вышел на улицу в двух разных ботинках
- 11) Все это класно контрастировало с часами за штуку баксов :)

В начале больше всего боялся что охрана не пустит в кино, а милиция - в метро. Но никаких документов с собой специально не брал (от этого шторивало еще сильнее).

С утра думал скооперироваться со знакомыми, но ВСЕ поголовно придумали себе гнилые отмазки, потому решил - пофигу, буду сам :) Сперва поехал на метро в центр города потусил по двум торговым центрам, после решил слазить в кино. Удивило что охранники вообще не обратили внимания на мой прикид. Потому в довесок к прикиду прикупил себе семечек, которые нагло лузгал весь фильм (кстати "Люди X: Россомаха" - жутко унылый отстой). Вид у меня конечно был



бомжеватско-гоповский, но из кино никто не выпер. Потом еще прогулялся по Хрещатику, заглянул в театр им. Франка - хотел было посмотреть билеты на спектакль вечером(парадокс, но в театре меня восприняли как представителя Артхауса). После, немного попродил по

Мариинскому парку (центральный в Киеве) попугал детишек и бабушек на лавочках, потом еще немного погулял но уже ближе к родному району. Заглянул в гости.

В гостях немного прифигели, но вопросов так и не задали. Была пара курьезов. На улице шел мужичок и по мобильнику вгружал своему знакомому: " Да ты чо? Такие шмотки? Да так только бомжи и педики одеваются!" Тут перед ним прохожу я. Мужичок замирает и выдает в трубку - "Чувак, ты не поверишь что я щас видел! Это просто писдец!" Было еще тонна всего, одним постом не передать.

В основном обратил внимание что многие люди вообще ниже лица головы не опускают, а потому и прикид не замечают. В метро хоть и пару раз люди сторонились, но в целом тоже особо не обращали внимания. Вообще было весьма интересно, местами страшно, а частенько и просто весело )))

## LexxZone



После моего утреннего появления в офисе в таком виде со всех сторон слышал смачное ржание!

Еще очень запомнилась приветственная фраза шефа:

"И че это за херня началась? Отчет что ли раньше срока закончили?"

## Netkot



Покрасил волосы в красный цвет, правда краска оказалась коричневой, почти не видно. Поэтому докрасил несколько полосок синей тушью, что было под рукой.

Первый ступор был при выборе каждой вещи: не, это не одену, а потом включился режим бронепоезда, уже все-равно было что одевать. Простая рубашка поверх штанов-хаки, галстук не в цвет, пиджак наизнанку, кеды, плеер, рабочая черная сумка. На улице люди даже не замечали, кто-то с интересом смотрел, но в целом всем пофиг, как и ожидалось :)

Купил и повесил игрушку-"пушистика" на сумку, до кучи. По улице шёл, "понтово" вертел в правой руке сотовый, типа из провинции паЦан приехал.

В офисе народ порадовался. Кроме того, второй партнер тоже оделся не в официальную одежду, а в майку и подвернутые хиповые джинсы. Настроение хорошее, идём дальше.

## Исфear



В общем, переживаний после услышанного задания было много. Не знал, что одеть... когда приходила мысль - откидывал и поймал себя на мысли, что в пижаме я на улицу не пойду... вечером решил всем рассказать, что именно так и пойду, чтоб с утра не возникло отмазок. Настало утро. Всего-то надо встать с кровати и пойти на работу ))) Решил, что надо апгрейдить наряд. Оставил штаны от пижамы, одел рубашку Cavalli, замшевые туфли... и очки летчика с разбитым стеклом. Причесон поставил как будто я только что проснулся. Мама увидела - прослезилась от смеха, сфоткала =).

Вышел из подъезда, и ничего не произошло... Думал хоть пару взглядов словить... Доехал на машине до работы и сменщик только улыбнулся.

Короче то, в чем я должен был выглядеть как фрик, оказалось очень модным по его словам =) Зашел начальник, улыбнулся и перешел сразу на другую тему, даж не моргнув глазом. Я расстроен.

Ну пойду на обед в кафешку рядом с басманным судом - там посмотрим как на меняотреагируют... пройдуь по Лермонтовской площади... Нда, границы расширяются потихоньку)

Update:

Походил по улице в таком виде, походу только я знаю, что на мне штаны от пижамы... все улыбаются, завидев очки мои ))) Первые полдня было некомфортно, перед обедом сидел, не знал, как я выйду с рабочего места. Потом стало на столько пох, что я решил съездить в другой офис по работе, там встретил улыбки )) Да, настроение офигенное, дискомфорт прошел, единственное, что мне сейчас дискомфортно - это замшевые ботинки в сочетании со штанами, которые ни разу не длинные оказались ) По пути обратно слышал, как некоторые обсуждают мой прикид. Приколно, когда чья-то оживленная беседа прерывается и ты ловишь непонятные взгляды ))) Вобщем вечером надо посильнее жесткануть с прикидом и пойти куда-нить на ВДНХ.

## Коротков Андрей

С 6 утра лётаю в модном прикиде!



Заехал на шелл заправиться, взгляд кассира сразу вниз на подштанники  
)))) я прям чуть не взорвался сам от смеха! Вчера выбирал что надеть,

вспомнил о подштанниках и шортах ярко оранжевых... жуть! Как говорил Антон, поймал себя за хвост!

часть моего мозга не понимает чё я творю... прикольно!

Появилось чувство фиксации каждого момента, каждой секунды, время тянется как резина... ))) Прошло всего 6 часов, а мой организм уже насытился эмоциями и даже немного устал (не часто выгоняю себя в идиотском виде в общество + жаркая погода).

Отдал машину на ремонт, около часа гуляли с женой по городу. Сразу чувствуется избыток внимания: оборачиваются, смеются над подштанниками, переговариваются, отводят взгляд. Кстати, в одном из заданий книги "4-х часовая рабочая неделя" Тимоти Феррисс нужно было пройтись по улице и постоянно смотреть в глаза прохожим, пока те не отвернутся. Вспомнил и сразу постарался делать так же, хотя до этого тупо отводил взгляд или старался не смотреть. Весело!!!

## Яхо

Утром одел разные носки черный и белые, штаны типа комбат рабочего на 2 размера толще, немного закатал чтобы носки было видно, батник светлый цветастый заправил его в штаны, сверху одел тряпичную куртку сделанную под порванную и финальный штрих белоснежная зимняя шапка и белые туфли (Не верил что смогу так выйти).



Было очень не по себе и как то напряжено. Жена отнеслась к затее отрицательно, тем более полдня мы находимся на одном предприятии. Её характеристика была «Выглядишь как Гастарбайтер не добитый» и сначала даже отказывалась со мной вместе ехать на работу, да и мне было стрёмно. Помогло ироническое отношение и шутки.

Знакомые по работе ничего не говорили, но с каким то интересом смотрели и задерживали взгляд. А незнакомые с начало обращали немного внимание, но потом когда я уже и сам отошел от такого шока и обвыкся, перестали почти замечать. Попутешествовав через весь город, к вечеру заметил, что и меня уже не так сильно заботит, как одет. Начинает отпускать утреннее потрясение, когда вышел на улицу. Теперь понимаю, что одеться по другому некомфортно могу и даже можно так работать весь день хотя по началу ОЧЕНЬ напрягае! Мне так кажется, что людей больше волнует, как они одеты и как на них смотрят, нежели как одет ты.

## zVer4ik

Поскольку планов на день особых не было, решила сходить в поликлинику на флюорографию - попугать бабулек. ТАК на меня врачи и люди в коридорах еще никогда не смотрели...





А потом пошла просто прогуляться по центру города. Вытащила на прогулку друга, потом еще с одним случайно встретились. Мальчики, которые прекрасно знают меня и мой стиль одежды, очень долго подбирали челюсти с асфальта... Я вообще по жизни одеваюсь в джинсы и какие-нибудь кофточки без экстрима, юбки одеваю раз в год по обещанию, и то как правило это бывает строгий костюм. А еще я никогда не крашусь и не ставлю волосы дыбом =))))))

На фото я выгляжу на удивление прилично =) Хотя офигевшие взгляды некоторых встречных людей меня малость поднапрягли первое время. Вечером поеду с мамой погулять в торговый центр. К тому что сейчас есть добавится еще белый пиджак. И думаю поменять туфли на берцы, а то так уж как-то слишком прилично смотрится. Хоть и правда некомфортно...

А мама еще не знает, в каком виде я к ней на встречу приеду... =))))))

## evgeny\_r

Перерыл с утра пол квартиры в поисках чего-нибудь несовместимого.

Косуха, шапка ушанка (которая собака на 3 размера меньше), джинсы, поверх джинс шорты, полосатая майка — мой выбор.



Выходил на улицу с довольно позитивным настроем, когда дошел до остановки — первая парочка парней упала с оглушительным хохотом. Многие прятали глаза, были и такие которые даже не замечали. Но были и люди которым я явно поднял настроение на весь день.

Дальше был в разъездах, заглянул к родителям, встречался с коллегами.

Родители даже попросили позвонить вечером — боялись в психушку по дороге заберут.

Через какое-то время начал понимать что мне мало, хочется еще большего, очень пожалел что дома нет ничего ярко розового. Розовые кеды были бы явно в тему :)

В общем и целом день прошел интересно, а кричащие и свистящие через всю улицу люди еще больше позабавили. Единственное что доставало — шапка, жарко сцуко что пипец))

**fin\_z**

Класс!



Сегодня: зеленые колготки, джинсовые шорты, пояс-шарф, черная классическая рубашка, а поверх - белая майка из комплекта нижнего белья. На майку нацепила кучу значков, самых idiotских: значок члена водородного клуба, участник какой-то там конференции и еще кучу таких же. Довершал композицию большой значок с надписью "Все в сад".

На голове... Впервые лет за 15 убрала челку с лица. Какой-то платочек, блядки серьги. Никогда бы так не вышла) На руках - куча самых разных браслетов, которые совместно я бы никогда не одела вместе. Кольца - самые нелепые. Еще перчатки одела кожаные автомобильные.

На ногах - старые, грязные кеды, которые мама носит на дачу. Еле их нашла.

И сверху всей этой красоты - плащ.

Ага, совсем забыла, еще на поясе зажигалка-пистолет. Думала, меня охранники в инст не пустят. Ходила так по инсту, народу много, все смотрят... Даже краем уха слышала, как меня какие-то ребята обсуждали.

В читальном зале шокировала всех библиотекарьш. Пришлось убрать пистолет(

Дискомфортно не было вообще, скорее просто смешно и радостно)))

## Ех

Хай пипл!) Ну что отжигаем? иииии-хаааа :)

Слушать задание было конечно весело, но это веселье начинало потихоньку улетучиваться, когда наступал момент истины - т.е. тот момент когда нужно было переходить непосредственно к самому действию :))

Спасало то, что всё это мероприятие воспринимал с юмором и ребячеством, как говорил Тоха)

Кроссовок + ботинок

Носки разные

Шорты поверх которых одеты трусы

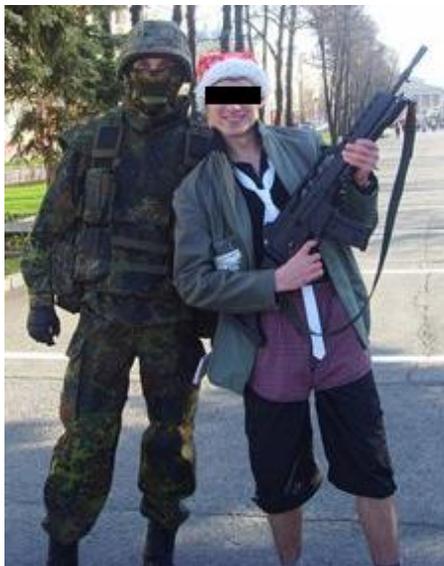
Вывернутая рубашка

Специфично завязанный галстук

Вывернутый наизнанку пиджак

Шапка Деда Мороза :)





P.S. Вообще до этого и так делал что-то похожее для веселухи, новых впечатлений :

Пытался пробежать в центре - в трусах, лаптах, маске для плавания и в шапочке - но меня в тот момент задержали органы правопорядка :) (даже видео есть как это происходило, правда нас там было несколько человек)

И как то был случай что за 3 дня перекрашивал волосы 5 раз. Просто мелировал в домашних условиях 2 раза, потом полностью был Блондином день, затем Рыжим (как педик какой-то), затем Брюнетом (но получилась ваще жжжжест с синем оттенком), а когда захотел перекрасить черные волосы в Пепельный цвет - оказалось что черные волосы не перекрашиваются :) поэтому побрил всё это дело - и был полностью лысым (как Вин Дизель).

## ДЕНЬ 2. «БОЙЦОВСКИЙ КЛУБ»

### **Задание:**

Спровоцировать конфликт с любым человеком и оставаться в рамках этой ситуации до ее полного завершения, пока конфликт не будет исчерпан. Нужно продержаться конфликт несколько минут. Если человек быстро уходит из конфликта – «задержать его», не дать ему выйти раньше времени.

Конфликт нужно разругать в свою пользу, чтобы оппонент понял что вы «сильнее» и «правее».

Для продвинутых: спровоцировать конфликт с заведомо более сильным противником (как морально так и физически).

### **Рекомендации по выполнению:**

Конфликт – один из быстрых и верных способов прокачки своей внутренней силы. Обычно люди в конфликте «молчат», гасят эмоции и пытаются переключиться. ЛВ постоянно падает, при таком поведении. Нужно разрешить себе идти на конфликт.

## ДЕНЬ 2. МОИ УСПЕХИ:

Каждый день на этих страницах пишите свой отчет и работу над ошибками. Обязательно напишите, что у вас сегодня получилось сделать хорошо, что вообще получилось. Отметьте, что вы сегодня могли бы сделать лучше.

**Сегодня у меня получилось:**

---

---

---

---

---

**Я сегодня мог бы сделать лучше:**

---

---

---

---

---



## ДЕНЬ 2. ПРИМЕРЫ

**simon**

Конфликт был еще на прошлой неделе. Покупал стульчик детский в магазине, выбрал, все ок. Пока ждал когда мне со склада принесут и когда расплачивался, спросил у продавца, про дисконтную карту. Сказали что дают при покупке от 15 т.р. за один раз, я говорю дайте так я у вас постоянно покупаю, и тд,.. Вот в таком духе разговор длился минут 7-8. Так и не дали мне карту. Я уже отошел метров на 50 от магазина, когда услышал "молодой человек, подождите!"

Догнала меня продавщица, дала карту со скидкой 5%, сказала что других у них нет (хотя скидки по карте начинаются от 3%), попросила никому не говорить, что мне дали карту :)

Еще несколько конфликтов в субботу было, пошел в магазин, а у подъезда машина стоит, так что выйти почти невозможно. Благо хозяин рядом был, сказал ему, чтобы так машину не ставил, сказал, чтобы он машину убрал, он сказал, что он на минуту и сейчас уедет, я ему говорю, чтобы переставил машину сейчас... Потом он спрятался от меня за машину, говорил, что все понятно, что он скоро уедет, через минуту... Так где-то минуты 3 продалжалось, потом я сказал, что вернусь через 5 минут и чтобы его здесь уже не было... и ушел. Когда вернулся их магазина, машины уже не было... А когда вечером опять выходил, у нашего подъезда машин не было даже рядом, а остальные подъезды заставлены в хлам машинами, так что не пройти! Вот.

Еще там же днем увидел как девушка садилась в машину, котрая на тротуаре препоркована, сказал, чтобы она в следующий раз не ставила машину на тротуар, она согласилась и уехала...

Вечером того же дня, а точнее ночью, соседи включили караоке, после получаса их слушанья, мне это надоело, сходил попросил чтобы сделали потише, так как уже поздно, сразу согласились и все ок.

Я доволен!

## Камилла

причины серьезных конфликтов найти не смогла. итого мои 5 копеек:1. подошла в магазине на взвешивание овощей с незавязанным пакетом ( по правилам магазина покупатели должны их сами завязывать), продавщица возмутилась, я сначала вежливо, а потом настойчиво просила, чтобы она сама завязала этот злощастный пакет. уровень сил был примерно одинаковый, и никто уступить не хотел, продавщица начала хамить, в итоге не выдержала женщина рядом и сама завязала мне пакет. продавщица все это время отказывалась называть свое имя, но это не помешало мне написать на нее жалобу руководству со схемой, где и в какое время сидела эта продавщица. Конфликт считаю выигранным, потому что в конце продавщица явно потеряла свою уверенность и испугалась моих угроз о жалобе менеджеру.

2. в магазине при покупке платья по моему требованию пришили пуговицу, которая слабо держалась

3. в метро подростки неудачно поставили велосипеды в проходе, мешая пассажирам. после моего замечания велосипеды были переставлены.

вообще, я прекрасно понимаю, что все это не очень серьезно, но для меня и это прогресс)))

## tanyusha

Прямые конфликты для меня очень сложное задание... хотя видимо сильно "мое". В том смысле, что мне надо учиться их вести... Из-за того что я этого не умею, меня носит туда-обратно. То я избыточно мягкая, то избыточно конфликтую... При том что знаю, что это неправильно. Давно знаю. Но толку-то, если не умею? Точнее, умею, но только если меня достать.

