

**Андрей Парабеллум, Антон Руданов**

# **Самодисциплина Внутренний сержант**



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

# Самодисциплина: Внутренний сержант

---

7 дней,  
которые изменят вашу жизнь

2011 © Андрей Парабеллум, Антон Руданов



## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	5
FAQ.....	12
Предварительное задание к тренингу Самодисциплина .....	15
Предварительное задание. Мой отчет .....	16
Предварительное задание. Примеры .....	17
Самодисциплина – День 1 .....	27
День 1. Мой отчет .....	29
День 1. Примеры .....	30
Самодисциплина - День 2.....	66
День 2. Мой отчет .....	68
День 2. Примеры .....	69
Самодисциплина - День 3.....	122
День 3. Мой отчет .....	123
День 3. Примеры .....	124
Самодисциплина - День 4.....	158
День 4. Мой отчет .....	160

День 4. Примеры .....	161
Самодисциплина - День 5.....	213
День 5. Мой отчет .....	216
День 5. Примеры .....	217
Самодисциплина - День 6.....	283
День 6. Мой отчет .....	285
День 6. Примеры .....	286
Самодисциплина - День 7.....	371
День 7. Мой отчет .....	373
День 7. Примеры .....	374
Послевкусие .....	415

## ВВЕДЕНИЕ

*Я не встречал в природе жалости к себе.  
Любая птица, коли с дерева упадет,  
закоченев от стужи,  
не испытает жалости к себе. (с)  
Д.Г. Лоуренс*

Пришло время тебе по настоящему взять на себя ответственность за все мечты и цели своей жизни. Ты и только ты по настоящему ответственен за тот результат, который ты сейчас имеешь. Если в тебе достаточно смелости для того, чтобы признать, что ты достоин большего, то пора перестать свою ответственность на «завтра». Восьмого дня недели под названием «завтра» у 99% людей вообще никогда не наступает.

Развитая самодисциплина - это уникальный навык, который позволяет твоему успеху не зависеть от людей, событий и обстоятельств происходящих вокруг. Даже когда внутри тебя все протестует, когда страх начинает пронизывать с головы до пяток, а вокруг начинаются бури, идут ливни и рушатся дома, ты идешь и выполняешь поставленную себе задачу.

В этой книге-минитренинге мы будем встраивать умение делать то, что нужно делать, без опоры на попутные ветра.

Этот тренинг - это быстрый апгрейд твоей парусной яхты в боевой корабль под названием "Я". В ходе этого тренинга мы с тобой быстро создадим новую часть твоей личности – внутреннего сержанта, ответственного за надлежащую мотивацию, контроль и результаты твоих действий.

**Может хватит ждать попутного ветра?**

Сколько можно жить между прошлым и будущим, ты ведь не бессмертен. Ты давно считал, сколько тебе осталось жить? Как скоро ты воплотишь в жизнь все свои цели и мечты, если будешь двигаться со своей обычной скоростью? Пришло время уделить всего себя настоящему и извлечь из этого максимальный результат!

Вряд ли, оказавшись на предсмертном одре, ты захочешь подремать или пожалеешь о том, что проводил слишком мало времени в офисе или у телевизора. Скорее всего в этот момент ты будешь думать о том, как мало ты успел сделать за отведенное тебе время, о том, как мало радости смог принести себе и близким людям, бесцельно растрачивая драгоценное время своей жизни. Твоя настоящая забота о будущем, состоит в том, чтобы уметь отдавать всего себя настоящему!

### **Может пришло время начать действовать здесь и сейчас?**

Ключ к твоим достижениям - это ты сам. Это твоя мотивация, сила воли, дисциплина и настойчивость. Многие для достижения беспрецедентных результатов уже заложено в тебя природой. Однако, спроси себя, насколько ты по настоящему осознанно живешь в рамках своей обыденной жизни, насколько крепка у тебя мотивация достижения цели, насколько ты бескомпромиссен и в отношении собственных страхов, лени и жалости к себе .

Настоящая самодисциплина :

- это умение идти свои курсом на крейсерской скорости несмотря на погоду в твоей жизни;
- это умение доводить начатое до конца;
- это когда ты легко жертвуешь своими сиюминутными радостями для достижения своих глобальных целей;
- это способность выделять главное и фокусироваться на самых желанных целях, отбрасывая все лишнее.

**И теперь, если ты по настоящему готов действовать, мы с наконец сделали для тебя лучший тренинг личного роста и быстрого достижения:**

### **"Самодисциплина: Внутренний сержант"**

Но, прежде давай разберемся, зачем это нужно?

#### **Внутренний сержант прокачает:**

- Твою силу воли
- Веру в себя
- Настойчивость
- Физическую силу
- Стойкость
- Упорство
- Обучаемость

#### **Научит тебя:**

- Как в несколько раз поднять качество и эффективность твоей деятельности.
- Прорабатывать свои страхи и выходить из зоны комфорта.
- Быть требовательным и ответственным по отношению к себе.
- Вести несколько крупных дел одновременно без ущерба.

- Как получать максимальную мотивацию в рамках обыкновенной жизни.
- Отделять зерна от плевел и эффективно сосредотачиваться на важных и нужных делах.
- Быть организованным, регулярно планировать и следовать своим планам.
- Режиму Автономности. Эффективно работать без внешнего надзора и контроля.
- Моментально переходит к деланию, без часовых раскачек и внутреннего саботажа.
- Концентрироваться и доводить начатое до конца.

**Для достижения беспрецедентных результатов этого уже достаточно,но это еще не все.**

**Ты узнаешь как:**

- Отключать свой внутренний диалог, медитировать и восстанавливать себя . Более ничто не сможет выбить тебя из колеи.
- Выполнять поставленные задачи, несмотря на внутренний саботаж.
- Выполнять поставленные задачи в потоке - легко и непринужденно.

- Работать в условиях экстремальной психофизической нагрузки
- Самоопределиться и сформировать свою миссию.
- Усваивать огромные количества информации в короткий срок.
- Обрести настоящую власть над собой и своей жизнью.
- Повысить, мотивацию, уровень энергии и жизненный тонус.

### **Всегда ли ты делаешь то, что нужно именно тебе?**

У тебя наверняка есть список целей амбициозных целей, которые ты пересматриваешь и понимаешь, что весомых подвигов давно нет. Если такого списка нет, заведи его срочно. Наверняка, последнее чего хотели для тебя твои родители, это чтобы их любое чадо дрейфовало по жизни без всякого плана.

Если такой план есть, сделай одну простую вещь, умножь среднее оставшееся тебе количество лет жизни на 8640 часов (среднее в году), сделай поправку на плохую экологию, наследственные заболевания и глупых людей. Получишь тысяч 300-400 часов при лучшем раскладе. А теперь заведи таймер, и помести его на край стола.

Примерно столько часов тебе осталось жить.

### **СПРОСИ СЕБЯ ПРЯМО СЕЙЧАС:**

**Я ГОТОВ ТРАТИТЬ ДРАГОЦЕННОЕ ВРЕМЯ СВОЕЙ ЖИЗНИ ТО, ЧТОБЫ ЛЕНИТЬСЯ, РАСПЫЛЯТЬСЯ, ТЕРЯТЬ СИЛУ И ЭНЕРГИЮ НА НЕНУЖНЫЕ ДЕЛА, ТЕРЯЯ СВОЮ МЕЧТУ?**

**МЫ НЕ ГОТОВЫ, А ТЫ?**

Поэтому, мы создали внутреннего сержанта - тренинг - систему, позволяющую научить тебя жить настоящей жизнью, достигать цели и реализовывать свои мечты не завтра, а здесь и сейчас, уже сегодня.

Мы собрали весь наш опыт, от предыдущих живых тренингов, коучинга и интернет программ, для того, чтобы в короткий срок, дать тебе возможность уйти в прорыв!

### **В чем отличия новой версии Внутреннего сержанта от других проектов по самодисциплине?**

1. **В тренерах.** Этот тренинг будут вместе вести два высококлассных тренера - Андрей Парабеллум и Антон Бритва. Что это значит, надеюсь, объяснять тебе не нужно. Пусть твои слабости не ждут пощады.
2. **В опыте.** Программа внутреннего сержанта сформирована из личных умений Андрея и Антона. Для тебя взяли только лучшее, отбросив воду и ненужные слова.
3. **В уровне.** Рекрут, Боец, Элита. Ты сам выбираешь свой уровень и поставленные задачи для получения максимальных результатов. Однако учти, легко не будет никому.
4. **В программе.** Она спроектирована, как жесткая рабочая система достижения поставленных целей в автономном режиме.
5. **В делании.** Меньше слов, больше дела.
6. **В результатах.** Они будут, причем независимо от того, в тренинге ты, или уже закончил
7. **В драйве.** Теперь его не программе море.

8. **В страхе.** Сначала будет некомфортно. Большая часть внутреннего сержанта направлена на создание в тебе механизма действия несмотря на страх и боязнь.
9. **В мотивации.** Она создается тобой самостоятельно
10. **В Жестком контроле.** Нельзя халтуря пройти эту программу обучения.
11. **В миссии.** На этом тренинге тебе предстоит найти самое важное - себя.

**Формат: ежедневные задания и отчеты.**

**Примечание: в этой книге мы решили показать тебе первые 7 дней нашего тренинга. Без купюр. Без прикрас. Без теорий и демагогии.**

**И все это для того, чтобы ты сам попробовал изменить что-то в своей жизни.**

**И только от тебя зависит, насколько ты продвинешься в достижении своих целей.**

## FAQ

### 1. Можно ли совмещать с работой/учебой?

Тренинг можно (и нужно) будет проходить параллельно с работой, бизнесом и учебой. Что накладывает на него определенный отпечаток. И на нас определенные обязательства.

### 2. А с тренингами? Я сейчас в ФМ1.2...

Тогда для вас это ОБЯЗАТЕЛЬНО. В том же ФМ1.2 на вас ложатся нереальные нагрузки, и сломаться нельзя. В программе самодисциплины заложено то, что вы будете "растягиваться", находить новые ресурсы и правильно отдыхать. Иначе никак.

### 3. И что, все будет вот так вот легко и просто?

Тренинг будет жестким. "Попсы" и прокачки эмоций НЕ ждите. Будет ежедневная кропотливая работа над собой. Зачастую тяжелая и неблагодарная (по крайней мере, на первых порах).

### 4. Сколько стоит тренинг?

Сейчас уже нельзя записаться. В записи тренинг тоже нельзя приобрести. Но эта книга вам досталась практически бесплатно – выжмите максимум из этой возможности.

## **5. Хочу еще! Будет ли продолжение?**

Если вам подходит наша практическая жизненная философия – добро пожаловать в следующий поток Самодисциплины. Мы будем проходить его вместе с вами где-то раз в полгода.

## **6. Что нужно для тренинга?**

Тренинг будет требовательным к ресурсам. В первую очередь, к временным. Во вторую - к вашей силе воли (даже если она на сегодняшний день где-то далеко прячется). Многие задания для продвинутых будут требовать относительно небольших финансовых вложений. Вложений в себя и свое развитие.

## **7. Я волнуюсь - справлюсь ли?**

Уровень стресса будет высокий. Каждый второй день мы его будем увеличивать. Будем параллельно воспитывать стрессоустойчивость.

## **8. Будут ли бонусы?**

Куда же без них?)) Но только в живом тренинге.

## **9. Сколько это все займет времени?**

В целом, тренинг «Самодисциплина. Внутренний сержант» занимает 4 недели плотной работы. Работы над собой и своими новыми привычками. В этой книге мы даем вам первые 7 дней. Этот процесс

будет сильно некомфортабельным для многих и невыносимо жутким для плывущих по течению. 100 раз подумайте, а стоит ли игра свеч.

**10. Будет ли кто-то проверять мои отчеты?**

В тренинге - да. Причем строго. В книге, к сожалению, нет.

**Когда?**

Уже сегодня. Сейчас.

Прочитайте задания первого дня и примеры отчетов участников тренинга.

И вперед – выполнять 😊

**И помните, Самодисциплина – это навык, который встраивается только неоднократным повторением.**

## ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ К ТРЕНИНГУ САМОДИСЦИПЛИНА

1. Твое первое предварительное задание на сегодня выписать список всех невыполненных тобой данных людям обещаний.

Все обещания раздели на три категории : трудозатратные, средние и легкие. Из полученного списка вычеркни те обещания, которые в данный момент уже не ликвидны или не представляется возможным исполнить.

2. Организуй себе на завтра будильник, который тебе гарантированно разбудит (будильник, друг, музыкальный центр, мобильный, компьютер)



## ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ. ПРИМЕРЫ

### СПИСОК

14 декабрь, 2011 - 17:55 — [Dream](#)

Список невыполненных дел и обещаний веду постоянно.

Каждый день закрываю по несколько средних и мелких, двигаю большие )

### 0 день - отчет

14 декабрь, 2011 - 15:51 — [Zaqher](#)

Серьезных заданий не было. Мелкие выполнил. Два задания закрыл в субботу. На закрытие крупных заданий нужно пол года - год. Закрою.

--

Руслан, (про)

### Предварительное задание. Отчет.

14 декабрь, 2011 - 03:05 — [mr.roman86](#)

Никаких серьезных обещаний не было. Все мелкие обещания выполнены.

## Вячеслав, Отчет по предварительному заданию

13 декабрь, 2011 - 20:39 — [Do it](#)

У меня был неопубликован отчет по предварительному заданию. Публикую.