Поэтому такие конфликты в принципе для меня "незачетные". Но других у меня пока не выходит. Буду тренироваться.

А пока поконфликтовала с мужем на предмет "кто будет сидеть с дочкой?", поскольку мне надо было ехать выполнять задания по конфликтологии :)))

Сработало :)))

А вот сами задания не сработали... :(

Собиралась наехать на зайцев в транспорте, но пока я была в настрое наезжать - зайцев не было. Хотя я всю дорогу ехала и пыталась себе внушить, что я хозяйка этого автобуса. Что я вообще жена водителя и мне очень важно чтобы зайцы платили, поскольку это пойдет в наш семейный бюджет. Это на меня немного действовало, но вот зайцев как назло не было.

А когда я расслаблялась, они пробежали мимо меня... и я опять сливалась :( В общем, два зайца так и проскакали...

Придется выполнять это задание еще и еще, пока не получится :(

В качестве хоть какого-то самооправдания попыталась наехать на служащего в офисе мегафона... когда-то я ставила автоматическую оплату телефона с кредитки. Карта уже давно закончилась, и теперь

меня по 10 раз на день бомбардируют смс-ками "не удалось снять деньги с карты"... достали жутко.

Пришла в офис с мыслью "щас тут всех разнесу". Но молодой человек попался услужливый.

На мое злобное "опять придется длинное заявление писать?????" он успокоил что нет-нет, очень короткое... и вообще всячески оправдывался и угождал.

В общем, конфликт получился очень мягкий и очень короткий :(  
Ну видимо это мой текущий уровень конфликтологии... :(((

## andrea8484

У ситибанка снова барахлил сайт, и я вот уже который день никак не мог воспользоваться услугой "online-banking", которая как раз была позарез нужна.

В принципе, в другое время я бы не стал, что называется, лезть на рожон и подождать, пока не исправят неполадки, но.. в этот раз у меня была "святая миссия" - выполнить задание 2ого дня. %)

заехал в один из филиалов и прямо с порога накинулся на одно из менеджеров.. мужик явно это не ожидал и буквально с первой же минуты стал извиняться за неисправность и вообще всячески пытался меня успокоить.. но не тут-то было, не на того напал.. )

благо представилась такая возможность, я выплеснул наружу все, что я думаю о хваленном ситибанке и его обслуживании.. мне было весело, сотрудникам - видно, не очень.

меня заверили, что все будет исправлено, вручили целую гору визиток со словами "будем рады ответить на все ваши вопросы и требования. сразу звоните нам", и..

вечером я спокойно и на удивление быстро зашел к себе на страницу через online-banking.

## babylon\_5

Время писать отчет таки пришло. Пара конфликтных ситуаций набралась. Не знаю, что к какому дню больше подойдет. Положу и в ДЗ\_2 и в ДЗ\_4.

На самом деле специально вызывать напряженку не буду. Не интересно. И так достаточно ситуаций когда кто-либо пытается "оттоптать мне ноги". Итак:

- ситуация раз: в четверг наконец-то собрался отнести в мастерскую болгарку.

Предыстория. Болгарка "стала". Т.е. остановилась во время работы. Еще прошлой зимой. Времени на ремонт не было. Купил другую. Эта на гарантии, где-то в мае собрался и отнес в ремонт. Потому как до конца гарантии уже оставалось меньше месяца. Сделали ее мне. Забрал. Ч/з пару недель понадобилось, решил попилить бетон ей. Включаю - мама дорогая. Диск водит, все болтается... да еще и прошла метра полтора и стала снова. Позвонил в мастерскую, рассказал что я о них и их ремонте думаю и пообещал как найду время принести им болгарку снова. Ч/з месяц-полтора добрался я до них. При мне спец открыл, потыкал тестером в контакты (а контакт везде был:) я электронщик, и собираю)... но мужик с умным видом сказал "ага", перезаделал провод, включил - работает. По-поводу болтающегося вала заставил я его заменить полредуктора... ну вроде все хорошо. Дома попробовал - вроде путем. Отвез потом инструмент отцу. У него она чуть поработала,.. останавливалась, оживала и пробило статор. Он ее открыл... - и подробно рассказал мне что он думает об этом статоре!!! :) Что МНЕ не понравилось - полное ощущение того, что "спец" еще в первый ремонт заменил начинку на какое-то ~~февне~~ старье. Я соотв. позвонил к ним снова и пообещал как приедет инструмент ко мне зайти к ним с поздравлениями... Ну, вот добрался.

История. Пришел, напомнил ему что и как. Мягко так, нежно. :) Спец

открыл, долго рассказывал мне что все там с его стороны "чисто, бело и пушисто". Я "позволил себе с ним не согласиться"... (Еще была сложность с тем что отметок про гарантийный ремонт в паспорте болгарки НЕ БЫЛО. Упущение, конечно с моей стороны... но вот так уж.)

Предварительный итог. Закончилось тем, что он забрал болгарку и сказал что сделает ее по гарантии (которая закончилась почти год назад), и что когда буду забирать - откроет и если что не так, сразу переделает.

Да, и все это без криков и воплей. Кстати так гораздо эффективней.

Еще один случай когда жена говорила: да что ты туда собрался, никто тебе ничего уже делать не будет, только время зря потеряешь.

Так, прошлым летом пылесос по гарантии делали месяца два с половиной. Когда они наконец-то закончили я с них стал требовать оплату за время, превышающее две недели... Договорились на том, что они мне просто заменили пылесос на новый.

- ситуация два: сегодня с сыном на балконе распиливаем ему фанерки для выжигания. Соседи этажом ниже стали курить у себя на балконе (ископаемые звери - паровозы, блин). Пришлось помешать их наслаждению. Пообщались. Они ушли (и дым с ними :)

Это честно говоря такая мелочь, что и не вспоминал бы - да для отчетов нужно. :)

С тем же дымом... когда ехали с женой в роддом водитель скорой додумался закурить. Вот там я его чуть на х... не послал. Очень резко. Что понравилось, так это что он, когда выплюнул сигарету, включил вентиляцию. Дым ушел за пару секунд.

По конфликтам:

- в конфликте лучше быть спокойным. Если и переходить на повышенные тона, то внутри старайтесь сохранять рассудок и "трезвость" мышления

- помните, что конфликт это не обязательно крики, вопли и слюна во все стороны

- чтобы не чувствовать себя неловко конфликт не нужно "высасывать" из пальца

- конфликтовать нужно если вас в чем-то ущемляют, на вас хотят "поездить", за ваш счет хотят сделать себе лучше.

И тогда осознание что вы боретесь за себя позволит вам чувствовать себя в этом процессе комфортно и получать удовлетворение от этого.

P.S. Если этого для зачета мало - подожду пока еще что-нить будет.

## Novikov84

Поскольку времени на то, чтобы ходить и искать конфликт последние дни не было (сизу дома), пришлось себе его запланировать. Вышел из дома, взяв с собой мелочи (рассортировал копилку, содержимое которой никак не могу донести до банка, там уже рублей 100 мелочью). Дошел до ближайшей шаурма-палатки, попросил пирожок с капустой. Выдал продавщице для начала 22 рубля 10 и 50 копеечными монетами (долго думал, что я буду делать, если она возьмет не будет напрягаться - пронесло). Она заявила, что мелочь брать не будет, у нее у самой полно. Я, в полном соответствии с предварительной программой, сказал, что нет проблем, забрал из кучки пять рублей 50-копеечными монетами и выдал их 5 копеечными и часть даже однокопеечными. Она вообще офигевает:

- Ты что, издеваешься? Я сказала, что это брать не буду.

- А что, это не деньги?

- А куда я их потом дену?

- Это уж вам виднее.

Дальше в течении нескольких минут она мне объясняет, что она брать мелочью не будет, начинает хамить, я на нее наезжаю, что он говорит со мной невежливо и тыкает. В итоге это начинает повторяться, я (меня уже трясет немного, мне и правдо очень не нравится, когда мне такие тетki тыкают), требую жалобную книгу и номер телефона собственника ларька, она неожиданно машет рукой и пересчитывает мелочь (!) и выдает мне этот пирожок. Я щупаю, прошу подогреть, поскольку холодный. Она молча греет в микроволновке и отдает. Я просто не нашел, к чему еще придраться. Вежливо поблагодарил и ушел. Пяти минут, пожалуй, не получилось, но все-таки в итоге меня трясло, так что конфликт я получил.

## сорупаст

Услышав задание, подумал что "ОПА, вот здесь я сливась!"

Будучи неконфликтным человеком задание было жёстким для меня и в голоу начали лезть отмазы, мол -"Да может ну на888 этот тренинг, задания какие-то нелепые нафиг это надо делать? Это же негатив, как он разовьёт меня?" и тд.

Здесь хочу сказать огромное спасибо Даше Достигаше.

После прослушки её кастов, понял что конфликт можно проводить в спокойном общении, а не с криками и пеной у рта. До кастов я думал, что конфликт это НЕЧТО ЖЕСТОКОЕ с криками, красными лицами и пеной у рта!

ЧИтал отзывы и думал " какого чёрта! Другие могут а я нет!" и дальше был диалог с моим Я - "ВЫХОДИТ ТЫ СЛАБАК???! СЛАБЕЕ ВСЕХ ТЕХ ЛЮДЕЙ!" - "НИХРЕНА! Я ДЕЛАЛ И ХУЖЕ ЖЕСТИ! Я НЕ СЛАБАК! Я СИЛЬНЫЙ! Я СДЕЛАЮ ЭТО! Я ВСЕХ ПОРВУ! "

Дальше я пошёл на улицу к автобусной остановке.

Адреналин слегка покалывал моё тело, мне было сыкотно!

Подъехал автобус, я уселся в него и начал продумывать как я буду сейчас КРАСНЕТЬ! =)

Подошла кондуктор, я показательно порылся в карманах, а потом с улыбкой на лице сказал, что деньги забыл дома=) и что мне очень срочно нужно доехать до невского!

Я - Мне нужно срочно до Невского, дайте проехать, вам что жалко 18 рублей?

К - Да жалко, много вас тут таких каждый день ездят.

Я - Ну вам что жалко 18 рублей, я непонимаю?

К - ТАк молодой человек, выходите.

Я - ну да ладно вам, сегодня праздник же, сделайте мне подарок=)  
(Автобус подъехал к остановке)

К - Нет, выходите, молодой человек! Или сейчас все из-за вас будут ждать! (перешла на повышенные тона и занервничала)

Я - Ну дайте мне до невского проехать, мне надо.

К - ТАК ВОЛОДЯ ПОСТОИМ! (кричит водителю и начинает меня за руки хватать и вытаскивать из уютного кресла=)

Я - Эй, а что вы меня трогаете вообще???! (убрала руки)

К - Из -за вас сейчас люди ждать будут, мы не поедем пока вы не выйдите.

(я уже чувствовал, что сейчас пережму если продолжу сидеть и вышел, улыбнувшись и сказав до свидания кондуктору )

Иду потом, смотрю на остановке автобус, водила с кондуктором курят. Думаю, что -то маловато там было, сейчас ОТОЖГУ =)!

Подхожу к ним и говорю

Я- Извините, я можно мне зайцем проехать ( с улыбкой до ушей обращался=)

Водила и кондуктор заржали =) Видать к ним так прямо ещё никто не подходил.

Я - мне до невского срочно надо у меня выступление в театре комендиантов.

К - Тут до невского вообще пешком можно дойти.

Я - Да я знаю, но я не успеваю, мне нужно успеть. Так Можно?

Водила - ДА пусть едет Ларис

Я - Да...

К - Ну, незнаю, ну ладно проходи... Как же ты так без денег ходишь

Я - так вышло =)

мне ехать никуда ненадо было, поэтому я сказал им, что планы изменились, попрощался и вышел.

Как-то они быстро прогнулись, я от растерянности даже не знал как дальше продолжить прошёл в салон....

Поначалу только сложно, потом когда вошёл в конфликт к тебе на помощь как-будто приходят дополнительные силы и ты чувствуешь, что

управляешь ситуацией. Мне понравилось упражнение. Хотя и жёсткое. Сегодня поеду гулять, ещё поконфликтую... потреню эту тему=)

-----

Я начинаю понимать для чего это нам

В детстве нам родители говорили веди себя хорошо! Веди себя так-то, так -то! Не кричи, не смотри так на людей!

Вроде как добрые намерения, а превратили нас в зомби, желающих остаться в своей зоне комфорта и всё делать, чтобы было ХОРОШО! А хорошо - это значит делать как все!

А таким упражнением мы разрываем эту привычку, вносим дисонанс в стереотип ХОРОШО, ВСЁ ДЛЯ ХОРОШО!

Вообще упражнение изначально на вид непонятное, оказалось вполне ПРАВИЛЬНЫМ. Кто ещё не выполнил упражнение, знайте, что УПРАЖНЕНИЕ РЕАЛЬНО СТОИТ ВЫПОЛНИТЬ! Много поймёте для себя!

Сейчас мне как-то легче даже стало, как будто вырвалось то что глубоко сидело во мне.

## Ех

Ходил по улице, ходил, искал жертв - в итоге не удалось конфликт сделать :(

Продавщиц поймать не удалось, уже позакрывались все.

Единственное, что, пока гулял, возникли новые идеи по конфликтам, может кому пригодиться, ситуации в которых конфликт даже очень пригодиться для благого дела, поводы для конфликтов:

-Курят/пьют в не положенном месте, например водитель курит в автобусе, маршрутке, либо например, пьют спиртные напитки на детских площадках.

-Агрессивно выглядящие собаки гуляют без намордников - ещё один повод отработать конфликты :)

-Продавщицы с весами (об этом писал ниже)

-Очень хороший повод, вернуть сломанную вещь которая была по гарантии(даже если та закончилась), ведь все таки не по вашей вине она сломалась, подумаешь срок годности истек ;)

В общем если хорошенько подумать, то можно найти много поводов для самых разнообразных конфликтов, интересно узнать у кого ещё какие интересные идеи есть, пишите)

*... Продолжение*

### Попытка №1

Ну значит покупаю йогурт, ищет ищет у себя в морозилке в итоге приносит мне вкус, который мне не нравится. Естественно отправил её искать мой любимый йогуртовый вкус :)

После чего сказала - ога, значит персиковый любишь)

Когда получил йогурт направился отходить...и тут увидел - сыр!)))

Идею о сыре взял у Даши Достигаши - Спасибо тебе ;)

Ну, всё думаю, продавщица - попала! Подхожу снова, говорю нужно 135 грамм сыру.

Ну она так - ровно 135?

- Да, ровно 135!

В итоге достает кусок сыра около 500 гр. - и представляете - я в шоке !! - отрезает ровно 134 грамма!!=))) Вот это точность))))

- Отрезала, ложит 134 грамма, довольная и тут я ей говорю:

-Мне нужно ровно 135, отрежьте ещё кусочек чтоб было ровно 135! )))

Она: - Это, что розыгрыш? Ты серьезно? Ещё задавала вопросы, тебе зачем ровно 135 грамма.

- Отвечал, что да, всё серьезно, почему ровно 135 сказать не могу, но очень нужно :))

В итоге после того, как поняла, что покупать 134 грамма я не намерен, не хотя берет отрезает кусок, бросает, получается 142 грамма.

Говорю: Слишком большой кусочек отрезали)) Она уже давай отпираться, ложит вторую половину сыра(от которого отрезала 134 гр.) в пакет и говорит - покупай всё))

Ну сами понимаете тот здоровый кусок, мне тем более не сдался))

В итоге отрезает кусок, от того маленького кусочка (6 граммового) - получается 136 гр! Говорю, нужно ровно 135! :))

Весы кстати электронные, тут уже начинаю чувствовать что у неё скоро не выдержат нервы и говорю, хорошо, давай тогда мне свой нож, сам отрежу 1 грамм)) Потом давай резать всяко разное - ну ни как 135 грамм не получалось, либо 134 либо 136 хотя уже кусочек вообще маленький был. В итоге остановился на 136, купил и довольный пошёл домой :)

### Попытка №2

Значит одну продавщицу довел, а над другой "поиздевался" и это ещё при том, что конфликт назрел сам собой.

Есть одна продавщица ппц, пожизняк злая ходит, ну значит покупаю у неё покупаю, и тут попросил у неё йогурт, а там по одной цене 2 разных йогурта, ну она мне приносит который мне нафиг не сдался, а заказал аж 5 штук. В итоге смотрю, принесла не тот йогурт, ну говорю мне нужен 5-ти процентный, а она видимо не расслышала и отвечает: Ты же сам сказал 5 штук! :) Потом до неё все таки дошло, что нужны 5-ти процентные, приносит, а вкус оказывается не тот который мне нужен. Узнал есть ли другой вкус - говорит - нет. Ну раз нет, тогда мне 2 йогурта :)

И как она сорвется))) - Да, поработал ты на моем месте, да если бы чета там на её месте поделал и прочее.

Что будет, если скажу, - чтоб она улыбалась когда дает мне продукты - даже страшно представить, но при следующей встрече осуществить можно :)

Затем, взял себе спокойно йогурт и пошел за фруктами в другой магазин. Начинаю заказывать фрукты, яблок 4 штуки, бананов 4 штуки, апельсинов 4 штуки, а уже перед самым взвешиванием заметил что электронные весы на 16 грамм врут! Ну значит подождал когда всё взвесит, а потом говорю - А теперь сбросьте весы(обнулила чтоб) и всё перевешивайте! :)

Она даже не выдержала, сказала - Шутишь чтоли?)

Вот так отработал задание второго дня на продавщицах :)

## ruen

С утра было такое прекрасное настроение! Ощущение любви к миру, людям.... Я дал себе установку которую применял в СД1: "Да я вас всех очень люблю, но, мне нужна конфликтная ситуация!".

Это был рок-н-ролл!

Продавщица на рынке, которая по-моему мнению должна "уедасть" всех, всё и вся, меня несколько даже очаровала:)

Я ей говорю: "Тот сыр, что вы мне взвесили, он старый! Вы меня обманываете вообще!"

А она мне вполголоса: "Вы знаете, он здесь почти у всех старый, а плесень(!) срезают ножом, сыр снова оборачивают в целлофан и так продают. Вам лучше в магазине купить!"

Я немного ошалел от такой искренности.

-Блин, я не хочу в магазине, - хочу здесь и свежий!

-Свежего нет, возьмите старый за полцены...

-На пса мне твой старый за полцены?! Я хочу здесь, свежий, по полной цене! И чек!

-Возьмите так!(!!!!)Я вам могу 200 грамм так отдать....

-Я видимо говорю не по-русски! Мне нужен свежий сыр! За плату!

Здесь! А не в магазине! Он что у вас у всех старый?!

У вас санэпидемстанция давно здесь randevу не устраивала с живым театром и аттракционами а-ля "прикрываем ИП-шников мановением руки..."?

-Хорошо, я спрошу у соседей....

Пошла взяла у соседей и принесла мне 200 грамм свежего(ли?) сыра!

Пёс с ним с сыром. Главное конфликт:)))

Взял в долг пачку сигарет там же на рынке. Сказал принесу деньги когда-нибудь потом. (Сам не курю.) Дали. Без слов.

Взял. Сигареты выбросил, деньги отдам. (Борьба с курением:))

Сходить завтра что ли в ювелирный салон?:)

## **vitor77**

Вступил сегодня в конфликт с продавцами в Эльдorado - случай подвернулся сам. На кассе даю кассирше бонусную карту, на которой лежит 500 рублей, та говорит, что произошла какая-то ошибка с моими данными и я смогу воспользоваться картой через 10 дней. Начал возмущаться, позвали старшего продавца, потом еще с ним разберались минут 15 - в итоге они извинились, быстро поправили данные и я купил что хотел сегодня, а не через 10 дней

### ДЕНЬ 3. «МИСТЕРИ»

#### **Задание:**

Сегодня снова отжигаем! Покрасить ногти в черный цвет и ходить так весь день. Для девушек: если вы уже красите ногти в темный цвет, попробуйте кислотно-зеленый или ядовито-розовый. В общем, сегодня цвет ваших ногтей должен сильно отличаться от того, как вы обычно ходите. Вечером лак можно смыть.

Для продвинутых: в добавление к черным ногтям сделайте такой же неотразимый макияж на лице. Накрасьте глаза, губы. Подведите глаза. Особенно если вы мужчина. Продвинутым девушкам можно покраситься в кислотно-ядовитые цвета.

#### **Рекомендации по выполнению:**

- почему Мистери: выделяться, держать соц давление, играть по своим правилам;
- тусить можно вместе, но должны сделать задание по одиночке;
- черные ногти – это твои желания, потому что тебе так хочется. Твои правила игры;
- отдать человеку приказ в коммуникации, быть «сверху», доминировать;
- если во время выполнения задания не колбасит – значит что-то не так;
- во время выполнения ловить и чувствовать свои внутренние изменения.
- ниче снимать спец техниками не надо. Колбасит – делать пока не перестанет колбасить

+ Надо, чтоб колбасило!!

### ДЕНЬ 3. МОИ УСПЕХИ:

Каждый день на этих страницах пишите свой отчет и работу над ошибками. Обязательно напишите, что у вас сегодня получилось сделать хорошо, что вообще получилось. Отметьте, что вы сегодня могли бы сделать лучше.

**Сегодня у меня получилось:**

---

---

---

---

---

**Я сегодня мог бы сделать лучше:**

---

---

---

---

---



ДЕНЬ 3. ПРИМЕРЫ

**Netkot**



Пойду в центр города, ставить выставку ночью, заодно пообщаюсь с местными в таком виде

*Продолжение:*

Ночью монтировал в этом виде выставку, лак на ногтях пообколупался слегка, но так даже чуть напряжнее, не стал подкрашивать. Шокировал охранников в офисе. Сходил на работу, в добавок, в женской футболке в обтяжку. Покатался по метро. До кучи, в таком виде от души поругался с тёткой в автобусе ОВИ. Сходил в автосервис, весь день общался с кем-нибудь.

Самые интересные реакции: "А вы играете" - "Играю" - "А где?" - "Не где, а во что?" - "Во что?" - "В жизнь играю". Девушка на улице: "ой, бля, что это на лице?!"

Особо ненапряжно, интересно, как люди реагируют. Хотя иногда возникает мысль, не пошлют ли или не засмеются ли? Смеются за спиной, в глаза разговаривают серьезно, так и надо.





В маршрутке заснул, проснулся на конечной, благо живу около неё рядом, заодно зашел на рынок - искал конфликтную ситуацию с продавцами (для выполнения задания второго дня), искал может хотя бы кто окурок бросит в неполюженном месте - в итоге ничего - кажись пора уже конфликтную ситуацию создавать на пустом месте!

#### Попытка №2

-----

После того, как пришел домой, перекрасил ногти, как уже было написано ниже в "Совете для тех, кто не знает как покрасить" и отрубился спать :)

Просыпаюсь, думаю ну всё теперь пора продолжать выполнение задания.

Да, забыл написать чуть ли не самое главное, после прослушки каста Третьего дня - поставил на закачу фильм Коммандо с участием Арнольда Шварцнегера, и сразу же заценил его бойцовскую раскраску =)

Ногти перекрасил, чтоб были получше видны, и выглядели покрасивше xD, как только начинал думать о Бойцовской раскраске из фильма Коммандо - плохело)) в итоге добыл макияжный карандаш и сделал раскраску!

Было трудновато, из дому даже выходить не хотелось, но всё же - это СДЕЛАЛ!

Блин, только вышел из дома, а около него кстати в таком прикиде сложнее всего было находиться, как уже началась обратная связь)) - выхожу и уже сразу Шахтером назвали)

А когда стоял на остановке, даже махали из маршруток :)

Реакция людей была похлеще, чем от моего прикида во Второй день, причем реакция самая разнообразная, девчонок пробивало на ржач, в маршрутке Тетка интересовалась, что за прикид, куда еду, в итоге grit - ну мне туда же куда и мне)) даже по телефону обо мне сказала кому-то, особенно была пачка когда в туже маршрутку зашел чел, и сидел лицом ко мне в метрах 3, и тут резко как давай ржать на всю маршрутку смех был такой заразительный что даже я не выдерживал, и самого пробивало на улыбку :)



А когда стоял у кофешки шел солидный такой мужичонка с девушкой и дитем, так он серьезно так говорит: "Чувааак да у тебя на лице что-то черное" хахаха, да ещё так серьезно сказал, как будто я сам не знаю :))) Дааа, после таких реакций маникюр уже - так, мелочь)

Всё таки когда человек одет прилично, но имеет какую-либо "прибаутку" реакция усиливается :)



В общем я сам в шоке от проделанного, с челом который меня фотографировал грит, как то ты напряженно выглядишь - а как себя ещё чувствовать, когда на тебя все пялятся как на неизвестно что?)))

Осталось ещё с кем-нибудь поконфликтовать - и тада ваааще гуд!

## Dashenka

В среднем, было легче, чем первое задание. Но вот что странно - вчера после выполнения было ощущение, что ну всёёёё, теперь море по колено, куда хошь и в каком хошь виде я могу идти. Как бы не так, сегодня еле заставила себя выполнить задание. Буквально "отключила голову" и ходила по дому собиралась без единой мысли в голове

Правда, как только полностью собралась, стало намного легче, и выходила из подъезда уже без дрожи в коленках :)

Потом, правда, в какой-то момент достало, что выгляжу по-идиотски :)))  
Но виду не подала :)

Поскольку имею возможность выйти в люди только для прогулки с ребенком, то пришлось реально раскраситься, чтобы это стало заметно. Народ никак не реагировал, ну смотрели, да, не более того. Какие-то зашоренные у нас все :) Наверное, думали "бедный ребенок" (я гуляла с коляской).

В общем, вот.

## SvetkaKonfetka

Прочитала задание рано утром и обалдела. Утром встреча с клиенткой, а вечером презентация своего тренинга в косметической компании. Сразу же накрасилась по полной программе. Бордовые брови дугой, темные тени на все глаза и темно бордовый контур губ, плюс одна губа накрашена, а другая нет. Клиентка как увидела меня то забыла про свои проблемы. Когда дочь вернулась со школы, я ей с порога заявляю, что идем покупать зеленый лак. Ее обалдения и радости не было предела. Купили лак яркозеленый. И вот начала собираться на презентацию. Компания-то косметическая, там очень серьезно относятся к макияжу и внешнему виду. Вот я и выпендрилась. Черное по фигуре платье, голубой шарфик на шее ни о чем и зеленые колготки. Естественно зеленые ногти, и бордовые брови и губы, только контур а сами губы белые. Вот так и заявилась. Пока шла сначала все внутри колотилось. Все-таки 2 недели велись переговоры и тут на тебе. Руководительница, как увидела так и обомлела а после зеленых ногтей дар речи потеряла.

Пришлось мне всю встречу вести. Женщины тоже были в шоке. А закончилось тем, что после выступления были бурные аплодисменты и подписан договор о сотрудничестве!

P.S. По дороге на презентацию еще мужчины пытались знакомиться. Вот теперь и думаю: выполнила задание, или еще круче надо было оторваться. А для себя решила, что зеленый лак и колготки станут моими талисманами. На важные встречи буду так теперь ходить.

## Рыжая Фея

послушала прямой эфир  
поняла, что до сих пор в уличной одежде с невымытыми руками  
потому что опаздывала на него...

сiju..  
плачу..  
чувствую себя ребенком..  
не с кем поговорить ОБ ЭТОМ

красный антидрескодный лак не смываю с понедельника  
народ уже перестал коситься  
сегодня пошла (мат пропускаю) на переговоры в страйкбольной маске и  
диком для моего места работы полосатым макияжем глаз.

слопали мою легенду о том, что маска была от дождя  
не поняли, почему не хочу снимать в офисе  
на глаза косились и шурились с неодобрением  
к обеду начало тошнить  
голубые колготки - хоть и видно только внизу - насильовали мне мозг  
весь день

провела переговоры  
тошнота усиливалась  
в середине переговоров сняла маску - не смогла больше. трясло как в  
лихорадке  
рабочий день не помню  
помню, звонила знакомым из ФМ-5 за поддержкой - у всех свои  
проблемы и свои неполучания. осталась одна

вчера заснуть не могла. заснула после затыга валерьянки. спала три  
часа. сейчас спать все еще не хочу. не чувствую усталости. чувствую  
только, что накачивает депрессия



## Паро

такой себе директор... что ж поделаешь - все уже привыкли :)



а красный карандаш, падлюка, вечером полностью так и не отмылся...

## **buralex**

Накрасил ногти и глаза, получился эмо-бой)

Ходил так по магазинам, покупал продуктов на пикник, всем пофиг, сосед только ухмыльнулся при виде меня.

На пикнике подвыпившие подружки заметили ногти и глаза только через полчаса общения))) Парни замечают сразу, когда здороваешься за руку, и убегают с криками)

Никто пальцем не показывал, чувствовал себя уверенно.



## Илья Мах

Наконец-то выделил время, написать отчеты по давно выполненным заданиям.

По Мистери - мне показалось мало просто нарисовать ногти в черный цвет, потому решил изобразить что-то на лице. В результате пришел к маске а-ля герои кинофильмов. При разукрашивании использовал: Черный и Красный косметические карандаши для подводки, и серебрянные тени. Выглядел Я в результате примерно так:



В таком вот виде провел примерно 6 часов на людях (признаюсь, не сразу решился выйти в таком виде на улицу). На улице черных ногтей вообще не замечали, а вот на лицо... хм, скажем так, обращали внимание :) Провел две встречи - на обоих спросили "ты клубился, или на карнавал?". Впринципе большую часть времени было даже обидно что ногти никто не замечает. Успокоился только в супермаркете - кассир весьма удивилась моей руке с черными ногтями :) Но опять таки ни слова не проронила. Вообще ощущения очень похожи на первый день :)

## **babylon\_5**

Блин, еле уговорил жену накрасить мне ногти и нарисовать легкое подобие боевой раскраски индейцев.

Покрасить только ногти - даже мысленно не прикольно. Просто добавить в раскраску губы, брови и глаза - отпадало. Не хотел быть похожим на (начинающего?) гомика.

Но и такое решение прошло с боем. Сначала жена наотрез отказалась. Ладно, говорю - нарисуем завтра. Завтра и пойду в город. Жена сказала что только этого не хватало 9-го мая. Разумно. Пойду, говорю, в воскресенье. Это ее добило. Ладно говорит, рисую и иди куда хочешь...

Лака черного у жены не было. В близлежащих магазинчиках тоже... Пришлось делать из подручных средств. У той же жены был найден практически бесцветный лак, немного отлил в крышку от какого пузырька, добавил пару капель черной пасты (от обычной шариковой ручки), разбавил жидкостью для снятия лака до нужной кондиции - черный лак готов. Опять же, карандашей ярких тоже не было. Использовал то, что было.

Не вштырило. Хотя несколько прикольных моментов очень подняли настроение.

Спускался в метро. Какая-то тетка прет наперерез. Не сворачиваю. Она почти врезавшись в меня поднимает глаза с явным намерением выступить... и тут видит... вопль "Ой, боже..." сильно порадовал. Пробило на ржач. :)

На рынке продавец поинтересовался: это что, какое-то мероприятие? фестиваль? И заметно огорчился что не угадал. :)

Кофе пил (а кофе там - уголок в магазине где масса мелких арендаторов), видел как с боков подходили люди, посматривали. Когда уходил, продавщица сказала: щас Вы уйдете - ко мне полмагазина

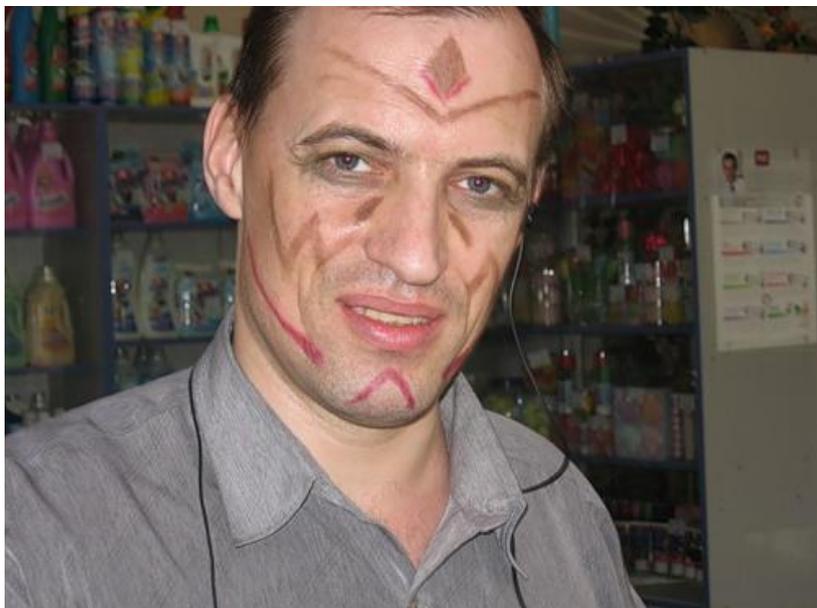
придет спрашивать что это было. Скажу - день открытых дверей, выпустили... :)

На снимках:

- на рынке покупал картридж для ремонта смесителя



- пил кофе (не проверил снимок, а сфотографировали только голову блин. На будущее урок.)



- заходил к клиентам



Опять же, получается что сильным ограничителем выступает жена. :(

## ДЕНЬ 4. «НАРУШИТЕЛЬ ГРАНИЦ»

### Задание:

Продолжаем жестить! Сегодняшнее задание похоже на День 2. Вам также нужно пойти на конфликт и прожать ситуацию в свою пользу. Разница в том, что сегодня, провоцируя конфликт – вы нарушаете личные рамки другого человека, сдвигаете его личные границы. Например, это может быть нарушение его личной зоны, когда вы слишком близко подходите к человеку. Или это может быть конфликт, в котором вы затронете личные убеждения и ценности человека. Будьте аккуратны 😊

Для продвинутых: найти здорового спортсмена, типа боксера, и попробовать нарушить его личные границы.