1. Обещаний вообще почти не было. Было одно крупное. Мелкие (обещал позвонить когда-то и т.д.) поназакрывал тут же.

Еще одно такое: я договорился с другом, что до конца января надо закрыть трудную задачу. Иначе я влеваю на штраф 10 000 руб. Но до конца января еще много времени, над задачей работаю. Так что это не то обещание, которое можно закрыть сейчас.

Сейчас за всеми обещаниями слежу пристально. Записываю в спец. Excel-файл с дедлайном.

2. Будильник есть на мобильнике + скачал на комп.

## День 0

12 декабрь, 2011 - 23:05 — [Печников Илья](#)

Мои обещания:

Трудно затратные 1

Средние 0

Легкие 2

Список небольшой, но я особо никому ничего не обещаю. Если только себе...

### отчет - предварительное задание

10 декабрь, 2011 - 22:14 — [andrej.chepurnoy](#)

Добрый день!

1 задание - список написан

5 трудновыполнимых

13 - средне

4 - легко

2 и 3 задание -

выпал из графика так как поздно записался в тренинг

но понял что надо подружиться с будильником !

Буду догонять )

### PiterPrivet.ru Давыдов Александр Предварительное задание

10 декабрь, 2011 - 12:40 — [Davidov Alexandr](#)

<http://piterprivet.ru/> Давыдов Александр Предварительное задание

1. Список написал, по категория разместил

Трудозатратные - 4

Средние - 2

Легкие - 1

2. Будильник поставил - внутри себя =)

до 05/12/11 подъем после 11 часов

с 07/12/11 подъем с 9-00

с 10/12/11 подъем с 7-00

Ура!

Утренний блок

Пробежка, душ, джакузи, инфракрасная/турецкая сауна, душ

Как же классно вставать по утрам

3. Прибыл - прослушал - внедрил

### Предварительное задание - слушаю в записи

9 декабрь, 2011 - 04:53 — Juri

1.Список всех невыполненных мной обещаний написал.

трудозатратные - 1

средние - 3

легкие - 5

2.Будильник поставил

### Отчет - предварительное задание

8 декабрь, 2011 - 13:24 — Ildar Khanov

1. Обещания разделены: трудозатратные(2), средние(2), легкие(1)

2. Будильник на завтра установлен(мобильный)

### Предварительное

8 декабрь, 2011 - 02:09 — hife

Привет!

1. Собрал, категоризировал. Для хранения используется toodledo.com.

2. Готово.

С уважением, Алексей.

## Отчет

7 декабрь, 2011 - 23:21 — mitra

1.

Трудозатратные - 2

Средние - 4

Легкие - 0

2.

Компьютер - 7.30

## Отчет по предварительному заданию

7 декабрь, 2011 - 22:59 — SergeyM

1. Список невыполненных обещаний составил. 3 средних, 4 легких.

2. Будильник на телефоне, использую каждый день.

## Предварительное

7 декабрь, 2011 - 21:51 — ВИП

1. В списке было 36 дел, вычеркнул 8. Осталось 3 легких, 19 средних, 3 трудозатратных.

2. Будильник есть.

П.С. Тему с отчетами сразу не понял, выкладываю с опозданием, но наказываю себя 2 раза по 100 р. и по 30 отжиманий. С опозданием только отчет, а задания сделаны еще перед первым прямым эфиром.

### Отчет по предварительному заданию

6 декабрь, 2011 - 22:00 — [a\\_shvirev](#)

Stalker

1. 3 дела
2. все средние
3. будильник готов

### отчет по предварительному заданию

6 декабрь, 2011 - 17:12 — [kir-96](#)

трудновыполнимые - 1  
средне - 2  
легко выполнимые - 1

будильник готов

### 7 больших

6 декабрь, 2011 - 16:30 — [Anastacie5](#)

7 больших дел  
будильник есть.

### Предварительное задание

6 декабрь, 2011 - 13:22 — [platon\\_zhukov](#)

1. Выписал 10 обещаний, данных мною. Из них 3-трудозатратных, 6-средних, 1-легкое.

2. Будильник готов.

### ПредОтчет

6 декабрь, 2011 - 04:59 — [dkorolov](#)

1. Составил
2. Будильник в телефоне, будильник механический, жена, маленький ребенок

### готово, еще

6 декабрь, 2011 - 04:39 — [Arteom](#)

готово, еще вчера

### 1. 19 дел,

6 декабрь, 2011 - 01:30 — [libero](#)

1. 19 дел, разделил

2. готово

### Отчет 0.

6 декабрь, 2011 - 00:15 — [kirurik](#)

1. Сделал.
2. Есть.

### №1

5 декабрь, 2011 - 22:39 — dar

1. выписал и распределил
2. организовал

### Отчет

5 декабрь, 2011 - 21:48 — Андрей Глубоков

1. Я так понимаю, что обещания - это текущие задачи, которые передо мной стоят. На сегодня их 33: 7 крупных, 17 средних и 9 мелких. Неликвидных 1 мелкое - вычеркнул.

2. Будильник готов.

удачи!!!

### 1. Таких нет 2. И

5 декабрь, 2011 - 21:14 — irenaspb

1. Таких нет
2. И так просыпаюсь

### Предварительное задание

5 декабрь, 2011 - 21:08 — serega\_begma

1. долго думал кому чего обещал, в итоге ничего ни кому не должен, а это наверное все таки хорошо)

## 2. будильник готов

### Готово

5 декабрь, 2011 - 19:57 — [Sunlardo](#)

1. Готово: список сотавил, на категории разделил;
2. Готово: будильник на мобильном меня будит всегда + жена поднимет и спать уже больше не даст;

### Задания

5 декабрь, 2011 - 19:56 — [blacknikolas1](#)

- 1 - сделано (на 90% трудозатратные - вернее ресурсозатратные).  
Разделил дополнительно на данные людям и данные себе
- 2 - и так встаю по будильнику каждый день

### 1. Список

5 декабрь, 2011 - 19:40 — [bookoff](#)

1. Список сделал
2. Встаю по будильнику, обычно без проблем.

### День 0

5 декабрь, 2011 - 18:42 — [zubra](#)

- 1, 2 - готово

### 1. сделал. так же

5 декабрь, 2011 - 18:32 — [leews](#)

1. сделал. так же разделил на внешние и обещания себе, не высказанные вслух.
2. есть

### День 0

5 декабрь, 2011 - 18:28 — [lcfear](#)

1. Список составил, вычеркивать ничего не пришлось. Все, что обещал - могу сделать.
2. Будильники подготовил. После смены часовых поясов могу встать в 6 утра очень бодрым, это как раз поможет выработать привычку. =)

## САМОДИСЦИПЛИНА – ДЕНЬ 1



Итак, твои задания на первый день тренинга:

Определи свой уровень прохождения тренинга - **НОВИЧОК**, **ПРОДВИНУТЫЙ**, **ХАРДКОР**. Менять уровень можно будет только в сторону повышения.

1. Побудка в фиксированное (заранее установленное тобой время).

2. Утренний холодный душ, пробежка:

-новички 15 минут в любом темпе. (если ты тут впервые)

-продвинутые от 25 минут в любом темпе. (если ты уже проходил СД)

-хардкор от 30 минут в любом темпе. (если ты отморозок сферы личностного роста и самоистязания)

3. Медитация с утра для того, чтоб настроиться на будущий день (минимальное время медитации 11 минут).

музыка тебе в помощь - прилагается.

4. Медитация вечером перед прослушиванием каста, для того, чтобы очистить свою голову.

5. Планируем свой день с вечера ( или с утра если каст в записи).  
Обязательно выделяем ВАЖНЫЕ И СРОЧНЫЕ ДЕЛА, НЕСРОЧНЫЕ И ВАЖНЫЕ - на них максимальное внимание в течении дня.

Ну и конечно, оффтоп.

Убираем из своего рациона алкоголь, наркотики, сигареты, сигары, кальян etc.

Отключаем свой телевизор от розетки.

ПОЕХАЛИ!!!



## ДЕНЬ 1. ПРИМЕРЫ

### День 1

19 декабрь, 2011 - 00:53 — [forest-textil](#)

Майра

Новичок

- 1.Побудка в 6-30. Нефиксировано. так как в некоторые дни нужно вставать в 4-30 ( отвозить оптовый товар. )
  - 2.Прохладный душ. Ходьба на тренажере 15 мин.
  3. Медитация 11 минут. (необычно)
  - 4.Медитация вечерняя 15 минут.
  - 5.План на следующий день составлен.
- Алкоголь,сигареты, кальян убран, наркотики не употр.

### День 1 отчет

18 декабрь, 2011 - 15:38 — [Колесник Вадим](#)

С этого дня встаю в 5, так как планировал и морально готовился еще до тренинга.

Это мой первый тренинг самодисциплины.

Телевизор не смотрю

Медитирую утром и вечером уже 2 года.

Холодный душ добавил.

День всегда планирую с вечера. Не злоупотребляю вообще.

## Отчет1

17 декабрь, 2011 - 16:13 — [Алексей Селиванов](#)

Приветствую,

1. подключился к тренингу 14.12, прослушал касты в записи

Отчет первого дня:

1. Пробудка в 7 по плану в рабочие дни, за исключением команировок

2. Обливание холодной водой -стандартная процедура с сент. м

3. Медитация по утрам и вечерам по 10 мин - каждый день, начиная с 14.12

4. Бег: 17.12 первый раз, 11 мин -2.7 км

5. Планирование дня (вечером), недели, месяца, года - стандартная процедура, начиная с лета.

## 1 день

17 декабрь, 2011 - 01:52 — [dolinalex](#)

Уровень - новичек

1.Побудка в 8.30(я Сова-было очень сложно,весь день как ЗОМБИ)

2.Бег 15 мин с собакой,впервые в жизни(моей и собаки))

3.Медитация(заснул,крепко)

4.Медитация перед кастам (очень тревожная,поток мыслей еле остановил)

5.Планирование на день(вс+нв с вызовом)

Исключил))вредности

## Первый день

14 декабрь, 2011 - 20:26 — [Любовь Zwtyrj](#)

Любовь Яценко

Самодисциплину прохожу второй раз. Первый раз "отвалилась" после первой недели. Устала слушать нытье участников и капризы тренера. А жизненная ситуация складывается так, что вынуждена принимать мужские решения, а организм сопротивляется - то чихать, то кашлять начинает. Напоминает, что не все детали есть, что бы быть непоКабелимо твердой. Да и заглядывая в паспорт и иногда в зеркало, приходят мысли, что не "по Сеньки шапка". Мне нравится жесткость Андрея, а когда увидела на Инфоконференции Антона, приняла однозначное решение - иду.

1. Побудка в фиксированное - так как у меня астма, я привыкла ложиться после 4 утра (именно в это время случаются приступы и лучше в это время не спать). Как ни странно - подъем в 6 без будильника, это еще с лета установлено.

2. Утренний холодный душ, проблема - не люблю прикосновение струй, поэтому заменяю обливанием из ведра, предварительно бросаю туда большой ковш льда, (делаю заранее в подложках из под шоколадных конфет - очень удобно) пробежка: пробежку осилила только по ступенькам вниз и вверх. (В апреле делала монитор сердца - могла шагом подняться только на 1,5 пролета без остановки, спуститься без остановки получилось с 6 этажа, а подняться без остановки только до второго. Но это уже прогресс!

3. Медитация всегда для меня проблема - не получается отключать внутренний диалог.

5. С планированием все в порядке - с выполнением планов проблемы. Очень помогает дедлайн, но, иногда, понесет белая лошадь, и только вечером вспоминаю, что еще не было обеда. Очень люблю свою работу

- наряжать женщин, особенно неуверенных в себе и радоваться, когда у них на лице появляется выражение счастья!

Алкоголь - не пью даже корвалол (аллергия на спирт), но люблю красное вино, поэтому покупаю один раз в пол года без алкогольное и... вкусно, его можно?

Наркотики, сигареты, сигары, кальян etc не пробовала не разу в жизни - не люблю даже запах.

Телевизор выключила 20 августа на тренинге "Быстрые результаты и все! даже не хочется его посмотреть.

Посмотрим, что будет дальше.

(Хочу идти дальше, но условие - отчеты, печатаю из своей тетради 14 декабря, ничего не поменяла)

ПОЕХАЛИ!!!

## Прохожу

14 декабрь, 2011 - 18:11 — [Dream](#)

Прохожу тренинг на уровне НОВИЧОК.

1. Побудка в разное время, но фиксированно сплю 7-8 часов.
2. Утренний душ и зарядку делаю
3. Медитации с утра делаю. Вечером не всегда, но стараюсь
4. Планирование дела веду.
5. Алкоголь, наркотики, сигареты, сигары, кальян, телевизор не употребляю ).

### 1 день - отчет

14 декабрь, 2011 - 16:18 — [Zaqher](#)

Тренинг начал с 3-го дня.

СД прохожу в первый раз, но выбрал - про

Задания почти выполнил - обычно просыпался в 6.00. Каждый день медитировал. Далее утренний комплекс. Холодный душ добавил с 3го дня. Не курю, не пью. Только кофе, обычно - 2 чашки в день. Сразу снизил норму до 1 чашки.

У меня 2 важных дела, на которые не хватало времени и сил. Оба нужно делать каждый день, мин пол года. На работе всё выполняю - тк всё очень строго. Собственно и весь "план".