### Рекомендации по выполнению:

*Если человек значимый – то сначала жестко отжимаешь за границу, а потом уйти в позитив и спокойно объяснить причину или извиниться. «Вы – это грабли, когда наступают, вы бьете по лбу».*

### Фишки:

- идти по улице прямо не сворачивая
  - занимать лучшее место и не двигаться с него
  - смотреть людям в глаза. Если взгляд не отводят – наезжать.
  - пробовать конфликты делать в «нормальном» виде, с фриками народ не связывается.
- + про стыд и дискомфорт (гей)

## ДЕНЬ 4. МОИ УСПЕХИ:

Каждый день на этих страницах пишите свой отчет и работу над ошибками. Обязательно напишите, что у вас сегодня получилось сделать хорошо, что вообще получилось. Отметьте, что вы сегодня могли бы сделать лучше.

**Сегодня у меня получилось:**

---

---

---

---

---

**Я сегодня мог бы сделать лучше:**

---

---

---

---

---



## ДЕНЬ 4. ПРИМЕРЫ

### Denic

Задание супер, я всегда избегал конфликтов, а тем более никогда их не провоцировал.

День был херовый и настроения конфликтовать не было, НО по дороге домой зашел в автобус и смотрю мужики (компания из 5 челок лет по 40) сидят и периодически достают бутылки и пиво пьют.

Я думаю вот оно, но наехать решил только с третьего раза.

Оборачиваюсь к одному и говорю (с наездом все как положено)

Я: Мож хватит пиво в автобусах распивать, иди на улицу или в бар и т.д. В разговоре со мной осталось только двое остальные отвернулись.

Один: А что нельзя?

Я: Иди на улицу, что бар здесь нашел и опять свою тему гну. Небольшая перебранка...

Другой: А ты что милиционер?

Я: нет.

Один: Да ладно что ты, 9 мая завтра давай не будем и т.п.

В общем успокоились... Мне ужасно захотелось выйти из автобуса и выдохнуть, но еще ехать... стою, а внутри полная жопа твориться.

Через минуту после разговора, Один начинает бубнить своим карифанам, что-то вроде: за такое по ебалу бьют и т.п.

Далее достает пиво и начинает открывать

Я понимаю что надо жать оборачиваюсь и говорю с наездом

Я: ЧЁ НЕ ПОНЯТНО???! И опять все сначала...

Тем временем подъезжаем к остановке, он встает со своим карифаном и говорит: Общественного мнения захотел??? Пойдем, выйдем

Я: ПОЙдем (моя остановка:)))

Выходим, отходим в сторону его друг куда-то исчезает.

И начинает он такую херню нести, на которую я не знаю как реагировать.

В двух словах:

Ты извини что я там в автобусе пиво пил, спасибо, что объяснил мне что я был не прав, дай я тебе краба пожму.

И протягивет руку...

Я ОХУЕЛ почему именно так, а не как иначе, я на автомате протянул руку он пожал ее отвернулся и ушел.

Что за бред???!, может потому что когда мы выходили с автобуса он увидел что я с Димасиком, но и он НЕ ОДИН был!!!

В голове многое перевернулось и пришло куча инсайдов, просто жесьь. Побеждает тот, кто прет до конца.

Да как он вообще мог такое сказать: Слыш парень спасибо что перед всем автобусом наехал и т.п. Скажу по французски Я В АХУЕ!!!!!!!!!!!!!!

## kofein

Задание я выполнил еще вчера вечером, через пару часов после каста. Начну издалека - вчера после зачета, на котором я был весь такой с черными ногтями, молниями на лице и тому подобном поехал домой на метро. А до этого позвонил подруге, и спросил у нее что за задание на завтра (FM5). Она вкратце рассказала.

В одном вагоне со мной ехали два парня примерно моего возраста, но повыше на голову-две (при моих 170 это немудрено ;))

На выходе из вагона уже на Приморской один из них начал смотреть мне в глаза, я отреагировал так же. Далее диалог примерно такой.

П: Че смотришь?

Я: А ты че уставился?

П: Не выебывайся(уже выходя из вагона и не глядя на меня)

Я: А ты че такой борзый? (тоже выходя за ними)

Тут еще парафраз, я получаю по лицу (второй чел сразу оттаскивает первого, они медленно чешут в сторону эскалаторов). Параллельно пугая меня идущего рядом. Один названивает по телефону и орет туда "Подходите сейчас к метро, будем сейчас чела резать". Другой упорно советует мне бежать. Я посылаю обоих, иду как шел. Потом по пути подхожу к ним и начинаю лезть с вопросами мол какого хрена и тому подобное))) Ощущал что идиотизм, но как по-другому коммуникацию поддержать не придумал.

На эскалаторе встал за ними, тоже следовало какое-то общение, в результате которого я явно дал понять что мои ногти к сексуальным меньшинствам отношения никакого не имеют, и они явно что-то попутали. Поднимаемся в вестибюль, первый выходит на улицу, второй тоже у двери.

Я: Погоди, мы еще не договорили (хватая его за руку)

П: Че те надо? (вырывается, пытается выйти на улицу, и ему это удается)

Я: (выходя за ними) Попрощаться с вами хочу.

П: Ну все попрощались, иди (опять пытались уйти).

Я: Вы кто такие вообще, откуда?

П: Ты сам откуда? (вижу что уже начинает явно нервничать, его сценарий нарушен).

Я: (спокойно) С Нахимки. (Наш дом там знают многие, у нас регулярно кого-то убивают\избивают =))

Я: Ты так и не представился.

Подходит третий парень, крупнее эти двоих, но я на тот момент решил что он достаточно неопасен.

ПЗ: А что происходит?

Я: (уже ему) Да вот по лицу ударил, а кто-откуда говорить боится.

П(снова первый): Че те надо Черные ногти?

Я: А че тебе черный цвет не нравится?

И шагаю к нему сокращая дистанцию. Он отшагивает на полшага, пытается меня потащить куда-то в сторону от метро.

П: Пойдем я тебе сейчас объясню.

Я: Я смотрю ты очень борзый, когда вас трое, а одному страшно?

П: Пойдем я тебе один надаю

Я: (очень не хочу уходить от метро) Да иди ты на хер. Еще раз повторяю кто ты и откуда будешь?

Парня тут уже совсем переклинило, и он начал повторять один и тот же вопрос, пытаюсь от меня отвязаться - Чё те надо, мэн? Чё те надо, мэн? (раза три повторил) Я продолжал на него наезжать.

Тут слова у него кончились, и он попытался меня ударить правой (скорее для устрашения), я к его удивлению заблокировал удар левой рукой, и ударил его по лицу шляпой которая была у меня в правой. Получилось очень уж унижительно, я сам не ожидал. Парни в шоке, он в шоке, бьет меня (походу рассчитывая что я не отвечу), я бью его, и пока он отшатнулся забегая назад в метро (Тут у меня две версии: то ли инстинкт самосохранения (запинали бы в троем на улице, и все), то ли просто очко сыграло, сейчас и не разберешь).

Забегая, и у меня странное ощущение не конфликта, а как будто я с ними в пятнашки в детстве игру, мне реально весело, сам не могу понять почему. Он залетает за мной, бьет кулаком куда-то, я бью ногой, тут залетают отставшие двое, какой-то парень стоявший с девушкой, подлетает на помощь мне и видимо бьет первого (я не видел), П2 бьет этого парня со словами: "Тебе-то хули надо, ты-то хули влез" тут уже рядом оказывается стоявший неподалеку крепкий парень лет 30, судя по лицу уже тоже вошедший в раж. У меня успеваает промелькнуть мысль, что сейчас пойдет жара, и трое на трое будет уже веселее. И наступает апогей всей картины. Дядя милиционер ростом выше всех присутствующих и с дубинкой в замахе возник изнеоткуда. Если бы я умел рисовать, я бы этот момент увековечил. Громогласно звучит "А ну пошли все нахрен отсюда". Проходит пару секунд, парней уже и след простыл.

Я подхожу, благодарю парня который влез и получил по лицу за меня. Его девушка пытается успокоить. Проходит секунд пять, он достает из сумки связку ключей и выбегает куда-то за ними. Я пытаюсь его останавливат, он убегает в даль.

Я возвращаюсь посмотреть где его девушка - ее уже тоже нет.

И вот стаю один как идиот у метро, недалеко стоит парень, видимо наблюдавший всю эту картину и улыбающийся глядя на меня. А может просто моя боевая раскраска понравилась.

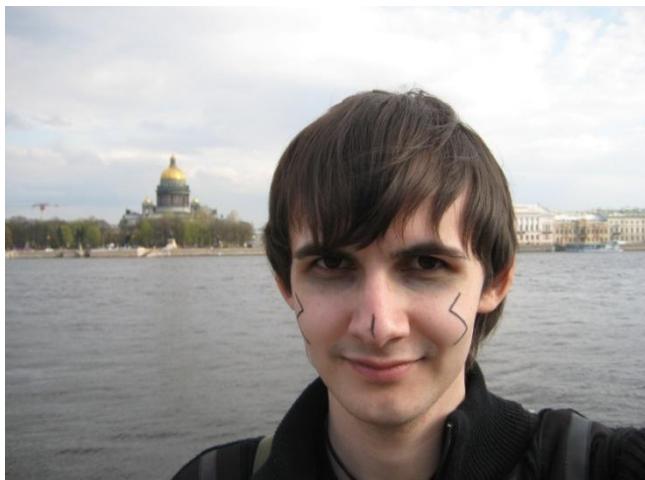
И мне так смешно становиться, что просто пипец.

И я врубаюсь что, задание, по моим внутренним ощущениям выполнено, конфликт создан, и я его морально задавил. Ну а позитив в принципе был создан, для меня =)

P.S. По свое натуре я не конфликтный человек, любые обиды прощаю через 5 минут. Дрался очень редко, конфликтовал тоже. На конфликт очень легко иду, ТОЛЬКО если задевают женщину рядом со мной, вот тогда вспыхиваю моментально, но и гасну так же, как только источник исчезает.

Очень ценный опыт, даже проработал ситуацию из детства, похожую на эту.

А выглядел я вчера вот так



## tana\_cat

За утро успела 3 (!! ) раза поконфликтовать. Ощущения после последнего - как у молодого льва, впервые попробовавшего крови.

Жажду еще, алчу крови :))

Сначала жестко наехала на продавщицу в хозтоварах - она болтала с какой-то подружкой, я обратила их внимание, на то, что здесь не лавочки у подъезда и меня ее личная жизнь не касается, а как продавец она никто. Немного грубовато получилось, тетки попытались повозмущаться, но я просто повторяла свое как заезженная пластинка через некоторые периоды. Тетки сникли, а мне стало неудобно (про себя). Дискомфорт был ощутимый, все-таки я хамить не люблю. Второй от меня пострадала продавщица в аптеке, которая вместо подбора нужного средства, отправила меня самой к стендам. Вернувшись, я уже нормально так прошла по ее проф.качествам, ибо она этого реально заслуживала. Угрызений совести не почувствовала, ибо в данном моменте реально была права.

Ну и третьим оказался мужчина (видимо, владелец магазинчика), который решил помыть свою машину прямо на тротуаре. Ну представляете себе - химозные лужи вокруг, залитый мыльной жидкостью газон. Вот на нем я уже реально оторвалась - встала совсем рядом с ним (т.е. физически нарушила его границы) и так издалека начала, чтоб надолго хватило. Меняхватило на 15 минут, его - на 5, потом начал от меня бегать вокруг машины, я - за ним. Смотрелось со стороны смешно, наверное, по крайней мере, мамы с детской площадки напротив "угорали".

Вот после этого, садясь в машину, поймала себя на каком-то кураже, что ли.. Ощущения были "а мне понравилось!". Начинаю себя бояться :)

## beliy.cat

Прослушав каст решила, что начинаю сливаться. Ну не могу я чужие границы нарушать.

Как бы ни так. Прихожу с дочкой на детскую площадку. Расстановка мамашка на лавочке с ребенком в коляске с одной стороны площадки, пятеро здоровый мужиков пьют пиво на противоположной лавочки. Разговаривают. Матом.

Во первых мне не интересно их слушать, а дочке особенно, во вторых ДЗ. Минут через пять я все-таки подошла к ним и предельно вежливо попросила пить пиво и ругаться матом в каком-нибудь другом месте. Мне сказали, что площадок много, можно найти другую, если не нравится.

Я предположила, что при своих детях они так не ругаются, мне ответили, что ругаются. Пришлось сказать, что зря, и попросить вспомнить, сколько их родители ругались при них самих, и сколько они сами теперь ругаются, и спросить, как они думают, что будет с их детьми, когда они слышат столько мата. Мужики сказали, что площадок много. Я сказала, что площадки для детей. Собственно, говорил все время только один. И нормально говорил, без мата.

После какой-то фразы кто-то сказал " Да ладно, мужики, пойдем". И ушли.

Меня до сих пор потрясывает. Длилось все минуту-полторы, затягивать нервов у меня не хватило.

Для себя сделала вывод, что мне повезло, что дядечки оказались джентельменами и были не сильно пьяны. Короче жечь.

Думать в конфликте по-прежнему не получается. Либо несу чушь, либо пользуюсь не всегда удачно заготовленными шаблонами. Научите думать, а?

## Egurchikov

1. Сдвинул половину автобуса. :) Зашел в автобус, стояло 5 человек, довольно свободно, распределившись равномерно на всем свободном пространстве. Я в плотную стал к первому, он сразу же сделал шаг вправо, я еще немного придвинулся, он опять отодвинулся, плюс кто стоял за ним тоже сделал шаг, так я дошел до середины и спокойно стоял, по левую руку не было никого, а справа было уже тесно. Но никто ничего не сделал, не перешел, не сказал.

2. Долго и упорно спорил со знакомым и его политическими взглядами. В конце сошлись на том, что каждое мнение имеет право на жизнь. Но это не считается, что со знакомым?

На сегодня все. Чувствую, что маловато, завтра еще продолжу.

## ARKTOS

Думал с кем, а тут заказчик давно (9мес) деньги не платит за выполненную работу. Поехал к нему в офис не стал звонить, а то уедет еще. Подъезжаю стало сосать под ложечкой вот они тарканы и ограничение. Хрен захожу он на месте здороваемся и началась старая песня что денег нет, но типа скоро будут. Подымаюсь со стула огибаю его стол, сажусь на стол попой наклоняюсь к нему смотрю в глаза расстояние 15-20см, говорю охуел совсем, кинуть хотим и т.д. Общались мин 10-15 написал расписку, дискомфорт ему создал, вещи его в кабинете переставлял как у себя дома. Было хорошо то что он не только мне денег должен и уже привык к наездам, вел себя достойно, прожал блин приятно. Главное чтоб деньги потом были как он написал.

## plus-heur

Очень клево ходить по прямой. Помнится в детстве была такая фишка, когда намечаешь себе цель вдалеке, к которой стараешься как можно прямее идти. А вот хренушки - всякие разные препятствия почему-то возникают. В том числе люди. От этой фишки меня просто проперло. В метро ходил навстречу потоку, жестко ставя плечи и глядя в глаза. Жесткость почему-то мало кто решил проверять - подавляющее большинство отходит. Смотри куда идешь - извините (блин, я не ожидал, что люди ТАК реагируют). Во все время тренинга позднее чем день 4 время от времени включал этот драйв в метро и на улице, особенно людной (особенно когда СЕЙЧАС захотелось пройти на другую сторону, а поток плотный). Еще прикольно. В метро, где работа, сходятся 2 потока буквой ХЕ и там реально когда приходит поезд с одной стороны - люди ломятся на выход, а со входа - на противоположную сторону. Так вот - там за последние 3 недели всегда прохожу без касаний. В час пик... Охренеть. Реально оказалось трудно зацепить. В глаза не смотрит никто больше полсекунды. Помогла фишка встать, где обязательно надо будет другому человеку пройти. В автобусе рядом с сиденьем. Перегораживая дорогу. Так и встал. И был конфликт минут на 7-8 - автобус в пробке медленно, а дама собиралась выходить.

Ну, то, что она собиралась выходить, было заметно. И в любой другой ситуации я бы предвосхитил эти ее движения и отошел в сторону. Она стала прям картинно так собираться. Я не двигаюсь. Смотрю на нее. Типа подразумевается, мне пора отойти. Молчу, смотрю на нее. Пытается встать - видит, что я не отхожу, садится.

- Выходите?

- Нет (улыбаясь)

- Тогда тем более

- ЧТООО?

- Тем более пропусти
  - Вежливей говорите.
  - Пропусти говорю.
  - Вы, видимо, меня о чем-то попросить хотите. Так вот и просите.
  - Пропусти пожалуйста.
  - А с каких это пор мы с Вами на ты?
  - Пропусти, пожалуйста.
  - Что это Вы повторяетесь. Я говорю на Вы обращаться надо.
- Еще попрепиралась.

Все это сопровождалось попытками пройти, типа я руку уберу, апелляциями к окружающим. Один мужик пытался вмешаться. Спокойнее говорю ему. Это не твоя ситуация. Отвял

В результате. Вежливо на Вы попросила пропустить. Потребовал извинений. Быстро извинилась и когда выходила, ее чуть двери не прищемили. Карма блин.