Телевизора нет. Инет ограничил.

--

Руслан, (про)

### День 1 отчет.

14 декабрь, 2011 - 03:12 — [mr.roman86](#)

Выбрал проходить на уровне "новичек". Некоторые задания прохожу на уровне продвинутой.

Встаю в заранее установленное мной время.  
Выполняю все утренние ритуалы.

Планировать вечером следующий день практиковал и раньше! Также составляю планы на предстоящую неделю и месяца.

### Пробежка (пока)

13 декабрь, 2011 - 21:42 — [KaterinaK](#)

Пробежка +  
План +  
Подъем +  
Душ после пробежки +  
Медитация +

### Отчет по первому дню

12 декабрь, 2011 - 05:24 — [m.dorofeeva](#)

Ужас, я не могу писать о том что не сделала и врать не хочу.  
Пробежка +  
План +  
Побудка -  
Душ -  
Медитация -

### Отчеты по

12 декабрь, 2011 - 02:08 — [lex](#)

Отчеты по прошедшим дням  
продвинутый уровень

1 8часов есть  
2 душ пробежка +  
3 медитация +  
5 планирование +

## Первый день

11 декабрь, 2011 - 18:22 — [forest-textil](#)

Майра

Новичок

1.Подъем 6-00

2.15 минут бег

3.11 минут медитация

4. Медитация вечером 20 минут.

5.План на завтра создан

Алкоголь, сигареты, телевизор исключены (телевизор мешает из соседней комнаты от домашних, переезд в дальнюю комнату)

## отчет 1 -й день - уровень новичок

10 декабрь, 2011 - 22:30 — [andrej.chepurnoy](#)

1 - будильник на 6-30 - оторвал себя в 6-34

2 - 15 минут при -10 градусах ! ))))

вау - это было непросто, но как же я порадовался за себя когда это сделал

вывод - надо одежду и шапку теплее

душ - ок

3 -медитация - не делал ((( выпал из графика и заторопился

4- эээээх тоже пока не сделал, не сконцентрировался а профукал вечер

5 - дела запланировал с вечера

из плана - сделал 95 процентов

алкоголь исключаю, курить не курю

для себя выбрал - лимит соц сетей и инета - 20мин утром и 20 мин вечером

## **PiterPrivet.ru Давыдов Александр День 1**

10 декабрь, 2011 - 12:48 — [Davidov Alexandr](#)

PiterPrivet.ru Давыдов Александр День 1  
Продвинутый.

1. Побудка - 8:00 (обычно 11)
2. Утренний бег или быстрая ходьба до фитнеса, холодный душ, джакуZZи + массаж спины, сауна.
3. Медитацию сделал. Включаюсь в работу
4. Медитацию проделал. Хотя и без нее хорошо =)
5. Дела запланировал (всегда планирую с вечера)

Не курю, не пью, стараюсь не есть мяса, занимаюсь спортом 3-4 раза в день по 3 часа

Телевизор не смотрю, интернет по работе, вечерами Доктор Хаус и/или английский  
Понеслась! :)

## **Отчет. День 1. Новичек**

9 декабрь, 2011 - 22:55 — [alvictoria1](#)

День первый про меня вообще забыли.  
На следующий я потрясла менеджеров ))) самым милым и липким образом. Доступ дали днем, ближе к вечеру. Прослушать успела прямо перед прямым эфиром.  
Так что Отзыв отсутствует.

## Отчет за ДЕНЬ 1

9 декабрь, 2011 - 21:29 — [wazzaper](#)

Новичок.

1. Побудка - 8:00 (обычно 10-11).
2. На улицу выхожу легко, холодный душ принял после бега.
3. Медитацию сделал. Не получается как следует "отойти от дел" - постоянный внутренний диалог. После медитации хочется спать, что не нравится.

Отличное состояние после холодного душа теряется. Эффекта от медитации не чувствую. Возможно, надо изучить вопрос подробнее.

4. Медитацию перед кастом сделал, эффекта не получил.
5. Дела запланировал (всегда планирую с вечера или сутра ДО начала работы).

Отказаться пришлось от алкоголя и кальяна, не курю.

Телевизор смотрю урывками случайно не более получаса в день. Полностью из розетки не выключил. Хотя бы изредка хочется включить фоном.

Поехали! :)

## День 1 - прослушал в записи

9 декабрь, 2011 - 05:20 — Juri

Мой уровень прохождения тренинга - НОВИЧОК

1. Я выбираю просыпаться в 06:30 - проснулся во время
2. Принял холодный душ, выпил зелёный чай с мёдом, пробежал 15 минут
3. Утром не медитировал - заплатил штраф 10 евро+200 отжиманий+200 приседаний
4. Медитировал вечером перед кастом под музыку
5. Следующий день спланировал и выделил дела по важности

Не курю, алкоголь закрыт в баре до 31.12

Телевизор не смотрю около 2-х лет

## Беру

9 декабрь, 2011 - 01:39 — franc-tireur

Беру продвинутый, к следующей неделе планирую выйти на хардкор.

1. Пробуждение в 7:00.
2. Бегаю по улице в форме одежды №2. Если совсем холодно, то дополнительно надеваю футболку.
3. Принято.
4. Принято.
5. План составлен.

### Отчет день1 - день 3

15 декабрь, 2011 - 00:13 — [mystady75](#)

Новичок

День1 - не был - только оплатил

день2 - встал 6-00

Холодный душ

пробежался - 16мин

медитировал - заснул - себя жалко

1 задание не выполнено

вечером медитировал

Уроки с фильма:

1. Более важна не физическая сила, а сила воли.
2. Воля к победе помогает перенести трудности.
3. Имея волю пообедаеть обстоятельства.
4. Двигаться вперед невзирая ни на что.
5. Даже женщина может быть солдатом спецназа.
6. Сенаторы тоже люди, и они уязвимы.
7. «Меня разозлили».
8. Отличная физподготовка всегда в почете.
9. Спецназом не рождаются, им становятся.
10. Только я решаю сделаю я это или нет.
11. В команде важен каждый человек.

Штраф - 5\$ и 15 подтягиваний

Выписал список дел с разделением на важн, срочн, несрочные

Телевизор давно включаю редко

### Первый день. Новичок.

14 декабрь, 2011 - 15:49 — [morozovna](#)

Первый день очень жестко. 6-45 подъем. Бег. Непривычно. Душ. Завтрак. Медитация. Дальше полный каламбур из сопротивления сну, работы, дел дел дел.... Разграничиваю дела по важности, но мозг не может пока привыкнуть и по привычке молотит все подряд. Привыкну, выхода нет. Телик и так не смотрю, с сигаретами и алкоголем замечен не был лет пять последних, так что тут - без нововведений. СОБОЙ ГОРД. Это было круто. ДАЛЬШЕ!!!!!!!!!!!!

### День 1. Отчет

8 декабрь, 2011 - 21:34 — Ildar Khanov

Уровень: Продвинутый

1. Побудка 6:30
2. Пробежка 26 мин в среднем темпе, холодный душ
3. 11 минут медитации с утра - под предоставленную здесь музыку.
4. 11 минут медитации перед прослушиванием каста
5. План на следующий день составлен

### День 1 - Новичок

8 декабрь, 2011 - 19:23 — hife

1. Побудка в 6:00
2. Контрастный душ. 15 минут пробежки вокруг квартала
3. Медитация 12 минут под скаченную музыку. Чуть не свалился в сон =)
4. Попробую медитацию вечером
5. Список дел составлен.

С уважением, Алексей.

### День 1 - Новичок

8 декабрь, 2011 - 18:14 — [annagalchenko](#)

1. подъем 6:30
2. бег 15 минут - ок
3. быстрое обливание холодной водой - ок и это бомба!!!
4. утренняя медитация - ок, наблюдаешь как мысли беспорядочно сменяют одна другую )))
5. план на следующий день составляю

### День 1 - Новичок

8 декабрь, 2011 - 18:14 — [annagalchenko](#)

1. подъем 6:30
2. бег 15 минут - ок
3. быстрое обливание холодной водой - ок и это бомба!!!
4. утренняя медитация - ок, наблюдаешь как мысли беспорядочно сменяют одна другую )))
5. план на следующий день составляю

### День 1

8 декабрь, 2011 - 00:24 — [SergeyM](#)

Уровень - Новичок

1. Будильник на 6.00
2. Вчера пробежался 20 мин, потом душ.
3. Медитация с утра. Раньше не делал, сейчас понравилось. Мысли ясными становятся.
4. Перед кастом тоже отдохнул от дел.
5. Планирую день с утра, так продуктивнее выходит. Вечером много забот.

Не курю, иногда позволял себе пиво. Заменяю на сок.)  
Телевизора нет.

### Mitra | День 1 | Отчет

8 декабрь, 2011 - 00:10 — mitra

Уровень продвинутый

1. Подъем в 5.00

2 и 3. В прошлом опыте стабильно выполнял утренние ритуалы общей длительностью 2 ч. Потом был большой перерыв.

Сейчас уже два дня выполняю: подъем, холодный душ, пробежка и комплекс упражнений (35 мин), душ, упражнения на развитие голоса, стойка пехотинца (15 мин), медитация, завтрак.

4. Внедрено.

5. Внедрено.

Весь "Оффтоп" – это легко.

### Уровень -

7 декабрь, 2011 - 22:05 — ВИП

Уровень - рядовой, но по части спорта буду держать уровень монстров.

1. Подъем 5:00

2. Бежал более 30 минут. Затем контрастный душ.

6:25 выезд на работу, в машине слушаем касты по бизнесу.

3. 8:45 Медитация перед началом рабочего дня - 11 минут.

4. Времени на медитацию вечером не нашел.

5. Распланировал день перед сном, в итоге сделал 2 из 3 важных срочных, 2 важное несрочное, 3 из 5 неважных срочных

П.С. Тему с отчетами сразу не понял, выкладываю с опозданием, но наказываю себя на 100 р. и 30 отжиманий. С опозданием только отчет, а задания сделаны еще перед кастом.

## День 1

7 декабрь, 2011 - 21:43 — Печников Илья

Выбрал для себя уровень продвинутый.

1.Подъем в 5.20

2.Контрастный душ практикую уже пару лет. Бегал только по выходным. По будням времени не было. Но в тренинге придется искать.

3.Я делаю аутотренинг. Можно это считать за медитацию? Попробовал сосредотачиваться на дыхании. Вроде ничего так. Но нужно чтобы понять больше времени.

4.Планы тоже уже давно составляю заранее.

## Отчет по дню 1

7 декабрь, 2011 - 18:36 — a\_shvirev

Stalker

Уровень - pro

1. Побудка в 7-00, но в процессе буду доведу до 5-30

2. Бегаю (30 мин) и обливаюсь с июля (навыки рулят), даже в -11 (бегать можно и при -30)

3. Медитация - раньше все время делал (когда йогой занимался - спасибо, что напомнили) - теперь с удовольствием продолжаю.

4.

5. День снова начало планировать, внимание - ГЛАВНОМУ. (Хорошо, что летом внедрял книгу - "Экстремальный тайм-менеджмент. Пятилетка за 2 года". Теперь многие вещи на автомате, ну и СПАРТЕ, тоже спасибо))

Про остальное - уже давно не бухаю, не курю, ТВ не смотрю.

## Новичок

7 декабрь, 2011 - 18:03 — kirill012

1. Будильник поставил на 8-15 (у меня поздний график).
2. Обливался и до этого. Теперь 15 минут бег.
3. Попробовал медитацию.
4. Планы на день написал.

## День 1

7 декабрь, 2011 - 11:32 — ivzl

Из-за бега НОВИЧОК

1. Встал в 7-20, 3 будильника разбудили
2. Холодный душ - да  
пробежка 20 минут
3. Медитация без музыки, сосредоточился на дыхании
4. На каст не успел
5. День запланировал, практически весь день работал над важным и несрочным делом

не курю, телевизор не смотрю, от алкоголя отказываюсь

## День 1. KravetsYA (Злой, г. Томск)

7 декабрь, 2011 - 03:44 — KravetsYA

Ник на сайте KravetsYA, в народе Злой из Томска. Поскольку нахожусь достаточно далеко, плюс регулярные командировки по просторам Родины, иногда возможны задержки в отчетах.

Выбранный уровень – ХАРДКОР, работаем по полной!

Предварительное задание:

1. Выписал все данные обещания, которые не выполнил. Распределил

на 3 группы по трудоемкости.

2. Помимо обычного будильник попробовал сайт [www.budist.ru](http://www.budist.ru).<sup>9</sup>, отлично поднял настроение кстати себе с помощью этой услуги  
Первый день:

1. Встал ровно в 6 утра, несмотря на то, что лег в 4 (перелет из Томска в Иркутск в командировку).

2. Принял контрастный душ.

3. . Кстати достаточно комфортно побегал, мороз не сильно напрягает.<sup>9</sup>Пробежка 30 минут. В иркутске -25 в 6 утра, нужно было видеть персонал гостиницы когда я пошел на пробежку

4. Медитация 11 минут. Сложно сосредоточиться на чем-то одном (например дыхании), но буду работать.

5. Медитация вечером добавлю.

6. Планированием и расстановкой приоритетов занимаюсь давно.

Никогда не ложусь спать пока не запланирую свой следующий день.

)<sup>9</sup>Не курю, не пью, кальян убрал. Телевизор уже год как в топке (надо продать его нафиг

### **Злой, привет! В**

7 декабрь, 2011 - 04:30 — [Arteom](#)

Злой, привет!

В какой гостинице остановился?

Могу по утрам во время пробежек проводить экскурсии по Иркутску :D

### **Привет! я в**

7 декабрь, 2011 - 15:31 — [KravetsYA](#)

Привет!

я в солнце :) завтра в 6-15 выбегаю, если есть желание присоединяйся )

## День1, Никита Золотухин

7 декабрь, 2011 - 03:01 — ndzolotu

начнем с уровня НОВИЧОК

1)подъем в 8:00 по плану, однако отбой был сильно за 5:00, времени на качеств.отдых не хватило. Ставлю себе важную задачу ежедневный сон 6+

2)бег15', душ. Нормально

3)медитация с утра вставила

4)медитация вечером, хорошо переключает, возьму на вооружение

5)запланировал. В течении дня косяк - в угоду срочному+ важному не добрался до несрочного+важного. Частенько накидываю в день много, "навырост"

не курю, не пью, не телевизирю, с этим просто

### отчет

7 декабрь, 2011 - 02:53 — alvictoria1

о, неужели....

а я уж думала, меня забыли на вокзале )))

крутэбл, мне никто не сообщил, ваще где занятия по СД. я сама догадалась в итоге ))) предварительно зубами за горло менеджеров, конечно )))

по времени, в которое пишу, не трудно догадаться, что со сном проблема.

Однако.. только что прослушала первый каст, второй еще не выложили. пока себя не наказываю, задание только что получено... Понято, Обдуманно.

Список дел на завтра составлен, кстати, по наитию, он был составлен и на сегодняшний день (еще до прослушивания каста), и, каким-то чудом, выполнен, даже с превышением.

Бегать... не буду, связки опять порвала (левый голеностоп - старая спортивная травма). Мне нужно другое задание, связанное с руками и другими частями тела.

да и вообще бегать не люблю с некоторых пор, да и не могу, в общем-то. Да! кстати, должно же быть задание для disabled... т.е. доступное для тех, кто по физическим показаниям не может бегать или еще как-то напрягаться. Не все же физически здоровы, как Бритва.

### 1) Подъём 8.45, как

6 декабрь, 2011 - 23:56 — [elros](#)

1) Подъём 8.45, как запланировано, контрастный душ 3 раза, вышел на улицу, побежал, но дышалка умерла очень быстро, в общей сумме пробежать получилось минут 7, потом было ощущение, что грудь взорвётся.

2) дома растяжка, медитация, но хаос мыслей унять не удалось. и всё равно вплелось во всё то минут 40 времени в интернете впустую.

3) Середина дня не удалась, 1 важное, но несрочное дело и пару по английскому пропустил, заменив парой часов работы на дому.

4) вечерняя тренировка без опозданий и чтение нужной литературы во время поездки прошло успешно.

### День 1 отчёт

6 декабрь, 2011 - 23:34 — [libero](#)

Всё утреннее сделал

Запланированные дела очень мало сделал...

Вечером медитацию сделал после каста, весь вечер провёл как планировал

## 1 день

6 декабрь, 2011 - 23:34 — [zubra](#)

Выбрал продвинутый(соедний) уровень.

утром пробежать не смог( Успел помедитировать и отжаться, контрастный душ, потом выдернули на работу.

Планировал проснуться в 7-00, проснулся в 6-40 (долго не мог уснуть и сон был прерывистый).

Все что планировал на день сделал на 100%, более того, 1.5 часа времени нашел на другое дело.

## 1 день

6 декабрь, 2011 - 23:06 — [mopozit](#)

Выбрал уровень прохождения продвинутый.

Курить бросил неделю назад. Алкоголь без сигарет не доставляет мне удовольствия и отпадает автоматически. Телевизор не смотрю.

Задания:

1. Подъем в 6.00

Отчет: проснулся в 5.56

2. Пробежка + утренний холодный душ

Отчет: Пробежка 25 минут в спокойном темпе

После пробежки контрастный душ.

3. Медитация 11 минут

Отчет: не сделал –

4. Медитация вечером перед тренингом.

Отчет: Пробывал медитировать на дыхании 11 минут

5. Спланировать свой день с вечера

Спланировал дела, все важные но несрочные. Выполнил только одно самое первое целиком. Остальные не сделал.

Достаточно такого краткого отчета или надо более подробно?

## День 1

6 декабрь, 2011 - 22:37 — [platon\\_zhukov](#)

Платон. Начинающий (рядовой)

1. Подъем в 6:00
2. Пробежка 15 минут. Контрастный душ.
3. Утренняя медитация прошла успешно. 11 минут
4. Вечерняя медитация прошла успешно. 11 минут.
5. Выполнил все дела из своего списка. Разделил их на срочные и важные и не срочные и важные.

## День 1

6 декабрь, 2011 - 22:29 — [dimax01](#)

Уровень - Продвинутый

1. 6.00. Встал нормально, по плану.
  2. Пробежка, зарядка + контрастный душ.
  3. Медитацию пробую в первые. Трудно обуздать мысли, все лезут в голову.
  4. Занялся уборкой на и в рабочем столе. Порядок. Но медитацию не успел.
  5. Планирую.
- Вредные привычки из жизни уже убрал. ТВ не смотрю.

## Антон Фирюлин [Рядовой]

6 декабрь, 2011 - 22:42 — [Антон Фирюлин](#)

1. Лег в 22:00, встал в 05:00 [уже давно хотел сделать себе такой идеальный режим];
2. 2 стакана воды, пробежка 30 мин. [хотя Слава Шталь на Академии Бокса категорически запретил нам заниматься кроме тренировок)], контрастный душ;

3. Медитация 20 мин. [не получается пока отключить мысли и "улететь"];
4. Вечернюю медитацию проведу после написания этого сообщения;
5. Планирование сделал вечером [эффект от разделения дел на категории ощутимый].

Не курю, от алкоголя окончательно отказался уже как неделю, кофе тоже выкинул неделю назад, зомбо-ящик уже очень давно не смотрю.

p.s.: вечером к 19:00 так бежал на тренировку, что конкретно подвернул ногу. Мажу облепихой. Пару дней постельного режима точно(((((((( Не вовремя: задания, связанные с физухой, у меня лучше всего получаются и нисколько не пугают. Наоборот, ободряют: я их с удовольствием выполняю.

**ВЫВОД ПО ПЕРВОМУ ДНЮ:** из-за одного только первого занятия стоит идти на тренинг!! Реально, если только эти 5 Действий сделать Привычками - очень многое изменится!!  
Спасибо, Антон!!

### СД День1

6 декабря, 2011 - 22:04 — Кос

1. Подъем 07:00. Планировал в 06:00. Косяк. Согласен. Доработаю.
  2. Холодный душ+. Пробежку не успел по времени.См.выше.
  3. Медитация утором+. Почти достиг молчания мыслей.Давняя практика.
  4. Вечером сделаю перед кастом.
  5. Планирование давно практикую.
- Алкоголь, наркоту, курево уже 10лет не употребляю.  
Телек пару лет не смотрю. Спасибо Парабеллуму:)

**Отчет. День 1. Константин — новичок.**

6 декабря, 2011 - 21:57 — Sunlardo

Проходил СД в записи и налажал. Не замедлялся и получил офигенный откат. Были моменты, аж встать сил небыло с кровати. И делать ничего не хотел. А вчера, после каста Антона снова такой драйв и желание что-то делать! Антону РЕСПЕКТ! Вот мой отчет:

1. Подъем в 5:00 - выполнено. Кстати, было легче, чем я думал!
2. Утренний холодный душ и пробежка - выполнено. Душ реально включает, а вот на пробежке поднапрягся. Не бегал почти 3 месяца. Прохладно и ветер. Сопли. Но после контрастного душа - бодрячок!
3. Медитация - выполнено. Музыку скачать не удалось (точнее удалось, но позже), поэтому медитировал в тишине.
4. Медитация вечером - сделаю прямо перед кастом.
5. Выписал 6 дел. Срочные и важные как раз не сделал. Из остальных трех сделал одно. НО: с утра был в таком потоке, что закончил отрисовку всех 14 макетов нового сайта, хотя планировал это на неделю! Думаю компенсировал упущение сполна. Впрочем, задачи были простые и сделаю их завтра, прямо утром!
6. Алкоголь - не употребляю, наркотики тоже, сигареты и сигары бросил 5 лет назад и с тех пор ни одной затяжки (хотя курил по 1,5-2 пачки в день!). Кальян - изредка покуриваю со всеми полагающимися ритуалами, но сейчас он убран далеко. Телевизора нет, и никогда не будет! ))

Двигаемся дальше!!!

### Отчет-1день(Прохожу на продвинутом)

6 декабрь, 2011 - 21:41 — [ratmir](#)

Вписался только к сегодняшнему вечеру.

- 1) Буду вставать в 9 часов.
- 2) Бегаю месяц.
- 3)-

4) Сделаю

5) Планирую след день с вечера, тоже где-то уже месяц.

В посл время не пью, сигареты никогда не курил, кальян уберу.

### **День 1, Николай, новичок**

6 декабрь, 2011 - 21:16 — [blacknikolas1](#)

Утром по плану встал в 6, обычно встаю в 6:30, но решил перенести, чтобы с учетом контрастного душа, пробежки, медитации не сбился стандартный утренний ритм. Тут без вопросов (будем посмотреть завтра, т.к. обычно ложусь в 23, что сегодня явно не получится)

Душ контрастный - разбудил моментом :-)

Пробежка - 16 минут (это была жесь, ноги болят, дышалка - сипит) прикольно, но весь день подсознание подбрасывало мысли на тему "мож не надо завтра то", но задавил :)

Медитация - вот это вставило, особенно после пробежки, хотя полной пустоты в голове на все 11 минут достичь не удалось.

Планы я обычно пишу на день с вечера - план выполнен процентов на 60 (здесь улучшение - обычно на 30-40% выполняются)

Алкоголь, сигареты - убрал (с алкоголем без проблем - не увлекаюсь, с сигаретами - день дотягиваю, потому как сложно - еще вчера курил по пачке в день)

Телевизор и так почти не смотрю (жалко времени), так что тут убрал совсем без проблем.

В 22 медитация и я на плацу :-)

### **день 1 новичок. Анна, МО**

6 декабрь, 2011 - 21:08 — [А](#)

1. встать планировала в 7:30, жестко растолкали в 4 утра :(
2. душ на первый раз заменила частичным обливанием. брр... пробежка была

3. утренняя медитация как получилось

4. вечернюю приступаю

5. план был

убрать алкоголь и сигареты и телевизор не получается, не пью- не курю  
- не смотрю - пью воду))

поэтому отказалась от конфет и печеньев

### НОВИЧОК

6 декабрь, 2011 - 21:03 — [serega\\_begma](#)

1.Подъем в 6.00, по плану)

2.Обливание холодной водой, бег 17 минут вышел

3.Медитировал 11 минут, но скорее всего что то не правильно делал,  
чуть не уснул)))

4.Будет сделана, в этот раз под музыку

5.День спланирован вечером, установил на свой гуглофон органайзер  
«jorte», все туда занес, очень удобно, советую.

Оффтоп

Все сделано, немного скучаю по рбк)

### СД - день 1

6 декабрь, 2011 - 20:02 — [yura.efimov](#)

Уровень тренинга выбрал НОВИЧОК (прохожу первый раз).

1. Встал в 6-40, планировал в 6-30.

2. Пока контрастный душ с утра, пробежка - 15 минут, потом еще раз душ.

3. Медитация по таймеру 12 минут. Получилось конечно не очень, но я думаю со временем станет лучше, надо тренироваться.

4. Дела спланировал, часть уже готова.

Исключил алкоголь, телик, кофе, и наконец то курево блин

## Отчет, день 1 (ПРОДВИНУТЫЙ)

16 декабрь, 2011 - 21:56 — Do it

1. С учетом того, что тренинг поздно заканчивается + возможна домашка по тренингу в тот же день + надо план дня составлять - решил просыпаться в 6:50.

Будильник на мобильнике + скачал на комп (на мобильнике иногда не слышал, просыпал).

Проснулся, как надо.

2. Бегал и раньше по 10 мин., сегодня пробежал 25+.

Контрастный душ и раньше принимал, но в самом конце утренних ритуалов. Сегодня принял до пробежки - быстрее проснулся.

3. Медитацию сделал (11+ мин.). Постоянно мысли мелькали, но в целом хорошо справился.

4. На вечер перед кастом время на медитацию запланировал, сделаю. (Сделал 11+мин.)

5. План дня составляю уже давно. Не ложусь, пока не составлю. Так и сегодня. Все сделал.

Оффтоп: телевизора нет, курить бросил несколько лет назад, алкоголь уже месяца 2-3 не принимал, на время тренинга тоже не буду.

## Самодисциплина - День1

8 декабрь, 2011 - 20:18 — Chirva

Алексей. Уровень - новичок.

1) встал в 6-30 как планировал

2) бег 15 минут по району(нормально, бывший спортсмен + по

выходным с друзьями на спорт площадке футбол играем) затем душ

3) медитация ( с этим проблемы: так и не получилось сконцентрироваться на одной мысли в голову лезло все, что сегодня надо успеть и вообще всякие житейские проблемы)

4) с запланированного вчера, выполнил важные дела и не особо важные

5) не курю, алкоголь на время тренинга исключил, телевизор не смотрю в принципе за исключение спорта или фильмов.