Гораздо меньшей сукой себя чувствовал, чем когда в метро сквозь поток ходил.

## Enry

Итак, уважаемый читатель, я вновь продолжаю увлекательную серию отчетов из цикла «У Энри едет крыша». И сегодня мы поговорим о чистоте наших улиц. Да-да, вы не ослышались, именно о чистоте. Ибо встав с утра с постели и прослушав задание четвертого дня, я всерьез задумался о том, чтобы начать наконец яростную борьбу со злостными собачниками, так немилосердно засирающими лик моего любимого города на Неве. Сказано – сделано, и, вновь вооружившись золотым правилом «Главное – найти жертву, а повод доебаться найдется», я вышел из дома с благостной улыбкой на сияющей физиономии в предвкушении солидного конфликта. Кто ищет, тот всегда находит, особенно если дело касается приключений на жопу. Так же и у меня – не прошло и десяти минут как в районе собственного подъезда я обнаружил весьма подходящую под мои гнусные цели картину: сосискообразный представитель рода благородных такс совсем неблагородно гадил прямо на чистейший тротуар, пару часов назад выметенный орденосным дворником нашего двора бабой Ниной. Рядом с испражняющимся чудищем безучастно стоял мужчина лет 35 с сигаретой в руке и, тоскливо щурясь от яркого солнечного света, ждал окончания ежеутренней процедуры своего любимца. Как Вы понимаете, благородный Энри не мог остаться в стороне от столь наглого посягания на чистоту родного города, и недолго думая я подошел к упомянутому курящему субъекту и с плохо скрываемой ненавистью ко всем владельцам собак в мире спросил: «Это Ваша собака сейчас гадит на мой тротуар?» Мужик мрачно повернулся в мою сторону, бросил на меня уничижительный взгляд и подтвердил что, мол, да, собачка именно его. Обрадованный подтверждением собственных догадок, отважный Энри бросился на ничего не подозревающего владельца негигиеничной таксы: «Так какого хера твоя собака срет прямо на тротуар около моего дома? Такие как ты вообще не должны заводить домашних животных, ты даже за собой усмотреть не в состоянии» Надо отметить, что мужичок и впрямь был одет не слишком соответственно последнему слову парижской моды и, судя по

исходившему от него соленоватому запаху, был явно не в курсе, что с утра настоящий джентельмен принимает горячий душ и бреется. На все это я ему и указал в довольно резких выражениях, особо подчеркнув, что сигареты курят только деградирующие асоциальные элементы (я заранее прошу прощения у курящих читателей, но, блять, вы реально заебали дымить). Мужик охренел и осведомился почему я с ним разговариваю в таком тоне. Я ответил что иначе с ним разговаривать нельзя и повторно указал на тот факт, что у нас не курят и не срут посреди тротуара. Реакция мужика меня честно говоря поразила... Интеллигентно извинившись, он выкинул сигарету в ближайшую урну, и, достав из кармана пакетик «Пятерочки», аккуратно подобрал дерьмо своего мохнатого друга. Потом, мило улыбаясь, извинился за происшедшее и, заверив меня в том что такое больше не повторится, мужик второпях засунул несчастную сосисочную псину подмышку и, сославшись на неотложное дело, галопом зашагал прочь... Итогом: я прожал границы хозяина гадкой шавки, заставил его бросить сигарету и убрать дерьмо ненаглядного пса, поспособствовав тем самым сохранению природной чистоты милого моему сердцу Петербурга. Я думаю, теперь Энри с распростертыми объятиями примут в Гринпис:-)

## Overmind

Гуляя вчера с в забавной одежде по парку, встретил 2х гопников, один был высокий и худой, с желтыми лицом и такими же зубами, а второй пониже меня, но в раза 2 шире (и не мудрено, я очень худой=)). Так вот, во время прогулки по парку, я услышал, как 1 из них сказал : "Откуда такие чмошники только появляются?" (я подумал, что это возможно обо мне), потом после пары невнятных фраз я отчетливо услышал одну: "Наверное, сейчас так модно одеваться. Он чо бл\* из цирка сбежал" (тут уже я не сомневался, что это адресовано мне). Я, вспомнив задание по конфликтам, решил не упускать возможность и повернулся и со словами: "Лузеры, вы себя в зеркало видели?" начал критиковать их наряды. Но он меня довольно быстро перебил и дальше шёл следующий диалог с невысоким, но здоровым гопником (второй только тупо ржал и поддакивал):

(гоп) - Проблемы нужны?

(Я) - Ты свои сначала реши...

(гоп) - Иди на\*\*й в цирк.

(Я) - Там сейчас карлики нужны. Карапуз, пошли я тебя отведу.

(гоп) - Да ты ох\*ел (пихая меня в грудь)

(Я) - (я отпихнул его в ответ и подошёл опять вплотную) Карапуз (мне очень понравилось это оскорбление + плюс по реакции чела, у него это было слабое место))) ты зубы когда-нибудь чистил?! Воняет ужасно.

Он вновь пихает меня (в последний раз так страшно было наверно в школе на драке), я в ответ тоже. После этого подлетел мужик, который гулял с ребёнком и растянул нас. Это было спасением для меня, и я с дрожащими коленками и с дыханием, как после километра безостановочного плавания баттерфляем, решил закончить прогулку по парку и пошёл домой.

## ItanTomas

После того как поиграл в теннис решил пойти прогуляться и заодно выполнить задание.

Во время прогулки многим людям смотрел в глаза и один человек на этоотреагировал вопросом: "че пялишься?!" Но тут конфликта не получилось он как то сам быстро ушел, а я его не остановил.

Потом я увидел одну пару. Симпатичная девушка с парнем, который скорее всего и постарше и поздравее меня будет.

Я сел недалеко от них, но так что смотрел на них спиной. После я повернулся назад и стал смотреть девушке парня в глаза и вообще всячески ее рассматривать и улыбаться. Она к удивлению тоже мне улыбалась, но было видно, что ей не по себе. После на меня стал посматривать ее парень. Думаю про себя, ну все ништяк, еще немного и что-нибудь случиться(кстати во время такого ожидание самому становится не очень).

Дальше было так:

П: че смотришь?

Я: девушка у тебя красивая(там улыбнулась)

Он не ожидав такого ответа, вновь спросил:

П: че смотришь?

Я: улыбнулся и говорю опять, на девушку смотрю.

П: отвернись на йух отсюда

Я: нет не отвернусь, слишком уж девушка симпатичная(та улыбается еще шире)

П: встал и начал идти ко мне, я тоже встал, и он мне не громко говорит: вали отсюда.

Я: улыбнулся и говорю, давай присядем и поговорим, и пошел на их лавочку и сел рядом с девушкой.

П: тут он озверел и взял меня двумя руками за кофту и скинул с лавочки. "я тебе щас въ..у если не уйдешь!"

Я: ну давай, давай ( и уже приготовился, что сейчас будет драка)

П: но тут случилось неожиданное, он ничего не сделал. а его девушка сказала ему, чтобы он меня оставил. он злостно посмотрел на нее и опять повторил мне, что щас ударит.

потом девушка встала и взяла его за руку и начала оттягивать.

Я: ну ты че?!

П: я тебя гнида еще урою. и сам развернулся и пошел с девушкой.

Я стоял и смотрел, как они уходят, а девушка обернулась и опять улыбнулась.

Я победоносно сел на лавочку и чувствовал, что у меня внутри что-то "шевелиться". Но было круто...

**ДЕНЬ 5. «СТАРЫЙ ХВОСТ»****Задание:**

Всем лгунам и обманщикам посвящается. У каждого из нас есть какая-то недосказанная правда, когда мы кого-то обманули и потом не признались в обмане. Имеются в виду какие-то крупные обманы, не мелочи. Сегодня вы должны как минимум одну такую ситуацию вспомнить и рассказать всю правду тому, кого вы обманули. Нам в будущем не нужны такие «старые хвосты», которые тянут незаметно нашу внутреннюю энергию.

Для продвинутых: рассказать правду по самому крупному обману в Вашей жизни. Особенно, по тем, по которым совсем этого делать не хочется...

**Рекомендации по выполнению:**

+ продолжаем делать конфликты

+ можно продолжать ходить в черных ногтях и экспериментировать с внешним видом

По конфликтам:

- все же спровоцировать конфликт на улице: взгляд в глаза, потом доеб.

- если люди сильно избегают вас и сразу уходят из конфликта – это хорошо, значит они чувствуют внутреннюю силу, но конфликт все равно нужен достаточно долгий

- если все же сливается, сказать: «Эй куда пошел, я еще не закончил» или «А ну стой!». Не удивляйтесь, если это повергнет противника в бегство )))

## ДЕНЬ 5. МОИ УСПЕХИ:

Каждый день на этих страницах пишите свой отчет и работу над ошибками. Обязательно напишите, что у вас сегодня получилось сделать хорошо, что вообще получилось. Отметьте, что вы сегодня могли бы сделать лучше.

**Сегодня у меня получилось:**

---

---

---

---

---

**Я сегодня мог бы сделать лучше:**

---

---

---

---

---



## ДЕНЬ 5. ПРИМЕРЫ

### Рыжая Фея

по мелочи никогда не вру

но есть в жизни несколько крупных моментов, которые изменила бы тренинги личного роста в прошлом дают легко смотреть честно на свои результаты и жизнь, но речь пойдет о том, в чем я находилась во время своей лп, поэтому не могла взглянуть со стороны трезвым умом - понять суть происходящего

есть у меня одна ситуация не проработанная, ситуацию, которую много лет не могу признать до конца, никак не беру на себя ответственность. вроде разумом беру, а внутри что-то сопротивляется, говорит: ты маленькая, беззащитная, жертва, а все мужики козлы, уроды и т.д.

а началось все с того, как я СОБСТВЕННОРУЧНО ВЗАИМНО влюбилась в 19 лет по уши (!!!), а потом почти сразу изменила моему... ммм.. Мужчине Мечты..! ну потому, что было так модно, ну потому что альтернативный мужчина был сногшибательный! голубоглазый блондин, красавец, умница - проклиная стереотипы!!! =) попала на внешнюю красоту. причем изменила в самой тяжелой форме - изменила в душе. увлеклась. захотела красивых детей. вы говорите "женская психология" - я отвечу вам - ДА, она самая! это продлилось неделю - именно столько мы были вместе в поездке, которая была запланирована еще до встречи с человеком, занявшим место в моем сердце...

я не буду описывать, что такое первая любовь!!! мы были счастливы!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! -до

я вернулась.... и он начал мне ПУБЛИЧНО ИЗМЕНЯТЬ

он публично изменил мне больше 30-ти раз, потом я сдалась и вырвала себя с кровью из его жизни.... да и вообще из жизни...

почему? спасибо мне. как ни грустно - это все я... он любил... и не мог не почувствовать моей слабину..

он так и не женился. я так и не вышла замуж..

сейчас я позвонила и..

случайно перед этим уронила телефон на пол, он чуть не разбился)) сказала, как было...

он.. конечно с новой женщиной.. и.. умоляла.. простить.. не вернуться... а простить то, что он почувствовал, но о чем не знал точно

можно я не буду писать содержание...

у него.. гоооолос изменился.. я так и не поняла, что теперь будет дальше... и.. это... не сильно важно... не важно, потому что это, пожалуй, ТО САМОЕ, что я не могла себе простить все это время... мы оба - понять... а теперь.. заснуть..

много раз задавала себе вопрос: почему мне изменяют?

я знаю ответ: потому что я создала прецедент со своей стороны

я выбирала честных людей. они делали это в открытую. иногда притягивала изначально несвободных людей, влюблялась до смерти и страдала от себя же.

теперь.. может быть, это уйдет..

как мой старый длиииииииииинный хвост, гремющий, с жестяными банками, цепляющийся за светлых людей...

благодарю. для меня.. это - в точку!

## Каркатов

Обратил внимание, что теперь зарядить конфликт мне стало даже немного проще, чем «отсекать хвосты». Но задание есть задание. В общем, ровно год назад во время командировки (которая, кстати, протекала весьма необычно – в виде поездки на теплоходе) я познакомился с интересными людьми. В итоге я обещал прислать им диски с фотографиями поездки, но не сделал этого, отговариваясь своей занятостью. А кое-кому (усложняется тем, что этот человек из другой страны) я даже обещал сделать бесплатно буклет, но не сделал этого.

В итоге: позвонил тому человеку, которому был должен этот буклет и договорился, что в ближайшее время это выполню (через своих знакомых). Попросил извинения, что долгое время динамил и не выходил на связь. (На самом деле я пытался и раньше решить эту проблему, но знакомый печатник все отговаривался разными предложениями, а у меня не было времени и желания надавить. Теперь – по-другому, и мне здесь пригодятся навыки из Дня 2 и Дня 4!) Кроме того, договорился, что через этого человека передам диски с фото кое-кому еще, а остальным участникам поездки – через организаторов.

Заметил, что сам процесс «отрубания хвостов», хоть и некомфортен, но в конце концов привел меня к некому моральному подъему. Эти диски и буклет подспудно меня постоянно свербили последние полгода, но все было как-то не до них. А тут я решил последовать девизу Парабеллума «возьми и сделай!» И еще мне помогли касты Даши Достигаши, так как в них была и мотивация к действию, и показано, что достичь результата можно множеством способов.

Теперь я решил отрубить еще несколько «хвостов», правда, более мелкого значения. Сделаю это в течение ближайшей недели, уже запланировал, когда и какие «хвосты» буду рубить!!!

## Rupertinski

В первый день флэшмоба преподнес девушке все действие с клоунадой, буффонадой и цветами как собственную выдумку.

Была очень рада.

Сегодня раскрыл секрет. Были обиды и претензии в шаблонности и неспособности мыслить самостоятельно... Небеспочвенно, конечно. Однако дорогу осилит летящий. Но в глубине души я то понимаю, что в ее глубине души есть удовлетворение и радость. Все же в ее честь все было преподнесено! Женщины это непостижимое и невероятное!

Сегодня обязательно расскажу другу, как утаил небольшую сумму, причитающуюся ему за какие-то шмотки, которые он продал человеку, а те деньги почему-то оказались у меня. Я их не передал. Дело было лет 8 назад...

Удивлен, что вспомнил это. Еще отдать надо. Баксов 10 что ли)))

Слава богу крупных обманов нету. Эпизодически пересматриваю жизнь и выношу наболеее в форме исповеди. Нелегко, однако помогает после очень.

## Overmind

У меня есть друг, который живёт со мной в одной комнате в общежитии. В общем этот чел, встречался с одной девочкой, которая учится в Польше. У неё очень не очень внешность, разговор избилует матом и каким-то колхозным диалектом, в общем гоп-девочка, он же был абсолютно влюблён в неё непонятно за что, сидел сутками в контакте, ждал пока она появится онлайн (а это было райне редко), бегал на почту позвонить ей, а она в ответ в стиле "Я сейчас фильм смотрю, позвонишь позже" или "Ну как ты задолбал, отвали". Ей было вообще класть на него. И как-то после прочтения "Приключения майора Звягина" и посоветовавшись с его лучшим другом, я начал план улучшения жизни своему соседу. Т.к. я не мог запретить ему сидеть в контакте, я просто хакнул ему его, и сменил пароль в контакте и на почте (после 4 попыток создать всё вновь (я взламывал этот сервис вновь и вновь с помощью банального Statwin Total), он сдался). На протяжении всего этого, я его таскал с собой по друзьям, по клубам, подбивал девченок познакомиться с ним, выставлял его с самой выгодной стороны в компаниях, где у меня высокий social proof, девушки велись на него, но он был абсурдно верен своей "полячке", в итоге пару недель назад в клубе, он познакомился САМ с девушкой, проводил её с клуба, потом начал частенько пропадать вечерами, а теперь и вообще расстался с бывшей и любит без ума эту новую девушку =).

Так вот к чему я это всё. Когда я хакал его контакт, он жутко бесился и догадывался, что это делает кто-то из его знакомых, он делился со мной идеями, что сделает с этим хакером, когда найдёт, но я не решался признаться, хотя и правильно делал, ведь тогда это было бы ненужным безумством. Сегодня с утра я прикинул, что у меня остался только один хвост в виде домашнего задания и я рассказал ему всю историю...

## МАСТЕР

Я не смог вспомнить ни одного своего крупного обмана. Поэтому решил рассказать несколько мелких.

1. У меня дома валяется девайс из конторы от куда я уволился года 2 назад, бухгалтерия его обыскала. Вчера приехал к бухгалтерше домой и рассказал, что он у меня дома. Сказала, - "Ну и бог с ним, я его уже списала"

2. Мой знакомый уже пол года считает, что я в Москве живу. Я его специально в этом не убеждал, но и на обратном не настаивал. Сегодня с утра заявился к нему в гости, он было начал спрашивать как там в Москоу-сити, а я ему вывалил всю правду матку... Впрочем попили чаю

## lio

Жестяк - есть одна вещь, которую держу в себе. Но если расскажу одному человеку, моя жизнь и того человека пойдет наперекосяк. Поэтому не рассказываю никому и не просите :)

Действительно есть вещи, которые лучше не выносить на свет.