Анастасия. Уровень -новичок.

1. Встала в запланированное время.

2. Бег 17 мин. Пробежала легко, периодически бегаю.

3. медитацию пропустила, обязательно исправлюсь.

4. все запланированное выполнила.

5. Не курю, не пью, поэтому это для меня легко. Телевизор исключила еще 3 месяца назад.

## отчет день 1

6 декабря, 2011 - 19:03 — [sergey.saryk](http://sergey.saryk)

Уровень прохождения - Новичок. Это мой первый тренинг по СД.

1. Подъем в 6:40. Намеревался в 6:00, но плохо спал из-за простуды, и утром изменил время подъема.

2. Контрастный душ

3. Бегать не стал, решил больше выздороветь для этого, сделал гимнастику для позвоночника и силовые упражнения (20 минут)

4. Сделал утреннюю медитацию.

5. Запланировал день. На сегодня большинство дел было срочные и важные, что меня удивило.

6. Алкоголь не употребляю, телевизора нет. Интернет дозирую до решения конкретных задач.

Материалы скачать не смог - логин и пароль не работали.

## Новичок

6 декабрь, 2011 - 18:27 — irenaspb

1. Проснулась в обычное время - 8:30
2. Облилась холодной водой, 30 минут на степере
3. Медитировать не умею, но что могла- сделала))
4. Сидела вчера вечером допоздна, в итоге план забыла составить. С этим у меня вообще проблемы.
5. Не курю, не пью и так, телик не смотрю (только перед сном вместо снотворного)

## я - новичок 1.

6 декабрь, 2011 - 18:08 — Gloria Mundi

я - новичок

1. подъем в 4-30 (случайно вышло, планирую вставать в 6-00)
2. душ -да
3. пробежка 15 минут
4. медитация 40 минут
5. важные и срочные дела - выполнено
6. телека нет, в рационе пока остались кофе и конфеты

Инфобизнес для женщин - это просто!

## 1) Подъем в 6

6 декабрь, 2011 - 16:33 — Anastacie5

- 1) Подъем пока в 6 часов.
- 2) Отношу себя к "продвинутым", бегаю 25-30 минут.
- 3) Медитация с утра и вечером - перед сном, перед кастом будет сложно это будет делать.

4) Не пью, не курю, телевизор уже 8 лет не смотрю. Убираю соц. сети и шоколад из рациона.

### Отчет: день первый

16 декабрь, 2011 - 20:18 — [Natali Shvez](#)

1. План на день составил сразу после каста
  2. Подъем был запланирован на 5.30, но встал в 5.40 пробежка, упражнения, душ-бодрящий ледяной, медитация - как получилось, завтрак, ребенка в садик и дальше день по плану.
- Оффтоп: не курю, телевизор-комедии, выпивка - убрали.

### Отчет 1

6 декабрь, 2011 - 11:44 — [paxvia](#)

Выбираю уровень новичка, хотя основы СД проходила.

1. Подъем 6.30. Как и раньше.
2. Душ, пробежка есть.
3. Медитация - скачала музыку уже на работе. Сделала.
4. Вечером медитацию запланировала.
5. Планы. Список дел написала, важное выделила. Результаты будут вечером.
6. Не курю по жизни. Телевизора также нет. Алкоголь - ок, на время тренинга.

### День 1

6 декабрь, 2011 - 11:04 — [Icfear](#)

Два раза проходил СД, выбрал уровень "продвинутый"

1. Завел будильник на 6 утра, встал в 5:30.

2. После холодного душа выпил чаю и побежал. Ощущения, что на улице лето (-5)... Давно не бегал, но 25 минут пробежать смог, правда слюни с соплями в разные стороны... :-D После пробежки помылся, побрился и т.д. Позавтракал, собрался на работу, скачал музыку для медитации.

3. Медитировал минут 15, это практически первый мой опыт, но получилось прикольно. По ощущениям, где-то в середине я, сосредоточившись на своем дыхании, как будто надулся до размеров дирижабля... забавно. Мысли все-еще летают в голове, поэтому отключиться совсем пока не получилось.

4. К вечерней медитации готов, с радостью еще раз очищусь.

5. Со вчерашнего вечера спланировал свой день, разбил его на утренний ритуал, рабочие блоки с отдыхом, вечерний ритуал. Составил список задач, которые буду выполнять в рабочие блоки, пока без фанатизма:

- определить конкретные цели на время тренинга
- разобраться в фотографиях из поездки
- определиться с графиком работы в НГ
- выбрать подарок другу на ДР
- закрепить аккумулятор в машине, проверить давление в колесах и заменить колпачки
- выбрать товары для продажи в одном из оптовых прайсов
- поработать на работе =)

Бухло пока не юзаю, курить - не курю вообще, кальян пока убрал, телевизор не юзаю. Заранее запланировал немного выпить на ДР друга.

## Итоги 1

6 декабрь, 2011 - 21:48 — [lcfear](#)

План выполнил на 80%. Решил до каста доделывать все дела, включая планирование. Сразу запланировал следующий день.

## отчет за 1 день КИРИЛЛ-ЕКАТЕРИНБУРГ

15 декабрь, 2011 - 11:07 — [kir-96](#)

с системой разобрался только сегодня утром в 11-00  
проходил СД, поэтому мой уровень - продвинутый  
(утром о заданиях не знал)

- 1) проснулся в 7 утра. принял душ. (сейчас решил, что 7:00 - будет моим пробуждением)
- 2) побегаю на работе. во время обеда
- 3) медитировать утром буду под шлахтера.
- 4) вечером петь мантры
- 5) еще вечером распланировал сегодняшний день. определил важные срочные и важные не срочные
- 6) оффтоп: без телевизора. не курю и так. Алкоголь не употребляю

P.S.

бегал 25 минут

доделал все срочные и не срочные важные дела  
(спасибо за каст Антону и Андрею)

## Отчет\_День\_1 (Вячеслав, Питер)

6 декабрь, 2011 - 09:58 — [vkovbas62](#)

Уровень прохождения тренинга -Новичок.

1. Подъем в 5.00 - без проблем, т.к. в это время встаю уже год (дабы успеть на работу к 8.30 и при этом успеть выполнить утренний ритуал).
  2. После подъема - пробежка по парку 15 мин+зарядка там же (всего заняло 35 минут). После пробежки - душ+обливание холодной водой (3 ведра подряд, обливаюсь с макушки). Здесь тоже без проблем, т.к. обливаюсь после физ.нагрузки не первый год. Ощущения после всего - классные, несмотря на то, что плохо спал и с подъема состояние было коматозное.
  - 3.Медитация с утра - дело для меня новое, проводил 5 минут (11 минут не получилось, т.к. опаздывал на транспорт). Старался ни о чем не думать и концентрироваться на дыхании, под классическую музыку.
  4. Медитацию вечером - буду проводить 11 мин. под музыку для медитации, если удастся скачать. Вчера скачал книгу по медитации (автор Шри Чинмой), начал читать.
  5. Дела давно планирую с вечера, по методике и ежедневнику Глеба Архангельского. Выделил Важные и срочные, Важные и несрочные, а также Неважные и срочные (их тоже надо делать).
- Оффтоп - все давно убрано, в т.ч. TV. На время тренинга - исключу социальные сети.

### Новичек. День 01

6 декабря, 2011 - 09:48 — DNK

- 1) Подъем. План в 6.00. Факт в 6.02
- 2) стакан воды с медом
- 3) Контрастный душ 6.05-6.15
- 4) Бег 6.25-6.47 (22 мин.)
- 5) Душ

6) Медитация 7.00-7.15

7) План с вечера

8) Пошел трудиться

### **СД-новичок**

6 декабря, 2011 - 09:35 — [Андрей Глубоков](#)

1. встал в 5.40 вместо 5.30

2. пробежал, душ принял

3. есть

4. еще не вечер

5. план есть

но смогинг с детства :)

PS: Все равно файлы не скачиваются... :(

### **Отчет за 1 день СД-новичок**

6 декабря, 2011 - 09:19 — [Трембицкая Лариса](#)

1.Подъем в 7-00 утра, несмотря на то, что спала оо-о-очень плохо, встала как больная, аж шатало. Но тем не менее, оделась и вышла на улицу. Прошла по парку быстрым шагом 20 минут.

2.Потом контрастный душ.Только холодный не смогла. Но сразу ощущение проснутости, легкости и драйва.

3.Медитация сделала как смогла, т.к. записи 1 дня скачать не получилось, музыки тоже не было.

А я медитацию никогда раньше не делала. Сразу возник вопрос: как остановить поток мыслей и хаоса в своей голове?

4.Стала писать план на день с утра. И в этом моя ошибка, т.к. на это ушло много времени, да и при медитации можно было представить весь день,а т.к.плана не было, то и не получилось.

Буду писать с вечера.

## Отчет по первой половине первого дня.

6 декабрь, 2011 - 09:00 — bookoff

Выбрал уровень новичка. Так как я уже пробовал проходить СД в записи, но не удачно.

1. Файлы скачать не могу. Как говорится: "пичалько" :-)
2. Холодное обливание и бег. Были. Правда не совсем так как в оригинале. Сначала душ. Потом завтрак. Потом отвел ребенка в Д/С и наоборот пути бегал.
3. Жду музыку для медитации и запись первого каста.
4. Аналогично пункту 3.
5. День уже давно планирую с вечера и дела на важные и срочные разделены.

Оффтоп.

Алкоголь, сигареты и все прочее употребляю редко. Так что тут тоже ок.

Живу без телевизора уже 9 лет. Так что все ок. Кстати как-то раз был в гостях, а там был телевизор включен. Поймал себя на мысли, что абсолютно не воспринимаю его.

### Отчёт, день 1.

6 декабрь, 2011 - 07:08 — leews

#### ПРОДВИНУТЫЙ

1. Побудка в 5:00.
2. Бегал 25-30 мин, контрастный душ, дельфин (аналог neti pot, рекомендованный Еб.Паганом), завтрак.
3. Музыка не помешала бы. За неимением одной пользовал альфа-классику, ларго. 20 мин, чуть не уснул ))
4. В расписании на 22:15, надеюсь до того времени скачать правильный фон.
5. Вчера распланировал дела, не уверен что получится правильно сконцентрироваться на важных - это для меня проблема...

оффтоп убрать не могу - его нет )) телевизор давно отдал теще - пускай совершенствуется )

#### Новичок

6 декабрь, 2011 - 05:29 — dar

1. подъем. запланировано в 6:00 по факту 6:00
2. пробежка 15 мин
3. медитация 11 минут по таймеру

День спланировал с ночи. Телевизор отключил давно, в жизни не курил ))

## отчет день 1

6 декабрь, 2011 - 11:53 — [Arteom](#)

- 1) подъем был в 6 утра, при том что каст кончился в 2.  
Бег - 30 минут. Обливание холодной водой, медитация 11 минут.
- 2) День распланировал сразу после каста, отправил себе план на рабочий емейл, буду по нему двигаться весь день.
- 3) вечерняя медитация - вечером будет обязательно.
- 4) самая жесьть - при сборах на пробежку разбудил жену, за это меня хорошенько попилили)))  
p.s. выбираю хардкор!

## САМОДИСЦИПЛИНА - ДЕНЬ 2



Я не встречал в природе жалости к себе..... дополни, фразу самостоятельно, посмотрев фильм "Солдат Джейн". Напиши 10 глубоких уроков этого фильма.

Это было твое первое задание.

2. К утренним ритуалам продвинуты и хардкор прибавляют спартанский комплекс.

(ссылка на комплекс:

<http://rutube.ru/tracks/4165370.html?v=f3c42efcfae187ea95f0aa8523c22ae9>)

Продвинутые четыре круга комплекса в свободном ключе. Хардкор - 4 круга на время! Запиши свой результат в отчет (как ты понял на видео 1 круг - его надо повторить 4 раза максимально быстро)

3. Вводим ситему штрафов:

-деньги и физическая активность. Ты самостоятельно определяешь "цену своего слова" - размер денежной суммы и вид визической экзекуции. Штраф не должен приносить вред твоему организму. Каждый штраф должен быть исполнен в срок 24 часа с момента "пролета". Невыполненное дело нужно довыполнить в этот же срок.

Твои невыполненные, но запланированные дела подлежат штрафу. Дело подлежит довыполнению. Концентрируйся на главном и отбрось лишнее.

Задания предыдущих кастов (бег, медитации, фиксированная побудка, etc) подлежат выполнению.



## ДЕНЬ 2. ПРИМЕРЫ

### День второй

19 декабрь, 2011 - 01:11 — [forest-textil](#)

Майра

1) Я не встречал в природе жалости к себе..Любая птаха, колы с древа упадёт закоченев от стужи, не испытает жалости к себе.

1. Никто не виноват, если ты сливаешься
2. Сцепи зубы и делай
3. Пусть те, кто не верит думают, что хотят про тебя. Я смогу!
4. Не сбивайся с курса, цель тебя ждет
5. Прости себе все ошибки, это уроки
6. Учись принимать помощь
7. Сам помоги другим
8. Быть более открытым с командой, больше доверять людям.
9. Держать слово
10. Боишься- не делай, делаешь - не бойся!

2) Спартанский комплекс добавлен. Дополнительно курс В.Ульянова "Новая фигура"

3. Штраф - 500 рублей за невыполненное дело бабушке у перехода и 30 минут тренажер.

### Отчет2

17 декабрь, 2011 - 16:25 — [Алексей Селиванов](#)

1. Солдат Джейн не пересмотрел.
2. Спартанский комплекс добавил к утренней зарядки с 14.12
3. Ввел систему штрафов за профак и невыполнение плана на день, 20

евр и 15 отжиманий. За три дня тренинга 5 штрафов.  
Оплата штрафов 17.12

## 2 день

17 декабрь, 2011 - 02:15 — [dolinalex](#)

Фильм посмотрел.

10 уроков

1. Четко определи чего ты хочешь

2. Если больно-значит ты еще жив

3. Держи слово

4. Не жалея себя

5. Играй в команде, а не сам

6. Оказывай поддержку

7. Не таить обиду

8. Быть настоящим

9. Нет плохих команд, есть плохие руководители

10. Бери ответственность за свою жизнь на себя

Спартанский комплекс начал делать

Систему штрафов ввел 50 грн + приседания (большая тема-ноги)

Побудка (тяжко), бег+душ+медитация

## второй день

14 декабрь, 2011 - 21:21 — [Любовь Zwtyrj](#)

Любовь Яценко

"Я не встречала в природе жалости к себе, а если бы и встретила, то не приняла бы!" И вообще, про меня говорит подруга, что меня "рельсом не добьешь", так что никому не приходит в голову пожалеть, (но, если честно, иногда хочется стать слабой и не думать о проблемах), а еще одна вчера сказала, что я как мяч, чем сильнее бьют об землю, тем выше взлетаю" (это об очередной награде).

Посмотреть фильм "Солдат Джейн" не удалось. Сделаю обязательно! Надо ведь установить срок... У меня сейчас четыре тренинга параллельно. В воскресенье, 18, два закончатся и в понедельник, 19, посмотрю.

Сегодня не хотелось бежать, даже по ступенькам, хотелось писать книгу. И после душа, стала писать.

Дополнительно подписалась на курс Василия Ульянова и Алексея Толкачева "Идеальная фигура" - там есть комплексы для женщин. Надеюсь к Новому году увидеть талию.

3. Вводим ситему штрафов: Буду выбрасывать деньги с балкона, на форточках стоят сетки.

Для медитации взяла другую музыку. Вообще со звуками и особенно с музыкой плохие отношения - садясь в такси -прошу выключить музыку и вообще радио. Пыталась поработать с этой проблемой, идеи не приходят...

Болят ноги, к вечеру отекли, блин, опять "скорая"

## 1. Фильм

14 декабрь, 2011 - 18:42 — [Dream](#)

1. Фильм посмотрела. Очень поднимает боевой дух )
2. Зарядку утром делаю
3. Цену слова установила 100 р

А вообще стараюсь не ложиться спать пока не сделаю все, что обещала себе или кому-то, чтобы не попадать на штрафы )

## 2 день - отчет

14 декабрь, 2011 - 17:09 — [Zaqher](#)

тренироваться начал с 3-го дня.

штраф зафиксировал себе 20 евро + 30 отжиманий. эхххх

Фильм смотрел раньше. 10 уроков из фильма - выложить в отчет?  
Выложу до субботы.

Дела делаю только главные. У меня их всего 2 + работа. По работе все делаю вовремя - учет контроль строгие.

--

Руслан, (про)

## День 2 отчет

14 декабрь, 2011 - 11:23 — [Колесник Вадим](#)

Фильм посмотрел. Добавил комплекс спартанца. Отжимания присутствовали в утреннем ритуале всегда. Добавил холодный душ - смывает невежество и отрезвляет.

Штраф за невыполнение 100 грн.

## День 2 отчет.

14 декабрь, 2011 - 03:15 — [mr.roman86](#)

Фильм посмотрел.

Добавил комплекс спартанца 4 круга на время. Выполнял его и раньше, поэтому особого труда не составляет.

Ввел для себя штраф - 20 долларов и 200 приседаний.

### 1. Фильм + 2.

13 декабрь, 2011 - 21:51 — [KaterinaK](#)

1. Фильм +
2. Упражнения +
3. штраф за невыполненное дело 50дол.
4. Пробуждение,
5. Душ+

6.План с вечера

7.Медитация +

### Отчет по второму дню

12 декабрь, 2011 - 05:30 — [m.dorofeeva](#)

1. Фильм -
2. Продвинутые - 4 круга плюс 20 отжиманий и 20 пресс
3. Цена слова есть, штраф за одно невыполненное дело.
4. Пробуждение, душ +
5. Медитация -

## Фильм

12 декабрь, 2011 - 02:14 — [lex](#)

Фильм запланировал  
Комплекс выполнил  
Штрафы за дела ввел, 20 грн

## 2-й день отчет

10 декабрь, 2011 - 22:49 — [andrej.chepurnoy](#)

пытаюсь нагнать график- у меня первый день был в пятницу 9-го

поэтому 2-й 3-й в субботу 4-й 5-й в воскресенье

1 фильм пока не пересмотрел - раньше смотрел его - лет 5 назад, фразу запомнил еще с того момента  
"ничто в природе не боится смерти  
замерзнув птица падает с ветвей, ничуть о гибели своей не сожалея!"  
фильм и уроки будут завтра 11-го числа

2 - ввожу себе комплекс с завтрашнего дня

3 - штраф - 100 рублей и 50 отжиманий

с учетом - невыполненных за сегодня утренних процедур - бега, душа и медитаций - у меня 400 рублей штрафа и 200 отжиманий (40уже сделал - да похоже это будет стимулировать )  
вот так - продолжаем !

## День 2

10 декабрь, 2011 - 20:46 — Anastacie5

Фильм посмотрела.

10 уроков, вынесенных из него:

- 1) Найти то, что хочется делать и стремиться к этому
- 2) Не бояться выделяться из толпы
- 3) Не бояться боли. Если ты чувствуешь боль, значит, ты жив
- 4) Не жалеть себя
- 5) Не возвышаться над другими и не уничивать себя.
- 6) Быть в команде.
- 7) Быть таким человеком, на которого можно положиться
- 8) Не бросать в беде даже того, кто в свое время обижал
- 9) Бросать себе вызов
- 10) Не пасовать перед трудностями.

По утрам бегаю. Выполняю комплекс спартамца, но не на время. Не высыпаюсь уже пятый день.

Система штрафов введена.

## PiterPrivet.ru Давыдов Александр День 2

10 декабрь, 2011 - 13:06 — Davidov Alexandr

<http://piterprivet.ru/> Давыдов Александр продвинутый День 2

1) Я не встречал в природе жалости к себе... Любая птица, коли с ветки упадет, закоченев от стужи, не испытывает жалости к себе

10 принципов:

- \* Пойми свою цель/предназначение и следуй к ней, постоянно ставь новые цели перед собой
- \* Живи в согласии с собой и миром

- \* Будь собой, верь в себя и свою команду
- \* Ты никому ничего не должен, кроме своих несовершеннолетних детей
- \* "Никто кроме нас" ВДВ
- \* Все что нас не убивает делает сильнее
- \* Боль - делает нас сильнее и злее
- \* Держи Свое Слово перед собой и другими
- \* Бери ответственность за себя и принимай решения. Действуй!
- \* Действуй!

2) Когда есть Цель, проще вставать

3) Отрицательная мотивация

300руб и 30 отжиманий или 10 подтягиваний

Предыдущие задания выполняются

### День 2

10 декабрь, 2011 - 03:19 — [ndzolutu](#)

1) Я не встречал в природе жалости к себе...Любая птица, коли с ветки упадет, закоченев от стужи, не испытывает жалости к себе

10 глубоких уроков фильма "Солдат Джейн":

- \* Живи СВОЕЙ жизнью. Имей СВОИ цели и интересы, и ДЕЙСТВУЙ, реализуя их; какая разница что считают и нужно другим и хорошо ли ты выглядишь в их глазах;
- \* Определяют стратегию во первых - свои цели. Внешний фон и все остальное вторично;
- \* Боль - твой лучший союзник; она делает тебя бдительным и злым. И говорит тебе, что ты еще жив;
- \* Если у тебя нет ответа, ЗАЧЕМ тебе эти 12 недель спецподготовки, сваливай отсюда!;
- \* Напиши красивым почерком ПОЧЕМУ ты любишь (то, чем ты занимаешься). 500 слов и более;
- \* Запомни 2 важных слова: команда и товарищ. Важность командного

духа и работы в команде;

\* Нет плохих команд - есть хреновые начальники;

\* Жалость к себе - гадкий стопор в любых достижениях;

\* Во-первых, держи слово, данное СЕБЕ;

\* Бери ответственность на себя и принимай решения. Действуй. Это единственная возможность реализовать имеющиеся возможности;

2) Прибавил Спартанца. Сутра 3 круга проделал и плюх. Физикой надо заниматься, правда в лицо, блин :/

3) По каждому "профаку" 300руб + 60 отжиманий

От винта!!!

### **Я не встречал в природе...**

10 декабрь, 2011 - 00:57 — [kirill012](#)

Уроки:

Невозможное возможно

Нельзя недооценивать людей

Сделал спартанский комплекс.

Ввел штрафы.

### **Я не встречал в природе жалости к себе**

9 декабрь, 2011 - 23:56 — [alvictoria1](#)

Дереvence, если ему сломали веточку, не оплакивает бессердечие сломавшего, оно залечивает рану.

Оно не думает о несправедливости вселенной, оно заботится только о том, как ситуацию улучшить.

Ему все равно, кто и почему, ему важно свое собственное состояние, за которое оно отвечает, и силы свои направляет на себя.

Оно не распыляет свою энергию на осуждение. Оно не тратит ее ни на что, кроме как на свои процессы.

Животное, когда повредит себе что-нибудь, спокойно терпит, и ищет помощи, а не сожаления о происшедшем.

Любое существо в природе набирает обороты собственной эффективности, чтобы выжить, а не избегать жизни. В процессе учебы и жизни оно попадает в любые ситуации, сложные, опасные, они его не пАрят, они делают его сильнее.

А если собрат попал в беду, высокоразвитые животные приходят на помощь (низших не берем), кстати, не только собрату. В природе даже известно намеренное сотрудничество различных видов животных ради выживания, вплоть до совместного кочевничества, когда у одних лучше получается разыскивать дорогу и пищу, а другие просто большие и теплые, и первые на них спят (лежат сверху) в холодное время года. В теплое время группа распадается. Да, много примеров. Не знаю, к чему я это... навеяло.

---

в русском языке слова "любовь" не существовало долгое время. Говорили: "Я его жалею", что означало, конечно же, гораздо больше, чем люблю. Здесь и понимаю, и принимаю, и забочусь, и не осуждаю, и не юзаю, а дарю, согреваю, вождедею и пр. и пр. и пр.

вот такой колапс русского языка... великого и могучего. и когда говоришь с кем-то, употребляя слова в их истинном значении, требуется не менее талантливый и развитый слушатель, чтобы не опошил твои слова общепринятым пониманием, а вернее, недопониманием сути употребляемой категории.

в наше время нельзя никому сказать, - я тебя жалею, - врага наживешь тут же )))

## Отчет. День 2. Новичек

9 декабрь, 2011 - 23:28 — [alvictoria1](#)

1. Фактически, это был мой первый день, ибо вчера оба каста слушала подряд: в записи и прямой эфир.

2. Пересмотрела свое отношение к холодному душу. мощная штука.

3. На счет обязательств перед другими.. вот тут-то у меня такая штука... я скорее посторонним сделаю, чем себе. А сама я и самые близкие остаются без моего внимания.

все в сад. у меня жизнь одна и только 24 часа в сутках.

Мне перед собой ответственность нести надо учиться.

Эту задачу и будем решать.

много чести посторонним. реально, надоело уже. просто задолбали на шею садиться.

4. А значит надо осторожнее быть в словах. Обещаний не давать.

Обтекаемо так.. мол, потом посмотрим. Удобная формулировка, вроде и не отказал. А пришел момент, извини, я занята. Вот так я хочу научиться.

А то прям безотказная какая-то, кому не попадя о чем угодно могут попросить.

Сегодня подруга - ее уволили, она хочет в загул, в ночной клуб, я, говорит, тебе чем угодно буду должна, только пойдём. А-я-не-хочууууууууу. Я занята под завязку, не высыпаюсь.

Говорю ей, что освобожусь после 12 ночи. А она, мол, буду вполне еще горяча для выполнения желаемого. вот подойдет 12 ночи, скажу, что не могу.

Непонятно, почему мы должны страдать из-за чьей-то шлеи под хвост?  
Лишь только потому, что называемся друзьями?

А друг ли это, что позволяет себе тебя нагружать в пустую?!!!!!!!!!!!!!

И ведь не я ей нужна. Если бы она машину не разбила, во мне бы не было такой необходимости. Хотя, какой же клуб без компании?

Как меня бесит, каким бесстыдным образом люди пользуются твоим временем, располагают тобой как имуществом.

или недавно, пол пятого утра, звонок, приезжай в Егорьевск (приблизит 150 км от меня) мы тут застряли.

екарный бабай, я Вам что, трактор?

я приехала... все равно пригласили трактор. предварительно оторвав мне передний бампер. и кто-нибудь за него заплатил????

все в сад!!!!!!!!!!!!!!!

Основные выводы:

1- Помнить, что себе мы должны больше, чем прихотям других людей.