А остальное так, мелочи - в них признаться не сложно, что в общем-то и сделаю сейчас :)

## LexxZone

2 года назад я с двумя сокурсниками перед самым ужасным экзаменом по сопромату (кто знает - поймет!) решили отложить его ... насовсем! Короче, в институте у ректората был загон, что компьютерное тестирование - было обязательным элементом любого экзамена. И если подобных тестов не было - значит экзамен не мог состояться. Преподы напрягали компьютерщиков среди студентов неподеЦки. Тем, кто помогал - экзамены были не страшны.

Мы просились, но нас не взяли.

Тогда мы залезли в его комп на кафедре (любой мог сесть за него, чтобы скинуть себе примерные задания, настоящие же были под паролем) и форматнули диск, на котором были все тесты и материалы. Как выяснилось позже, там было нечто большее, чем просто тесты по сопромату.

Преподов-сопроматчиков жестко нагнули тогда.

...Экзамен все же был. Нас они тоже нагибали.

Вчера специально узнал номер нашего препода, позвонил ему. Поздравил с праздником и все рассказал.

Много ора было в трубке!

Легче особо не стало, но вспомнил студенческие годы! Кул!

## Коротков Андрей

Учился в городе Вологда в универе, друзей появилось очень много, каждый раз идя по улице с кем-нибудь здороваешься! Сам приехал из Мурманска.

На пятом курсе все так надоело, и город и друзья все, да все вообще достало, решил переехать в Череповец.

Когда уезжал всем напридумывал отмазок, типа работа там наклеывается, комнату в общежитии предоставляют.

Вчера собрались компанией, человек 25, на шашлыки, и я им выдал: "Вы меня все достали, и город этот меня достал, вот я и свалил!"

Ну и понеслось: козел, гад и т.д...

Я знаю - это нормально!!!

## Egurchikov

Блин, почему мы секта???)

Рассказал своим родителям о тренинге. Они очень не любят такие вещи и реакцию их можно было ожидать.

"Саша, это же секта!" - на это рассмеялся и начал допытываться, почему так решили? Через час разговора с родителями решили, что все нормально, я могу продолжать. :)

Была годовщина. 2 года встречаюсь с девушкой. Было во многом чем признаться, да и вообще поговорили по душам. Это было тяжелее всего.

Признался друзьям, как 2,5 года назад "вынул" из общей кассы 1000 рублей

## soullord-ls

Позвонил подруге и рассказал ей, зачем на самом деле как-то занимал у нее деньги (на первый в жизни тренинг))). Тогда говорил, что это для того, чтобы решить срочные проблемы - придумал жуткую историю.

Она была в шоке, спросила, не чищу ли я карму) Сказала, что лучше бы я и не рассказывал, и она жила в неведении. До разговора почти не колбасило, зато потом долго не отпускало.

## Enry

Парабеллум нам отец родной, а с папой не спорят, поэтому думать нахуй мне нужна эта очистка от грехов я не стал. Выйдя как всегда из дома, ибо на свежем воздухе в потеплевшем нынче Питере мне думается ой как веселее, чем в квартире девятиэтажки, я предался раздумью. Только вы, уважаемые читатели, не подумайте упаси Бог что я начал вспоминать кого когда я там обманывал. Как бы не так. Энри с присущим ему цинизмом начал выбирать какой именно из «хвостов» отрезать, ибо количество наебанных мною людей за недолгую мою 21-летнюю жизнь позволяет сделать вполне логичное предположение, что гореть Энри после смерти в аццком пламени огня сотоны... Впрочем, сейчас не об этом. Итак, в качестве моего сегодняшнего собеседника выступил мой давний друг Андрейка, с которым мы еще в школьные года грызли гранит науки сидя за одной партой. То есть грыз он, а я с него активно скатывал под копирку контрольные, лабораторные и прочую школьную шнягу, ибо уже в те счастливые года многоуважаемый Энри отличался редкой пронырливостью. Так вот, сейчас с Андрейкой мы хорошие друзья и вместе руководим веб-студией. Собственно на днях в нашем офисе состоялся следующий разговор с глазу на глаз(А-Андрейка, МЭ – Многоуважаемый Энри):

МЭ – Андрей, тут кое-что случилось... Чес говоря, даже и не знаю как тебе рассказать. Короче, помнишь мы вместе делали проект ХХХ?

А – конечно, Димон. Мы тогда с тобой вообще ни фига не заработали, директор ХХХ оказался полной суккой, как такое забыть. А че такое?

МЭ – да ты понимаешь, Андрюш, в том-то и дело что заработал мало только ты.

А - ?????

МЭ – в общем, я тогда бабла взял немного больше чем тебе сказал. Даже сильно больше. На 20 тонн. И положил их полностью в свой карман.

А – Ты охуел чтоли? Мы же команда! Как ты мог?

МЭ – Андрей, деньги были нужны именно в тот момент. Собственно сейчас я все тебе рассказал и хочу отдать тебе твою долю. Держи 10 тысяч – они твои. (Тут Энри достает из кармана котлету деревянных и бодро отслюнявливает 10 кусков)

А – Иди нахуй, мне не нужны эти деньги. Ты меня наебал.

МЭ – Андрей, извини, но я не мог тебе сказать тогда.

А – Почему не одолжил? Не объяснил что так и так бабло срочно нужно? Нахера пиздить-то?

МЭ – Объяснять тебе не хотел ничего. Легче было взять не спрашивая. В принципе я мог тебе сейчас это все не рассказывать, и ты бы так ничего и не узнал. Рассказал я тебе только потому что ты мой компаньон и я не хочу больше от тебя скрывать правду. Держи деньги.

Короче дальше мы разговаривали еще часа два и каждый из нас рассказал другому несколько вещей... ну не очень лицеприятных. Оказывается Андрюшка тоже не так прост как казался:-) Короче кончилось тем что мы выпили пивка, простили друг друга и пообещали больше такой хуйней не заниматься. Не знаю как Андрей, а я действительно поклялся себе сделать все, чтобы не попасть к аццкому сотоне в лапы...

**ДЕНЬ 6. «НИЩИЙ»****Задание:**

Сегодняшний день прожить совсем без денег. Нельзя пользоваться едой из холодильника и любыми другими запасами. Представьте, что у вас остался только ваш дом, одежда и больше ничего. Сидеть дома весь день тоже нельзя. Цель: Заработать на пропитание любыми законными способами.

Для продвинутых: прожить сутки совсем без денег и старых ресурсов. Представить, что у вас нет ничего, кроме того, что на вас сейчас надето. Дома и машины тоже нет, следовательно, ночевать в них нельзя. Телефона тоже нет. И друзей/знакомых/родственников напрягать нельзя.

Для очень просветленных: плюс ко всему прочему представить, что вы находитесь в другой стране, и языка вы совсем не знаете, изъясняться с людьми можете только на английском (которого впрочем современные россияне не очень то и понимают). Так прожить сутки.

## ДЕНЬ 6. МОИ УСПЕХИ:

Каждый день на этих страницах пишите свой отчет и работу над ошибками. Обязательно напишите, что у вас сегодня получилось сделать хорошо, что вообще получилось. Отметьте, что вы сегодня могли бы сделать лучше.

**Сегодня у меня получилось:**

---

---

---

---

---

**Я сегодня мог бы сделать лучше:**

---

---

---

---

---



## ДЕНЬ 6. ПРИМЕРЫ

### **JamJoy**

Я знал, что из нашего бизнес-центра съехало несколько фирм. Но обратил внимание, что люди идут по старому адресу и спрашивают, где эти фирмы можно найти. Поэтому...

Возле каждого бывшего офиса (благо никто еще не заехал) я повесил плакаты А4 формата: "Знаю, куда переехали страховые полюсы. Офис 233. Юра".

Люди приходили ко мне в офис и я продавал им новый адрес:

1. Просто адрес - 10 рублей.
2. Адрес + телефон - 20 рублей.
3. Адрес + телефон + схема, как быстро проехать до нового офиса - 30 руб. (потом поднял до 50 руб.).

Итого: за 4 часа поднял 680 руб. Теперь раздумываю, может на поток поставить эту идею, потому что фирмы меняются в бизнес-центре часто )))

## Egurchikov

Приехал домой только в 10 утра. Сразу скачал каст, параллельно написал отчет и в 11 уже вышел из дома с документами (на всякий случай) и мобильным. Первое, что пришло в голову - пойти сдать кровь. Благо пункт приема крови в двух остановках находится. Дошел, смотрю закрыто. Потом уже понял, что праздник, да и вообще воскресенье :)

Решил податься на вокзал, уж там что-то да можно найти по заработку.

Минут 20 стрелял мелочь на проезд. Очень стремно было, первый раз в жизни это делал. В итоге, подошел к двум девушкам, с вопросом, что это за город? Они хихикнули и дали на проезд 10 рублей.

По приезду на вокзал встретил знакомого, которого не видел 5 лет! Пообщались немного, он купил мне чая и пиццу в привокзальном кафе. Ну, хоть позавтракал в час дня :)

После отъезда знакомого решил, что побираться не буду. Уж очень плохо у меня это получается. Решил поработать носильщиком, ибо их почему-то у нас на вокзале нет.

Пошел к подъезжающему поезду, встал возле спуска в переход и высматривал потенциальных заказчиков. Видел женщин с двумя и более сумок - подходил и спрашивал "Носильщик не нужен?". В среднем каждая пятая соглашалась за 30-50 рублей (смотря по обстоятельствам) нанять меня.

Когда третья клиентка сказала, что ей вещи не на остановку, а к такси - у меня щёлкнуло, что нужно договориться с таксистами, чтобы я им клиентов подгонял.

Подошел к двум сразу, оказывается на вокзале таксисты в порядке очереди работают, а так как очередей две - договорились, что за каждого клиента они мне 30 рублей дадут. (Продажи по партнерской программе, в общем :))

После восьмого клиента, я пошел перекусить и продумал, как можно было бы организовать там бизнес по носильщикам, раз ниша не занята :)

Посчитал, что с клиента можно иметь от 30 до 100 рублей, работы хватит на 4-х. Добавляем "партнерку" с таксистами, минус "подмазать" кого надо на вокзале и чистыми можно иметь 5 000 рублей в среднем в день. Может ну нафиг этот инфобизнес? :)

Потом начал продумывать контроль работников и прочие составляющие. Пока не посмотрел на часы, что уже половина восьмого и надо закругляться.

В итоге: меня накормили, заработал без каких-либо старых ресурсов 860 рублей.

Удовольствие было после того, как закончил работать, смотришь на помятые, истертые десятки и полтинники, понимая как ты их заработал! :)

На целые сутки не решился пойти. Хотя денег снять комнату на сутки - уже есть.

Главное просветление дня: когда захочу, когда прижмет - выкручусь и еще бизнес смогу построить :) Хотя без таких вот "прижмет" почему-то не иду и не зарабатываю.

## uligink

Для выполнения задания пришлось взять выходной (воскресенье у нас рабочий день).

Умерла, так умерла - на улицу!

Какой дом у нищего и уж тем паче работа...

Так настало утро, но уже были идеи.

И я побрел по направлению к пром. зоне, где расположено множество частных фирм, ибо денег на автобус нет.

Но чтобы не терять время, начал предлагать помощь в попадавших на пути магазинах. И вот в одном, мне посчастливилось. Взяли на пару часов (получилось до обеда) на переборку овощей и фруктов.

Торговаться не стал (не до жиру), согласился на 15 шк./час! Какая никакая, но работа, опять же еда.

В час дня получив расчет, плюс натур. продуктом. Пообедал шикарно в "Маке".

Затем устроил себе тихий час в парке - травка, солнце, тишина (лепота...).

Но и этому пришел конец, надо было зарабатывать на ужин (хотя деньги ещё остались). Посему продолжил предлагать свою помощь кому не попадя. И опять удача!

Приклеился к бригаде занимающейся перевозкой мебели.

Здесь, пришлось "попахать", но заработал еще 150шк, чего хватит даже на ресторан.

В итоге: заработано всего около 55\$. За целый день на улице, получил физический и эмоциональный подъем. Устал, конечно, но зато отдохнул информационно.

P.S. Для справки: 1\$ = 4.1шк

## ruen

Изначально вариантов "нищенствовани" было несколько.

Стрёма или страха не было вообще. Был какой-то азарт и очень весело на душе. К тому же в прошлом я попадал в пиковые ситуации как вдали от дома, так и в родимом городе тоже. И посему знаю, что при должной активности пропасть человеку не дадут. И накормят и напоят, а при определённом желании можно и переночевать где-либо, да ещё и не одному:)

1 Можно было сесть где-нибудь с гитарой и шляпой, - срубить денег по лёгкому. Но гитару нужно было брать у знакомого, а это уже косяк. К тому же я очень долго занимался музыкой (была своя группа), и это было бы слишком просто.

2 Попрошайничать было нельзя, но всё же я проверил и этот вариант (на всякий случай). Прогулялся по рынку, побеседовал с торговками. Одет был изыскано, - так мне показалось интересней "нищенствовать". Изначально во мне, конечно, видели выгодного покупателя, но приходилось людей огорашивать примерно такой фразой. "Вы знаете, у меня совсем нет денег, вы не могли бы дать мне что-нибудь поесть? Пожалуйста?" - первый раз далось не очень легко, а дальше покатилося как по маслу....

Единственно - вспоможений я не брал, а давали почти все, благодарил и уходил.

Хотелось чего-нибудь оригинального.

3 Побеседовал насчёт работы и последующей моей кормёжки в церкви. Там хотели покормить и без работы(это тоже как один из вариантов). В храме, я знаю, всегда страждущим помогают. Я же всё - таки не очень был и страждущий, и посему поблагодарил и удалился.

4 Была мысль просто уйти на волю, наловить рыбы, сварить уху, или запечь рыбку на углях и наслаждаться жизнью. Всё что нужно (речка и

рыба в ней же) у меня рядом с домом. Даже удочка не нужна - рыбы можно наловить руками. К тому же сегодня по плану у меня день замедления, и всё бы сошлось, но это показалось тоже как-то мелковато.

5 Почему-то вспомнилось: у Довлатова, по моему, описывается как тот застрял в чужом городе без денег. И для того чтобы заработать на билет, поймал воробья выкрасил его в жёлтый цвет и продал как канарейку...

Затем про К. Кинчева (лидер "Алисы"), как он в юности продавал гостям столицы билеты на Красной площади, для входа в мавзолей:) Воробья я конечно ловить не стал - опыта маловато. Мавзолея у нас слава Богу нет.

Но что-нибудь продать о-очень хотелось:)

Продал девушкам на Набережной перьевую ручку, за 110 рублей(!):)Которую покупал за 70. Давно хотелось поменять на более respectableную, вот и случай представился.

А на сто рублей можно ни один день питаться. Если знать как:)

Описал им своё "бедствующее" положение, - мол денег нет, а нужно и на проезд, и на питание.... Вид у меня, повторяюсь, был очень приличный - на нищего я никак не походил, и всё прошло как-то со смехом и шутками. Предлагали пойти накормить меня в кафешку. Отмазался тем, что в заведениях общепита я не питаюсь со школы ещё. Я и в самом деле стараюсь избегать подобных "кормящих" заведений. Как выразился где-то А.Парабеллум: "Очень внимательно слежу за тем, что в себя запихиваю:)"

Жалко город у нас небольшой, - много знакомых, да и во многих общественных местах известен. Итак на рынке "отметился" - многие во фрустрацию впали:))))

## plus-heur

Утром вышел из дома лишь с ключами и документами. Были сначала мысли подзачеить бабла на всякий случай, но перед самым отходом в чате увидел такую же мысль ))) - и тут прям как отрезало. И телефон не брать и заначку.

Примерно двадцатая машина довезла до метро бесплатно. У метро рынок. Пошел в Евросеть – взял там несколько листов бумаги и маркер. Написал объявления «Посоветуй мне», «Расскажи мне о своей проблеме». Ходил – показывал торговцам и покупателям. Говорил – дать мне совет стоит денег. Люди не врубались, переспрашивали, ржали, но деньги давали. И советы))). Как насобирали больше 100 рублей, пошел купил билетик в метро (можно кстати и так пройти было, но как-то не хотелось). Бумажки выкинул. Приехал на ст. метро, где работа (свалить с работы ну совсем не получалось).

Тоже рынок. Зашел в офис банка, взял бумагу и маркер. Написал еще пару объявлений «Посмотри внутрь себя, расскажи о своей проблеме – станет легче. Первая консультация – скидка 50%». «Научу торговать. Дорого». Показывал первое. Люди читают !блин! по слогам! ОФИГЕТЬ! Я в шоке был. Человеку, чтобы прочесть первое объявление (написано было хорошо, контрастно и довольно крупно), в среднем требовалось секунд 15. Офигеть. В паре мест завязалась дискуссия. Собрал человек 7-8 вокруг себя. Говорил о том, что люди прячут свои проблемы, и от этого становится только хуже. Азеры спрашивали, но бабла с них как-то не доилось. Тетки в основном, спрашивали. Короче, две консультации (по 10 мин.) – 300 рублей. Показывал второе объявление – ходил по другим рядам. Спрашивали. Ржали. Не велись. В одном месте мужик спросил – на что мне не хватает – на колеса или на грибы))). Интересный взгляд. Сказал, что на колеса. Получил 50 р. Ыыы.

Потом пошел на работу. Собственно, на этом похождения по зарабатыванию денег закончились. Из интересных эффектов – общение с явно криминальными элементами – на грани конфликта. Развел полемику в торговых рядах. Какому-то неместному не понравилось. Он вежливо попросил уйти. Я сказал, что как закончу, так пойду, он позвал братву. Слил, хоть и не сразу, минуты три наседали на уши. Потусить бы подольше там – и на поход в ресторанчик хватило б. Но посчитал задачу выполненной и больше не напрягался. Вечером пришел домой с тортиком – домашние оказались в курсе, что я был «без всего» (телефон и кошелек нашлись) – рассказал им кое-что. В общем, клево. Мне понра.

## Сайман

Как обещал, выкладываю подробный отчет о 6-м дне, который я провел позже графика.

Итак, по порядку.

Утром в субботу, попив только воды, я поехал на ж/д вокзал, имея в кармане деньги ориентировочно на дорогу в одну сторону и больше ничего. По времени ближайший поезд был в город в 150 км, население в нем более 160 тыс. человек. Купил билет и отправился туда.

Уже в дороге появилось классное ощущение свободы и легкости, когда у тебя с собой ничего кроме одежды нет, в любой момент встал и пошел куда хочешь и можешь не возвращаться, в то время как остальные пассажиры так или иначе привязаны к своим вещам, кошелькам и прочим документам.

С вокзала сразу направился в центр города на автобусе, в которых кондукторов не оказалось, пробивались талоны, так что дополнительно попрактиковаться в конфликтах не получилось :)

В центре сразу попробовал выпросить у девушки в киоске банан в качестве первой сегодня пищи. Получил отлуп и решил, что нужно как-то заработать себе еду или на еду. В городе этом оказалось очень много частной застройки, пошел бродить по улочкам между домами в надежде обнаружить кого-нибудь копающегося на участке, чтобы предложить помощь по хозяйству. За две попытки такая помощь не понадобилась, а больше случаев не подвернулось.

Опять вышел на одну из центральных улиц с многоэтажками. На остановке присел рядом с мужиком бомжового вида, с явными признаками того, что алкоголь прочно вошел в обмен веществ его организма. Что-то спросил у него про маршрут автобуса, в общем завязал разговор и по ходу повыспрашивал как он себе находит деньги на поддержание обмена веществ. Понятное дело, пустые бутылки. И

один способ, который меня очень заинтересовал. Способ гениальный и простой. Внимание! Собрание виноградных улиток. Тут я его порасспросил подробнее. Рассказал он и где их лучше собирать, и куда сдавать.

Попросил я в киосках пару пакетов (в этом не отказали) и пошел на промысел. Перед этим ночью прошел дождь, поэтому улиток в нужных местах было достаточно и чем больше место затененное и сырое, тем их больше. В общем где-то часа за 2,5 насобирал около 8 кг, как потом определило взвешивание при сдаче. И самым рыбным местом оказалось.... старое кладбище. На приемке у них был такой калибровочный поддон с отверстиями определенного размера, так что небольшое количество (всего штук 20, остальное крупняк :) ) отбраковалось. Принимали улиток по цене 0,3 доллара за 1 кг (привожу в понятных всем единицах, потому как в белорусских рублях не все ориентируются).

На вырученные деньги я хорошо (с голоду особенно вкусным показалось) перекусил, не в кафе конечно. Купил два банана в киоске. В магазине банку консервированного зеленого горошка, баночку сметаны, слив воду из горошка размешал со сметаной (пластиковой ложкой я обзавелся еще раньше в шашлычной) – надо сказать очень вкусная и сытная штука, я этим рецептом блюда пользовался не раз и раньше для быстрого перекуса за неимением другой возможности, купил в магазине и поел, делается быстро и подогрева не требует, и не фаст-фуд. После этого еще деньги остались, которых хватило на вечерний перекус.

Дальше нужно было как-то определяться с ночлегом. Погулял я по парку и в других местах скопления людей, пообщался, но напросится на ночлег ни к кому не удалось, попадались в основном студенты и молодежь, живущие с родителями.

К вечеру небо обложило тучами и начался мелкий затяжной дождь, который кстати продолжался всю ночь и следующий день. Это сильно

осложнило положение. К тому же на мне была совершенно не водозащищенная одежда.

Побывал, коротая время, и в бильярдной, и в фойе центральной гостиницы, и под крышей игровой беседки на территории детского сада, и под козырьком центрального кинотеатра, где вечером собралось много молодежи (у них тут такая своеобразная тусовка с пивом, чипсами и прочими слабоалкогольными джин-тониками). В этой тусовке мне удалось-таки с девятой за целый день попытки выпросить мобильник для звонка домой, чтобы в двух словах сообщить, что со мной все в порядке.

Затем на оставшиеся деньги перекусил в забегаловке, где пьянствует нетребовательный к сервису народ, успел до закрытия в 23:00. И отправился далее искать ночлег.

Попытка попасть в какое-то железнодорожное общежитие в надежде договориться со сторожем приткнуться там провалилась, на мои стуки и звонки в специальный звонок у двери, который довольно громко верещал, никто не отреагировал, может там сторожа и не было вовсе (хотя свет в фойе горел).

Блин, неужели до утра так и не удастся где-то приткнуться и хоть немного поспать? От этой мысли становилось грустно.

Далее ночь протекала так. Некоторое время (недолго) в фойе казино. Несколько часов удалось скоротать, даже подремать, в круглосуточном интернет-клубе. Девушка, услышав про то, что просто посидеть без пользования услугами, начала со стандартной фразы «Здесь не зал ожидания», но все-таки после небольшого диалога разрешила. Потом правда все-таки разбудила меня с той же фразой и пришлось мне оттуда вываливаться под дождь.

Потом была упомянутая беседка в детском саду. Она была хорошо закрыта от ветра и дождя, и пол в ней был из досок, посему было

относительно тепло. Но не настолько, ни о каком сне речи конечно не могло быть. И мыслей никаких, ну чем не медитация...

В 6 часов утра, поняв что дождь всерьез и надолго, я решил не делать под дождем попыток заработать денег на обратный билет (была мысль с утра побродить по местному базару, попытаться там заработать и поесть), направился в сторону трассы, чтобы доехать домой автостопом. Про то, как к трассе добраться, мне рассказали накануне студенты из той самой тусовки под козырьком кинотеатра. До ближайшей к трассе и конечной для автобуса точки я добрался на нем, а дальше пешком под дождем (вымок конкретно).

Потом была попутка до трассы, в которой были две девушки. Они, как оказалось, всю ночь таксовали (продвинутые такие девушки, та что была за рулем реально этим доп. бизнесом занимается, одна, причем довольно успешно, таксист-нелегал, а подруга просто в выходной составила ей компанию). Девушки для меня несколько изменили свой маршрут. Довезли до придорожного кафе на трассе, напоили горячим кофе, накормили, пообщались мы с ними довольно долго. Потом они уехали, а я, выйдя к дороге, стал пытаться кого-нибудь остановить.

Простояв пол-часа и вымокнув до нитки, до этого сидя с девушками в кафе я успел немного обсохнуть (ни одна ... так и не остановилась, ни легковые, ни фуры), я решил сменить тактику и вернулся в кафе, дожидаясь уже там, когда кто-нибудь заедет на стоянку и мне будет проще договориться, чтобы меня захватили с собой. Две такие попытки провалились (пассажирские места в легковушках были под потолок завалены вещами).

Обсох немного во второй раз.

Наконец на стоянку заехала фура, мне повезло, водителю нужно было подождать другую фуру, чтобы ехать дальше с напарником. С ним я все-таки договорился и он меня к себе посадил. Так я проехал Большую часть пути до дома.

На пункте оплаты проезда по дороге, где машины вынуждены останавливаться, мне довольно быстро удалось пересечь в другую фуру (предварительно передав привет Москве :), туда направлялся водитель первой).

На второй машине я уже добрался до своего города. От кольцевой дороги добраться на автобусе до метро и, пройдя туда бесплатно по милости дежурной тети (технология прохода я вычитал раньше в одном из отчетов), доехать до дома было уже делом техники.

Так прошли мои сутки нищенства (по времени вышло даже больше, если считать от посадки в поезд до возвращения домой).

Инсайтов разных было много за эти сутки. До сих пор перевариваю.

И еще одно. Я теперь точно буду иначе себя вести, когда кто-то голосует на трассе (особенно в сырую погоду :)). Честно говоря, я себя никогда не утруждал остановками и подвозом попутчиков.

## chokoc

Оставил я это задание на субботу, из-за работы, но выполнил :)

Утром вышел голодный из дому, без копейки, и пешочком направился в другой конец города где находится большая ярмарка, по дороге стал придумывать варианты зарабатывания денег. Зайцем на маршрутной мог без проблем, неоднократно пробовал, но было условие не нарушая закон и я решил пройти пешочком :). Да, ну значит накреативил 3-4 схемы. Один из методов состоял в предложении продавцам на рынке услуг по изготовлению рекламных щитов на скорую руку. Как их скреативить дешево и сердито рекламный щит я придумал по дороге, зашел в несколько магазинов, посмотрел цены. Одним словом подготовился. Еще была мысль предлагать услуги по ремонту и всяческому обслуживанию компьютерной техники. Были еще и другие схемы, но не важно. По дороге мне встретился магазин широкоформатной печати и я зашел туда взять прайс. Дали мне прайс в красивой папочке, и стал с этим прайсом заходить во все магазины/офисы/стом центры/ и т.п. с предложениями своих услуг. Люди очень дружелюбно отзывались, и оставляли свои номера, визитки, координаты. Насчет своих визиток я говорил что они только что кончились :). В многие магазины рестораны заходил просто чтоб попинать людей заранее зная что тут мне ничего не светит, просто для расширения своих рамок :). А в одном магазине мне даже предложили должность помощника директора :). Кроме того я зашел в здание представительства ВолксВаген у нас в городе и предложил им свои услуги на что они среагировали очень серьезно, и я даже растерялся так-как не рассчитывал на такое, просто зашел из принципа :). А они после недолгого разговора попросили послать список услуг и преЙскурант :))

Одним словом я уже был очень голоден :), Предложений была уйма, а денег 0. Я уже собирался по быстрому дойти до рынка, когда в последнем магазине запчастей Мерседес и БМВ мне повезло. Починил

я им комп, взял заказ на набор текста (их прайс в экселе), который набирал в соседнем клубе. Все это им обошлось в 30\$ из которых я потратил \$3 в инетклубе, остальное вечером было благополучно съедено и выпито, уже с друзьями :)

Теперь про минусы. Мне нужно прорабатывать неготивейшнс !!!  
Чувствую каждый раз дискомфорт когда назначаю цену на какую-то услугу. Ребят может подкинете ссылок на нужную инфу?

Плюсы. У меня куча контактов, и понял что может быть куча намнооого больше, думаю может начать бизнес по обслуживанию компов :))) ?

## Normalno

Нищий. Ситуация ни разу не новая. Прожить сутки без денег, телефона, крыши над головой. Без знакомых, друзей и любой другой помощи. Поехали. Вышел утром на улицу, в кармане как и было велено: ключи от квартиры, водительское удостоверение, в руках томик Норвежского лесного, шутка :)

Так как я конформист - это раз, люблю пожрать - это два, вопрос зарабатывания денег встал сразу же. Сбор бутылок и попрошайничество я решил оставить в босоногом детстве и никогда к этому не возвращаться. Плюс ко всему сознание шемила мысль о том что среднестатистический миллионер будучи выброшенным на улицу через некоторое время вернётся к своему миллионерскому состоянию. Вобщем крайне не хотелось падать в грязь лицом. Решил ехать в Москву, ибо там все деньги. Побродил по ВДНХ в поисках какого либо заработка, заработка не обнаружилось. Решил ехать на рынок. Приехал на Савёловский, стал шариться по рядам приставая к продавцам с вопросами на тему поработки. Особого энтузиазма в ответ не услышал и уже начал отчаиваться и приходить к мысли о бутылках и разгрузке коробок под началом кавказских шефов. И тут его величество случай дал шанс. Проодя мимо очередного магазинчика услышал, как продавец вливает даме лет 30, что-то про ноутбук, причём весьма агрессивно. Подхожу, слушаю разговор, из которого следует, что дама желает приобрести ноут и мучает продавца на тему функционала, продавец в свою очередь в превосходных степенях расписывает свой товар. И тут я понимаю: Эврика! Вклиниваюсь в разговор, мол я вот тоже хочу такой же и начинаю грузить продавца вопросами про блютусы, висту, и прочую хрень, попутно удерживая даму. Поочерёдно то раписывая достоинства этого ноута даме, то отмечая недостатки продавцу. По прошествии некоторого времени, говорю, всё парень уговорил беру, только за 30К р. (Ноут стоит 34 с копейками). Парень грустнеет, дама заинтересованно ждёт, меня прёт (Свежи воспоминания Negotiations). Вобщем уторговываю парня на 30К, и говорю: "Знаешь брат денег у меня нет, совсем, рассказываю историю

про то "сами мы не местные, приехали на лечение, нас ограбили, денег на билет нет и т.д.", так что за 30К продай этой милой женщине. Что собственно и происходит. Пока ноут проверяют и упаковывают уговариваю даму отдать мне скидку, которую я для неё выторговал, а я взамен учу её торговаться, она со скрипом но соглашается. Итак я заработал 4К рублей на пустом месте. На скорую руку объяснил основные приёмы торгов даме, расстались довольные собой, плюс получил номер телефона, на случай "переночевать". Собрался идти обедать в кафешку, но был пойман продавцом, который попросил за обед и пиво, прочитав ему ту же лекцию, я согласился. Пообедал, и вернулся на рынок, прокрутил вышеописанную схему ещё раз но уже с мужиком и принтером, заработал ещё 500 р. Ошущая себя состоятельным человеком отправился искать дешёвую гостиницу, покатался по всяким "Саянам", нигде мест нет. Позвонил даме из автомата (Я натурально забыл как пользоваться телефонами - автоматами), она назвала адрес, поехал к ней. По дороге зашел в игровые автоматы, выиграл ещё 2К р. Затарился вином и сыром в Азбуке Вкуса. Переночевал у дамы, она к сожалению оказалась замужней, да ещё и с дитём. Расстались друзьями, был приглашен на 10 ление их свадьбы :).

В общем всё довольно удачно сложилось, правда теперь у меня мысль, а нахрена вообще работать, если абсолютно не напрягаясь за два часа я сделал 6,5К рублей.

## DeLight

Для меня это было, на данный момент, самым сложным заданием. Не эмоционально, а именно марально. Быть бомжом, мечтая что угодно пожрать, не имея копейки в кармане и выпрашивая у людей милостыню: еды или денег. Это для меня огромный шок и . Почитав отчеты других участников я я понял что чуть не праивльно понял задание, не нужно было вживаться в роль бомжа, опуститься на его уровень и прожить так день, а нужно было просто намотить денег или еды.

День начался очень даже весело. После окончания стандартного утреннего мациона:) Повертелся зеркала и снял часы за 300\$ и очки Pallaroid -подумал что они мало вписывались в образ бомжа:). Дома оставил все кроме ключей и мобильного и так выдвинулся в город на 12 часов, до 21 вечера . Хотя если честно сначала я решил "на всякий случай" взять с собой кошелек с карточками без денег, под "честное слово", что не буду использовать, но спускаясь по лестнице подумал, что не буду проверять излишне свою силу воли и оставил кошелек дома:)

Сразу как спустился и идя по улице наслаждаясь прекрасной погодой на меня накатился приступ истерики, я начал смеяться, как сумасшедший - я осознал, что вышел на целый день не имея не одной копейки в кармане. Так меня било в приступах минут 5-10 пока весь адреналин или какой там гормон отвечает за это не "рассосался". Пол часа я не решался сесть в метро - страшно было. Поэтому решил пойти пешком, тем самым проголодаюсь, что придаст мотивации искать работу уж больно не прильщала меня мысль "работать за копейки". Пройдясь до м. Оболонь. Увидел там ряд ларьков подумал что там можно поискать работу. Пока стоял напротив входа, настраивался, на то что нужно будет подойти и спросить либо еды, либо работы. Я в голове прокручивал фразу: "Добрый день, извините пожалуйста у вас есть что небудь поесть или какая небудь работа, а то кушать хочется а денег нету". И меня просто коробило, я просто не представлял, как я это буду говорить.

Внутри шла война этоне передать словами. Пока вот стоял медетировал подошел одноклассник, поговорил, решили переместиться в кафешку потрындеть за жизнь. Угостил чаем - это был первый "прием пищи" за день.

Попрощавшись пошел в метро, набарыжил себе жетончик у девочки поехал на вокзал - зарабатывать деньги. Не долго думая решил устроиться грузчиком, типа сумки потаскать.