2- Отзывать только на серьезные просьбы, когда ты понимаешь, что это - не банальное юзание. У человека реально проблема, и сам он ее решить не может, а не просто пытается облегчить себе жизнь за твой счет.

3- ващ-щ-щ-ще все надоело!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

для меня этот тренинг о том, как перестать заниматься чужой хренью, и наконец, заняться своей жизнью!!!!!!

почти ничего не делала. совокупно решила оштрафовать себя на 2 тысячи.

## 1. Боль - ваш

9 декабрь, 2011 - 22:28 — [franc-tireur](#)

1. Боль - ваш друг и союзник. Она даст вам знать, когда у вас будет серьёзное ранение.
2. Боль означает то, что вы ещё живы.
3. Нет плохих экипажей, есть плохие начальники.
4. Не начинай, если не можешь закончить.
5. Не дерись со слабым: в любом случае проиграешь.
6. Абсолютная беспощадность по отношению к себе.
7. Команда - это ключ к успеху.
8. Стратегия победы - делать свои слабые места сильнее, чем сильные стороны соперников.
9. Не бросать своих.
10. Идти до конца.

Проёб по любому пункту - 50 отжиманий и 200 рублей.

## 1. Я не встречал

9 декабрь, 2011 - 21:58 — [wazzaper](#)

1. Я не встречал в природе жалости к себе.  
Любая птица, коль с древа упадёт закоченев от стужи,  
не испытает жалости к себе.

10 уроков для меня:

- 1) Если тебе больно - ты жив.
- 2) Нельзя недооценивать людей.
- 3) Можно работать ОЧЕНЬ БЫСТРО с экстремальной скоростью.
- 4) Отделяем эмоции от действий и действуем.
- 5) Можно многого достичь благодаря терпению.
- 6) Работа в команде - это СИЛЬНО!

- 7) Рассчитывать только на себя. Ты можешь многое.
  - 8) Намного быстрее развиваться тренером, наставником, пинатором, чем самому
  - 9) Некомфорт очень быстро развивает, в комфорте так быстро и эффективно не получится
  - 10) Флэшмобы помогают двигаться из точки А в точку А2.
- Это гораздо эффективней индивидуальной работы.

2. Несмотря на то, что новичок, сделал комплекс на время - 9:20.

3. Ввёл систему штрафов.

В касте говорилось не только о деньгах и физухе.

Это должно быть неприятно + давать пользу.

Для меня это "навести порядок дома".

До сих пор не разобрал сумку, как приехал с Инфоконференции (я не с Москвы), бардак на столе копится полугодиями, в шкафу и т.д. :)

Это мой специфический таракан, моя боль, мой сон :)

Не выполнил кое-что из запланированного + забыл помедитировать перед кастом = разобрал кучу одежды.

Футболки с разными городами и странами, привезенных из путешествий, оказалось около 40-50.

Не пойму, откуда у меня её столько :) Причём я их почти не ношу, ну а выкинуть тоже не могу - типа память :)

## День 2

9 декабрь, 2011 - 20:49 — [ivzl](#)

1. Я не встречал в природе жалости к себе. Любая птица, выпав из гнезда, закоченев от стужи, не испытает жалости к себе.

Уроки:

- у боли есть одно хорошее качество - она означает, что ты еще жив
- когда тонешь, не паникуй
- покажи на что ты способен
- чем больше будут мешать, тем упорнее делай задуманное
- не начинай, если не можешь закончить
- не давай противнику шанса, добивай
- только ты выбираешь сдаешься ты или продолжаешь
- чужое мнение - это только чужое мнение
- ты сам определяешь кто ты есть

Встал по плану

холодный душ - ок

пробежка - 23 минуты

медитация утром 11 минут

систему штрафов ввел: 100 р + 100 отжиманий

отчет вовремя не написал! - штраф

на каст не успел

## День 2. Отчет

9 декабрь, 2011 - 13:33 — Ildar Khanov

1.

Я не встречал в природе жалости к себе, любая птица, коли с дерева упадет, законечев от стужи, не испытает жалости к себе.

10 глубоких уроков:

- дорогу осилит идущий
- отстаивать свои убеждения
- ощущение чувства боли может говорить о том, что ты все еще живой
- важность духа товарищества
- женщина может быть примером мужества для мужчин
- постоянно идти к успеху в любых своих делах и верить в него
- быть требовательным к себе

- много работать для получения награды в виде нагрудного значка
- соревновательная среда способствует большей мотивации к достижению результатов
- важность празднования промежуточных побед
- 2. Спартанский комплекс - сделал 4 круга
- 3. "Цена своего слова": 10 долл.(CAD) + 10 отжиманий
- 2 несделанных дела.
- 4. Побудка 6:30
- 5. Пробежка 25 мин в среднем темпе, холодный душ
- 6. 11 минут медитации с утра - под предоставленную здесь музыку.
- 7. 11 минут медитации перед прослушиванием каста
- 8. План на следующий день составлен

## День 2 -новичок (слушал в записи)

9 декабря, 2011 - 10:02 — Juri

1. Я не встречал в природе жалости к себе "Любая птица, коль с ветки упадет, закоченев от стужи, не испытает жалости к себе."  
Посмотрел фильм "Солдат Джейн".

10 глубоких уроков:

- 1- принял решение - делай!
- 2- боль означает что вы еще живы
- 3- умеи работать в команде
- 4- делись с ближним куском хлеба
- 5- как себя поставишь, так и будешь жить
- 6- не бояться трудностей
- 7- идти до конца
- 8- нет ничего невозможного
- 9- сам погибай, а товарища выручай
- 10- нет плохих экипажей, есть плохие начальники

2. Сделал один круг спартанского комплекса

3. Я выбрал штраф 10 евро+200 отжиманий+200 приседаний

- =====
- 06:30 - подъем
  - холодный душ + зелёный чай
  - пробежка 15 мин
  - завтрака
  - медитация
  - заплатил штраф за вчерашний день
  - запланированные дела выполнил
  - вечером не медитировал - штраф
  - отказался от черного чая и кофе до конца тренинга, пью воду и зелёный чай
  - спланировал следующий день
  - спать пошел 23:30

### Mitra | День 2 | Отчет

9 декабрь, 2011 - 01:15 — mitra

1. «Я не встречал в природе жалости к себе. Любая птица коли с древа упадет, закоченев от стужи, не испытает жалости к себе».
  - не оставлять себе поблажек,
  - не жалеть себя при достижении цели,
  - идти до конца в принципиальном,
  - работать в команде,
  - верить в свой выбор, не поддаваться на провокации,
  - радоваться достигнутому,
  - помогать людям,
  - развиваться, улучшать себя,
  - ставить себе большие цели,
  - не бояться тяжелого.

2. Добавил. Оказывается, мне такого давно не хватало =)
3. Штраф: денежный – 200 руб., физический – 100 приседаний.

## СД - день 2

14 декабрь, 2011 - 08:29 — [yura.efimov](#)

Вчера ездил в Москву поэтому пишу отчет за второй день сегодня.

1. Встал в 6-30 без проблем. Пробежка, душ, медитация – все как надо.
2. По делам – на работе все как планировал, вечером – собственно поездка в Москву и обратно (больше бы ничего не успел).
3. Фильм запланирую себе посмотреть на выходных, раньше времени не будет.
4. Штрафы – 1000р. и 20 подтягиваний. В этот день вроде не проштрафился.

10 цитат из фильма:

1. Я не встречал в природе жалости к себе...
2. Разве нужно быть сильным чтобы нажать на курок.
3. Хотите отсеяться? Нет? Тогда встаньте к чертям собачьим!
4. За это вам будет стыдно всю оставшуюся жизнь.
5. Боль ваш друг и помощник.
6. У боли есть хорошее качество, она означает что вы еще живы.
7. Нет плохих экипажей, есть плохие начальники.
8. Чем больше мне будут мешать, тем больше я буду делать.
9. Пососи мой член!!!
10. Я не встречал в природе жалости к себе...

**Солдат Джейн**

8 декабрь, 2011 - 20:20 — dar

Я не встречал на свете жалости к себе

10 глубоких уроков:

1. невозможное возможно
2. все равно, что думают окружающие, главное чего хочешь ты!
3. у каждого своя выгода или не верь политикам
4. доказывай не словом а делом
5. не отступать, даже если кажется, что все потеряно
6. женщины порой мужественнее мужчин
7. тяжело в учении, легко в бою
8. в любой ситуации не терять достоинство
9. нужно быть готовым ко всему в любой момент
10. отношение других к тебе зависит от того, как ты себя покажешь и проявишься

**Новичок. Отчет день 2.**

8 декабрь, 2011 - 20:00 — SergeyM

Утром пробежался, душ принял после. Холодно блин. Почему-то не приятно:(

Выполнение задач:

1. Уроки из фильма:

- Некоторые люди себя жалеют, и этим ограничивают свой рост
- грань между мужеством и грубостью очень тонка
- Если ты подчиненный - выполняй задания руководства, даже самые идиотские.
- Всегда есть кто-то сильнее и лучше тебя.
- Навыки на уровне тела лучше встраиваются после интенсивной физухи
- При работе в команде человек проявляет возможности, о которых не знал.

-Мораль - это набор правил других людей. Каждый определяет для себя границы дозволенного.

-надо развиваться комплексно (например писать сочинения:)

-Трудности - это не плохо. Они делают сильнее.

-Все свободное время расходуется на продвижение к цели.

2. Сегодня начал "спартанский комплекс". Выполнение 4х упражнений заняло около 5 мин.

3. Система штрафов. При просрочке запланированного дела: 100 руб + 20 отжиманий

Встал сегодня нормально в 6, хотя обычно сплю до 8:)

## День 2 - Новичок

8 декабрь, 2011 - 19:29 — [hife](#)

День 2:

1)Я не встречал в природе жалости к себе. Любая птица, коли с ветки упадет замерзнув - не испытает жалости к себе.

1. Делай что считаешь правильным, без оглядки на мнение других

2. Идти до конца. Не испытывать жалости к себе

3. Не впадать в панику ни при каких условиях

4. Один за всех и все за одного

5. Нет плохой команды, если плохие лидеры.

6. Подтверждай слова делом

7. Крепкая воля способна свернуть горы

8. Не ищи легких путей

9. Завершай начатое

10. Фильм в процессе просмотра =)

2) Штраф задан: 20 долларов + 10 отжиманий. Список заданий есть, попробую не разориться =)

С уважением, Алексей.

### **Досмотрел**

9 декабрь, 2011 - 12:02 — [hife](#)

Досмотрел фильм. Очень понравился =)

10. Право на выбор есть у каждого

Алексей.

### **День 2**

19 декабрь, 2011 - 01:25 — [annagalchenko](#)

1. Все утренние процедуры - ок

2. Фильм просмотрела

Любая птаха, коли с дерева упадет, закованев от стужи, не испытает жалости к себе

У боли есть одно хорошее качество – оно означает, что вы еще живы

Если у вас нет ответа на вопрос, что вы тут делаете - тогда вам здесь не место

Давай попочка крути нижним полушариями))))))

Нет плохих экипажей, есть плохие начальники

3. вчера проштрафилась малость - отприседала 30 раз )) и отдала 100 грн.

### **День 2. KravetsYA (Злой, г. Томск)**

8 декабрь, 2011 - 05:59 — [KravetsYA](#)

Ник на сайте KravetsYA, в народе Злой из Томска. Поскольку нахожусь достаточно далеко, плюс регулярные командировки по просторам Родины, иногда возможны задержки в отчетах.

Выбранный уровень – ХАРДКОР, работаем по полной!

Второй день:

1. Солдат Джейн

Я не встречал в природе жалости к себе...

Любая птаха, коль с древа упадет,

Закончеч от стужи, не испытает жалости к себе...

1. Не бояться идти против общественного мнения, оно ничего не значит.
2. Делай то что хочешь, никого не спрашивай.
3. «Запомни 2 слова: команда и товарищ!». Взаимовыручка решает все
4. Твой реальный физический предел больше чем ты думаешь.
5. Никогда не сдаваться!
6. «Погода нам благоприятствует!». Плевать на состояние среды.
7. Для человека естественно преждевременно впасть в панику. Боль пугает, но твой реальный предел выше. Будь сильным.
8. Нет плохих экипажей, есть плохие начальники.
9. «Ищите легкой жизни в другом месте». «Пошел на хер!»
10. Мотивация решает все.

2. Добавил спартанский комплекс. 4 минуты 45 секунд 4 круга.

3. Моя система штрафов: выбросить 500 рублей в окно и 100 подходов на пресс. За прошедшие сутки применять не пришлось, сделал все что планировал.

Побудка +

Душ +

Бег +

Медитация +

Планирование +

**сорри за**

8 декабрь, 2011 - 05:17 — [Arteom](#)

сорри за оффтоп, это часто где пишут, но кто не слышал - думаю будет интересно:

режим дня Масутацу Оямы, основателя каратэ Кёкусин.

4 часа утра

Подъем.

Медитация с закрытыми глазами - 10 мин.

Бег трусцой по горам - 2 часа.

7 часов утра

Приготовление пищи.

8 часов утра

Трапеза, совмещающая завтрак и обед.

9 часов утра

Начало тренировок.