ХА, не тут то было там конкуренция бешеная, так и носятся причем на перегонки. Да и еще масло в огонь подлевает тетка которая в громкоговоритель орет, когда я подхожу "предлагать свои услуги":)) не пользуйтесь услугами левых людей, есть официальные насильщики. Думаю вот гадина итак не сладко, а тут еще она...

Так носясь и пытаюсь заработать денюжку подкатил к одной тетке, она с ошарашенным лицом переспросила кто я на что я каждый раз отвечал, что грузчик, и у меня внутри каждый раз просто крутило.

Она отказалась типа не нанадо. Разговорились, подходит ее дочка. Она говорит вот с молодым человеком говорю. Они отвернулись посплетничать я слышал отдельные слова. После видимо вопроса - кто это она ответила что грузчик. Дочка обернулась и медленно с головы до ног и обратно меня обсмотрела :) Я говорю - нраивтся. Она хмыкнула и развернулась)

Дальше тетка говорила, что ну не каждый может получить нормальное образование и устроиться на нормальную работу. Я как услышал у меня внутри как вулкан взорвался - да бля какое образование, я зарабатываю больше чем ты и твоя дочка вместе взятых. Но палиться нельзя, зря я так думал, поэтому от беды подальше я пошел оттудова.

Чтобы было понятно я нихрнеа не был похож не на бомжа, ни, тем более, грузчика. По заданию нужно было выйти в обычной одежде. Я выглядел лучше простых прохожих, не то что грузчиков))

Так я дальше носился по вокзалу в тщетных попытках заработать, пока вселенная не снизошла к моим страданиям и я нашел 20 грн. Это был восторг в сравнении с оргазмом :)

Меня снесло с того место со скоростью ветра. Не потому что я боялся что меня найдут, а потому что я побежал в супер маркет закупаться едой:)Это было в 17:55! Первый прием пищи был где то в 18:30. Вот кстати это был один из не многих случаев, когда я считал сумму покупки а не просто брал то что хотел!

Вот как некоторые пишут - это была самая вкусная еда. ХЕР! Она оказалась не самой вкусной, потому что я тупо закидался едой и спустя пол часа мне было не по себе сильно не наелся, но и в желудок ничего не лезло. Тупо набил желудок едой и сидел с миролюбивой улыбкой я кормил голубей остатками хлеба.

Состояние было весьма странное, вроде и поел, но как то устал сильно эмоционально истощился. Потом подумал что чуть пошарюсь и поеду домой как раз время.

Ну что сказать - это был пиздец! Такого эмоционально-марального потрясения я давно не помню. Но это реально просветило, если не дай бог попаду в такую ситуацию я знаю, как мне быть, куда идти и что делать!

Ходить клянчить деньги когда у тебя на карточке столько, что ты можешь накормить себя и всех окружающих, но в этом и была моя ошибка - нужно было не вживаться в образ нищего бомжа, а просто НАМУТИТЬ деньги, кстати попрошайничать тоже незя было :) Нужно было ИМЕННО заработать. Хотя можно было наклянчить косвенно на работу устраиваться, а там может и так дадут деньги.

Только что поговорил с другом и он сказал что я отделался легким испугом так как у нас вокзал корумпирован и если бы меня там попалили что я мучу деньги, то я бы мог потеряться или не отдалаться травмами :) Так что все хорошо, что хорошо кончается.

Что мог сделать лучше или какие я допустил ошибки.

- Ну во первых то что я вжился в роль бомжа и был бомжом, а не просто мутил деньги.

-Говорить людям о сложившейся ситуации, что мне нужны деньги ПОТОМУ ЧТО потерял деньги\украли\украли деньги и надо домой и прочее тогда у них есть логическое понимание ситуации и мир не без добрых людей - помогут. А не просто я вот тут вкалываю, они же не знают всю плачевность ситуации)

Нужно быть чуть чуть психологом и разбираться в людях. И подходить к тем кто тебе не откажет, преимущественно женщины - они более сострадательны чужому горю!

- Не по заданию, но ЛЕГЧЕ ВСЕГО это наколянчить у людей по рублю, два или сколько не жалко, вот почему попрошаек много - они в течении дня в порядке поднимают денег, даже если по 20-50 коп. Копейка к копейке и выплывает нормальная сумма.

Всем спасибо за внимание:)

## ДЕНЬ 7. «АКТИВНОЕ ОТКЛЮЧЕНИЕ»

### **Задание:**

Что ж, после вчерашнего можно немного и отдохнуть. Но отдых у нас тоже будет не простой. «Мышцы растут во время отдыха» - давно известная всем фраза. Так же и ваш мускул Личной Власти будет расти во время отдыха тоже.

Сегодня весь день проводишь «где-то». Активное отключение – это когда ты отключаешься от «переваренной информации» (СМИ, Интернет, ТВ, журналы и газеты) Воспринимаешь окружающую информацию в первозданном виде: наблюдаешь все окружающее тебя «как есть». Обращать внимание на мелочи (можно побродить с фотоаппаратом, посидеть в кафе, понаблюдать за людьми, природой и зданиями).

Для продвинутых: вы должны «слышать себя» в окружающем мире, чувствовать свои мысли, эмоции и энергетику всего окружающего Вас мира.

## ДЕНЬ 7. МОИ УСПЕХИ:

Каждый день на этих страницах пишите свой отчет и работу над ошибками. Обязательно напишите, что у вас сегодня получилось сделать хорошо, что вообще получилось. Отметьте, что вы сегодня могли бы сделать лучше.

**Сегодня у меня получилось:**

---

---

---

---

---

**Я сегодня мог бы сделать лучше:**

---

---

---

---

---



## ДЕНЬ 7. ПРИМЕРЫ

### **JamJoy**

Я спустился на берег реки (минут 20 от моего дома) и весь день рыбачил. Был один и ни с кем не общался (мобилой я не пользуюсь - отвлекает). Первую половину дня развлекал себя воспоминаниями и созерцанием (ни фига не клевало )))

После обеда инсайты прорвали - придумал несколько моделей для своих продаж. Поэтому, когда приехал домой сразу их накидал и запустил. К концу недели будет видно - работают или нет. Если результат будет, доделаю

### **sashechkina\_olga**

Природа, расслабление, концентрация на запахах, красках, звуках, общение с самыми близкими - целых 48 часов. Внутри гармония и спокойствие.

Во время отдыха общалась с детьми и очень остро почувствовала как сильно у меня обострился материнский инстинкт, уж не знаю связано ли это с прокачкой внутренней силы, но еще никогда не испытывала такого счастья и восторга, внутренней силы при общении с этими трогательными и беззащитными крохами. Со мной это впервые. Своих детей еще нет.

## ruen

Пока ждал каста в эфире, который был отменён впоследствии, Ольга Сашечкина связалась с Антоном, и передала в чате задание плотно замедлиться.

Что я и проделал.

Тем более что предшествующий день хоть и прошёл ярко и самобытно, но был более посвящен заботам о хлебе насущном.

Весь день шалдыжничал на природе, гулял со псом, копал с родтелями гряды, чего не делал уже лет пять. К вечеру выбрался в город (сам живу на окраине), где диффилировал по улицам наслаждаясь тем, что я живой, здоровый, полный идей, начинаний, открытый для перемен.

Обалденый запах от почек на деревьях, девушки, предзакатное солнце, старый город - мир и покой в душе...

Газеты не читаю, телевизора в доме не держу. К интернету спокойно отношусь, так что с этим проблем не возникает.

Слушаю себя уже давно, мысли и чувства стараюсь отслеживать, но получается не всегда:) По крайней мере негатив и сомнения научился отстреливать.

По энергетике хорошо подкачивает в лесу, у реки и в храме.  
Был там, и там, и там.

## соруpast

задание выполнил ещё вчера, так как предполагал, что подрузамевалось под активным отключением.

Поехал в парк на крестовский, там погулял, полежал на травке у озера, с девушками пообщался, воздух чистый, вообще супер! Потом подъехал друг, пошли гулять в глубь парка... далее лиже к 4 часам где-то начался дождь, спрятались под навеском спортивнго комплекса, который стоял у озера. Дождь немного стих, пошли обратно.

Через полчаса дождь снова хлынул, увидели деревянные будки, спрятались под одной из них. Так и сидели, пока дождь не поутих, затем зашли в кафе, попили кофе и поехали по домам.

Произошла полная перезагрузка, ощущаю себя мегасвежо и бодро! =)

## Olsi

для меня активное отключение - это общение с лошадьми. Не зря придумали иппотерапию. Такой кайф вначале поноситься галопом, а потом пойти шагом гулять в парк. Гуляешь вдвоем с лошадью, птички поют, всё зеленое вокруг уже, никто не мешает, хорошо... Хорошо потом с ней еще сидеть в конюшне и кормить ))

## **ItanTomas**

Решил провести этот день с девушкой.

Решили устроить пикничок на природе. Купили сосисок и других вкусностей и отправились в путь.

Сначала просто гуляли по лесу, поднялись на высокую гору, смотрели как красиво пробиваются солнечные лучи сквозь облака и как они играют на воде. Видели серую белку :)

Потом развели костер, покушали и легли отдыхать. Слушали звуки природы и просто балдели... Смотрели как переливается река и плывут облака.

Вообщем отключились от внешнего мира по полной(телефоны тоже отрубили). Отдохнули просто замечательно, 4.5 часа пролетели совершенно незаметно. Супер. Теперь буду почаще так делать.

## **elinaarsenyeva**

Отключилась от себя, провела день с дочкой. Старалась видеть мир ее глазами.

Играли. Разговаривали (ну, она-то гулила :-)).

На прогулке позволила ей увести меня куда глаза глядят и показать, что Ей интересно. Она знакомила меня с деревьями, учила переходить дорогу, знакомила с незнакомыми малышами.

Это здорово - позволить ребенку вести! И гораздо результативнее.

## \_taat\_

Активно отключаться на весь день не было возможности.

Сделала - на прогулке с дитём. 2,5 часа в парке.

Взяла с собой фотоаппарат и гитару (!!! - сто лет не была на улице с гитарой, точно с ещё добеременных времён).

Посидела на травке, под деревом, прислонившись к стволу спиной (тоже уже не помню, когда такое последний раз было!), перебирала струны и пела тихо для себя :) Иногла подходили дети, смотрели, улыбались, что-то говорили. Одному малышу дала "поиграть" :))

Смотрела на небо и облака, мимо нас пронесло дождь - это отлично было видно. На траву и паучков, их почему-то было много, совсем крохотных, с миллиметр, прилетали на паутинках. Цветов пока нет, кроме клёнов. Нафотала кленовых цветов - салатových, ярко-жёлто-зелёных, такие цвета бывают только в мае, когда появляются молодые листья!

Вот, меня ребёнок сфотал:



Остальное (избранное) здесь:

<http://picasaweb.google.com/tametiger/oDWppG#>

Получила массу удовольствия! И ещё раз сейчас - заливая фотографии и описывая прогулку. Раньше мне было жаль времени без толку сидеть на детской площадке (а дитё там так замечательно играет! ему это надо - бегать и лазать, и договариваться с другими мальчишками). Теперь вижу ещё один способ гулять - взять с собой гитару, распечатки - и учить что-то новенькое :)

## **Aws**

Сегодня я это сделал! Посвятил несколько часов себе. Просто себе. Прогулялся по набережной, прошелся, как в параллельном мире: они тут есть, а я как прихрак-наблюдатель. Столько позитива! Просто задумался о некоторых вещах... Посидел на травке, в состоянии какой-то прострации... Потом достал телефон и стер чуть ли не треть записной книжки... Поудалял некоторые номера... Зачем мне эти хвосты?

Надо фильтровать круг общения - это правда, пустые хвосты тянут энергию.

Замечаешь, как вокруг мир прекрасен:)

## sale

слезы текли как у ребенка...

возле дороги, по пути на работу, там где я уже ходил сотню раз...  
растёт яблоня... и она цветёт...

очень эмоциональное упражнение, описывать не хочется, скажу только,  
что после вчерашнего упражнения именно такое настроение...

ещё как будто добавили красок и резкости миру...

ну и из прошлых дней, заступился за девушку...

## Dasha\_Dostigasha

Класс! Получила громадное удовольствие от этого упражнения.  
Особенно за наблюдениями природы.

Срослись "пазлы", которые до этого были отдельными кусками.  
В этом мире все очень связано, и дополняет друг друга. И у каждого  
есть свое предназначение.

И много разных ритмов.

Прикольно слушать свои мысли, эмоции, свою энергию.

Самая светлая энергия, была у малыша, который висел у мамы в  
кенгурушке.

Интересных наблюдений всем нам!

## uligink

Вот уж не думал и не гадал, что выполню задание точно в седьмой день. Так как Антон предложил «День замедления».

Да и после нищенствования решил отдохнуть (чего обычно себе не позволяю).

Просто утром собрался и поехал на природу. Причем не планировал куда, но хотелось на целый день слинять от городской суеты и главное, чтобы не было соблазна влезть в компьютер. Но больше всего мне понравилось, что все на работу спешат, а мне туда не надо.

Описывать ощущения сложно, одно слово свобода! Тишина, птички, лес, да и погода не подкачала... Пробовал, отключится от всех мыслительных процессов в голове. Не получалось. Решил, что если просто смотреть на облака, то поможет, но уснул.

Короче отдохнул, во как! Сами смотрите, фотографий много, это часть.





## OLM

Ушли в лесопарк. Гуляли по дорожкам, насыпали семечек и крупы в кормушку для птиц и рассматривали белок. Наблюдали, как малышка подходит к ровесникам, а те прячутся за маму. Она и сама с подозрением относится к чужим людям, а тут разошлась. Обнималась с маленькими собачками и деревянными фигурками. Облазила пару детских площадок. Я и мои сыновья смеялись над её выходками. Бормотала что-то на своём детском языке, придя домой, долго рассказывала бабушке с дедушкой. Понятно было только: аваф, дяди и тёти.

Мы ходили туда гулять и раньше, но в этот раз малышка пошла пешком. Передвигались с её скоростью и рассматривали всё по дороге под её комментарии. У неё – масса открытий, мы вернулись с зарядом положительных эмоций, наблюдая за её реакцией на всё, что она встречала.

## ARKTOS

Блин тяжело все время появляются мысли что надо куда-то бежать что-то делать, там родственникам, девушке что-то делать. И вот в этот день только вот сегодня надо закрыть дела, съездить сюда. Вечером делал хотя состояния вот пробежал 5км ,а потом резко остановился внешне спокоен а внутри все еще бегаёт. Надо уметь останавливаться и глядеть по сторонам. Приколько какой херней занимают люди когда за ними наблюдаешь. А может я тоже? Да блин прикольно. Сначала хотелось наезжать потом кому-то помогать. Понаблюдаю отпишусь.

## ИТОГИ

### **1. Подводим итоги недели:**

- что было сделано хорошо;
- что можно было сделать лучше;
- какие были получены результаты за неделю

### **2. Затем планируем дальнейшее развитие своих навыков Личной Власти:**

- определите, какие навыки в себе вы хотите развивать, запишите их;
- составьте план по развитию этих навыков;
- в первый день после отдыха сделайте первый шаг, какое-то простое действие, которое значительно продвинет вас в развитии этих навыков.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС ЧТО-ТО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ:

Если в процессе прохождения «Личной Власти» у вас не получается сделать те или иные задания, используйте следующие рекомендации:

- 1. Разбивайте задание на этапы и начинайте с малого. Если, например, вам очень трудно сразу выйти в неадекватной одежде на улицу – сначала оденьтесь «полу-адекватно» 😊**
- 2. При выполнении заданий будьте внимательны к вашему внутреннему сопротивлению и к реакции окружающего мира.**
- 3. Планируйте 10-15 мин перед началом каждого задания для «разгона».**
- 4. Планируйте 10-15 минут после задания для «замедления» и выравнивания своего внутреннего состояния.**
- 5. А вообще - найдите себе кого-то, с кем вместе сможете пройти тренинг еще раз. Это очень усиливает мотивацию...**

## ПОСЛЕВКУСИЕ

Итак, вы прочитали эту книгу.

Ответьте на три простых вопроса:

Сделали ли Вы задания?

Все?

В течение всех 7 дней?

Если Вы ответили «нет» на один из этих вопросов, у меня для Вас есть 2 новости: хорошая и плохая.

**Плохая новость:** в Вашей жизни ничего не изменится. Никогда. До тех пор, пока Вы не решите взять и что-то сделать.

**Хорошая:** но у Вас еще есть все шансы развернуть свою ситуацию к лучшему. Перечитайте еще раз задания первого дня. И сделайте их. Сегодня или завтра.

А на следующий день – задание второго дня. Потом третьего. И так далее...

До тех пор, пока не доделаете всё.

Да, у Вас, возможно, получится не все. Возможно, что-то покажется странным. Или даже невозможным.

Но я гарантирую, что если Вы пройдете все эти задания, Вы узнаете себя совершенно с другой стороны.

### **P.S.**

А если Вам захочется пройти этот тренинг еще раз, но уже в группе сотни единомышленников, приходите к нам на тренинг. Вы никогда не забудете эти 21 день.