Десять раз выполнить комплекс из пяти упражнений:

- 1) поднять 20 раз шестидесятикилограммовую штангу;
- 2) отжаться на пальцах 20 раз;
- 3) отжаться в стойке на руках 20 раз;
- 4) подтянуться на перекладине 20 раз;
- 5) нанести по 20 ударов кулаком справа и слева в макивару.

После выполнения каждого комплекса сделать дыхательные упражнения и немедленно приступить к выполнению следующего комплекса. После десятикратного выполнения - отдых до 11 часов.

11 часов утра

Выполнение ката. При этом ежедневно выполнять по 100 раз какую-либо одну ката. Например, в первый день Хэйан-1, во второй Хэйан-2 и т. д., пока не будут выполнены все пять комплексов Хэйан, а затем

выполнять их в обратном порядке. То же самое проделать с остальными ката.

2 часа пополудни

Поднятие тяжестей: поднять шестидесятикилограммовую штангу 20 раз, затем постепенно наращивать нагрузку.

Выполнение 1000 отжиманий: 200 раз на двух пальцах, 200 раз на четырех пальцах, 400 раз на пяти пальцах. Перед каждым комплексом делать небольшой перерыв. Иногда для разнообразия делать 1000 отжиманий на кулаках за два подхода с перерывом после 500.

3 часа пополудни

Разработка приемов спарринга.

Упражнения с макиварой.

Лазание по канату.

Упражнения для брюшного пресса - 200 раз.

Разбивание камней.

5 часов пополудни

Приготовление пищи, ужин.

6 часов пополудни

Медитация и отход ко сну.

### **Отчет-2день(Прохожу на продвинутом)**

8 декабрь, 2011 - 03:56 — [ratmir](#)

1. Ритуалы:

-контрастный душ done

-бег done

-медитация done

-спартанский комплекс 4 раза done

## 2. Фильм посмотрел.

Я не встречал в природе жалости к себе. Любая птаха, коли с ветки упадет замерзнув - не испытает жалости к себе...

Уроки:

- делай ВСЕ возможное и невозможное для достижения своей цели
- пока будешь достигать цели, на тебя будут выливаться тонны говна
- нет плохих команд, есть плохие начальники
- учиться надо хорошо, что бы потом применять эти знания и повышать шансы на успех
- держат слово данное себе
- у больших людей - большие планы
- не бросай своих
- бери ответственность на себя
- проходи обучение до конца

## 3. Штрафы: 300р и 500 отжиманий

Выполнил все дела, которые запланировал, правда спать опять осталось мало. Зато какой кайф испытываешь, когда делаешь дело, которое все никак не можешь завершить уже пару недель.

## Отчет День 3

8 декабрь, 2011 - 01:25 — [alvictoria1](#)

1. Холодный душ бодрит реально.

2. Медитация на целый день освобождает даже от мнения других людей. Босс оч сильно ругался.. на всех... а у меня ни один нерв не шевелится, даже чудно как-то.

3. Запланированные дела, в т.ч. тренинги, на которые я вписалась, занимают больше времени даже на прослушивание, чем ожидалось.

Это никак не вписывается в 24 часа.... что-то будем думать.

Успела 3/4. Моя ли вина? Думаю, от части. Если бы эти тренинги можно

было разнести во времени, например, начинались бы каждый месяц, тогда бы да. Но тут... Антон Ельницкий сказал, что пока больше не планирует. А я не могу это пропустить. Жадность-жадность (вот с чем надо побороться: все мне мне, мое мое). Его каст 3 часа... Накладочка. Я сегодня на двух компах слушала одновременно.

Надо ж было так раскорячиться ))) Даже хорошо, что комнату выбивало))) я радовалась, что там успеет закончиться )))

Нет.. не виновна. Чрезвычайный перегруз не по моей вине.

хотя, может к концу тренинга пересмотрю свое отношение к этому.

А вот с любовью к перегрузу надо разобраться. еще одно задание себе.

Другие ставят себе маленькие цели и легко их достигаю... просто потому что маленькие. А я... руки загребуши, и частенько пролетаю по времени.

Взяли на карандаш.

4. Сразу после каста Андрея впервые отказала подруге, которой зачем-то нужно срочно ночью в Спортмастер. Предложила ей проехаться на такси. Оказалось, так удобно... и никто не в обиде.

5. По щелчку вдруг пришло новое понимание пожирателей времени, которые хотят свои проблемы за твой счет решить. Если кто-то просит, не значит же, что ему прям от смерти... Просто мы часто думаем, что коль уж просит, значит это последняя для него возможность... а нам тут неудобно руку утопающему не подать. Да, хренушки. И не последняя возможность, а просто озвучивание. И нечего впрягаться. Себе руку подай. Перед собой пусть будет неудобно, что ты себя кидаешь ради чьей-то хрени.

5. Перед сном пойду гулять по лесу...недалеко от дома. Такую привычку хочу завести.

6. Купила диктофон. Записывать все мысли, которые в голове крутятся. Давно хотела писать - вот и выход. А отпечатывание - на аутсорс.

7. Кофе не пью уже давно, так что тут нет напряжения.
8. Телевизор извела как класс из своей комнаты три месяца назад, а передачи перестала смотреть уже тому как несколько лет. Оч помогает, рекомендую. Смотрю только фильмы... по желанию, и то редко.
9. Бегать не буду... травма. Вот не знаю, назначать ли себе штраф за это?
10. Сегодня последняя трапеза была в 17:30... и была бы еще... как раз бы после каста. Но услыша, что Андрей не ест после 19... подумала, что тоже не буду. И напрягаться по этому поводу не буду. Буду наблюдать за своим чувством голода со стороны и получать удовольствие от того, какие мне плоды это приносит.. и принесет еще больше.  
(а правда в том, что оч хочется есть... но, оказывается, терпимо.. пока терпимо)
11. Теперь Фильм: 10 уроков. Не оч он мне нравится, признаться. Прописывать десять будет для меня выдумыванием, высасыванием из пальца.

Но один урок я все же вынесла - жить надо ради своих личных целей и интересов.

А для начала их иметь.

Ты - это не функционал, не винтик в чужой игре. Можно и подыграть, (но не заигрываясь) и лишь тогда, когда это с твоим вектором совпадает. Иначе, тебя берут лишь как расходный материал.

Так что, оглянувшись, понимаешь, что ты жил своей жизнью, шел своей дорогой, даже если кому-то и содействовал. А не в угоду, не ради высокой цели чьего-то лозунга, что ныне популярен, а через год никто и не вспомнит.

А то эти чьи-то цели поменялись, а твой единственный ресурс - твою жизнь, потравенное время, душевные силы - в утиль. Ты воплощаешься не в чьих-то целях!!! Меряешь свою себя ни в коем случае не

нужностью кому-то. Линейка для измерения не там.

"Ты себе хозяин ли?" - Вот мой основной урок.

может другого от меня ожидали... но каждый смотрит через свою призму, разгоняет своих тараканов )))

меня больше всего этот момент задевает...

12. Комплекс не делала. забила. Штраф 500 рублей. Посмотрим, что будет в конце

13. Ложиться спать вчера, а вставать сегодня никак не получается. Есть дела, которые, ну, никак не хотелось бы оставлять на завтра. Например, написание отчета.. уже и энергетика будет не та.. да и другие дела позовут, будет даже стыдно их бросить ради отчета.

да и многое такое.

штрафа не будет... пока... пока мозги в этом стойле...

14. Укладываться в отведенное для задания время не получается.

Видимо, пока нет навыка определять, сколько это может занять.

Обретаем навык, начинаем время определять заранее, не отпуская на авось... наш любимый Авоось..

## День 2

8 декабрь, 2011 - 00:12 — [lcfear](#)

1. Писал план на сегодня сильно до каста, поэтому тупо не было места в графике. Сразу запланировал на завтра и выделил время.

2. Сразу после душа и бега сделал комплекс упражнений. Давно не был в зале, поэтому первые два круга сделал подряд без остановок, но последние два круга пришлось делать с передышками. Завтра буду улучшать =)

3. 500р и 40 отжимания за прошлепаное задание или запланированное

дело. В предыдущих тренингах штраф делал меньше, поэтому он неособо мотивировал. Сейчас даже не хочется как-то попадать на штраф, хоть и чувствую, что приболел. Ничего, за ночь восстанавлиюсь.

Сделал за день 6 дел, из них 2 важных крупных.

### День 2 Новичок

8 декабрь, 2011 - 00:09 — [elros](#)

1. Проснулся, душ, бег, растяжка, форма, медитация (попытка очередная четвертьуспешная)
2. учёба, важное дело.
3. овощной вечер.
4. каст, план на след. день, отчёт  
фильм не посмотрел, за это -1к рублей и форма 15 раз.

### День 2, Новичок

7 декабрь, 2011 - 23:15 — [dkorolov](#)

1. Фильм закачан - посмотрю сегодня ночью
2. Первая часть дня был запланированный отдых и отсыпание (около 2 месяцев был экстрим режим с 1-4 часов сна). Во второй половине дня была пробежка контрастный душ и спартанский комплекс.
3. Система штрафов у становлена  
Остальное выполняется

### по фильму

13 декабрь, 2011 - 19:04 — [dkorolov](#)

Что зацепило

- 1) Боль ваш друг и союзник - она даст вам знать когда у вас будет серьезное ранение
- 2) У боли есть одно хорошее качество - она означает что вы уже живы
- 3) Команда
- 4) "Я не видел в природе жалости к себе"

### День 2

14 декабрь, 2011 - 20:06 — [platon\\_zhukov](#)

Новичок. Платон.

1. Весь комплекс утренних ритуалов выполнен.
2. Система штрафов составленна (300 рублей+50 отжиманий)
3. Все задания выполнены.
4. Кино пересмотрел. Выписал 10 глубоких уроков

### Отчёт день 2

7 декабрь, 2011 - 23:09 — [libero](#)

Утреннее всё сделал

Вечернее всё сделал

свои дела дневные сделал процентов только 50%, ужасно непродуктивно

Ввёл штраф 500 рублей + 50 отжиманий, ни одного штрафа (я так понял только за задания тренинга штраф должен быть)

## Отчет 2

7 декабрь, 2011 - 22:57 — [paxvia](#)

1. Фильм в закачке. Посмотрю в ближайшие два дня.
2. Подъем сделала на 30 мин раньше. Больше успеваю.
3. Бег, медитация - есть.
4. Дело выполнила.
5. Система штрафов есть.
6. Планирование -есть.

## СД День2

15 декабрь, 2011 - 20:35 — [Кос](#)

1. Фильм не посмотрел. Вел мастер классы.
2. Утром проспал, поэтому утреннюю Медитацию не сделал. Турник 20 раз в 3 подхода. -200р
3. Важные дела выполнил все.
- 4.Комплекс 4 раза в темпе без пауз сделал.
5. Бег не сделал. -100р +10подтягиваний.

## СД День2

7 декабрь, 2011 - 22:55 — [Кос](#)

1. Фильм не посмотрел. Вел мастер классы.
2. Утром проспал, поэтому утреннюю Медитацию не сделал. Турник 20 раз в 3 подхода. -200р
3. Важные дела выполнил все.
- 4.Комплекс 4 раза в темпе без пауз сделал.
5. Бег не сделал. -100р +10подтягиваний.

## День 2

7 декабрь, 2011 - 22:53 — dimax01

1. День весь расписал. Фильм вставил в резерв, но он заполнился текучкой. За то все дела в натяге, но закрыл!!! Ура! Фильм посмотрю.
2. Спартанский комплекс выполнил 4 круга за 4 м. 47 сек.
3. Штраф - 500 руб. + 100 отжиманий.
4. Бег, медитация, подъем в 6.00 в норме.

## второй день, новичок

15 декабрь, 2011 - 18:25 — А

Я не встречал в природе жалости к себе, Любая птаха, коли с ветки упадет замерзнув - не испытает жалости к себе...

1. утренние сделала, но проспала. Штраф добавила бег и вечером. Наконец вставило :))
2. план сделала. Лучше чем обычно, штрафов больше не хотелось
3. фильм посмотрела. поэтому и решила бегать еще раз :)
4. с отсутствием конфет и печенья пока справляюсь)))
5. медитация тяжело - мысли лезут

Штрафы установила.

Упражнения на гибкость и денежку.

## День 2. Новичок

13 декабрь, 2011 - 22:06 — Sunlardo

1. Посмотрел. Вот они:
  - "Я не встречал в природе жалости к себе"...
  - Поставленную цель надо достигать;
  - Боль - это союзник. Если чувствуешь боль, значит еще жив;

- Все, что не убивает - делает сильнее;
- Больше 60% двигающихся к цели - сливаются;
- Будь твердым до конца, даже когда кажется, что уже проиграл;
- Будь таким, чтобы на тебя могли положиться и рассчитывать;
- Не бойся выделяться. По началу выделяющийся - это объект насмешек, но стоит проявиться себя с хорошей стороны, и тебя начнут уважать.
- Политика - грязное дело.

2. Я - новичок, но возможно позже добавлю. Пока еще колбасит после пробежек.

3. Штраф ввел: 500 р + 20 подтягиваний + 50 отжиманий.

Сделал все, что запланировал!

### **Подъем 6.45. Бег.**

16 декабрь, 2011 - 18:33 — [morozovna](#)

Подъем 6.45. Бег. Душ. Медитация. Завтрак (решил переводить организм на питание с утра и днем, чтобы вечером не наедаться, до этого последние лет семь жил без завтрака вообще, - так, стакан воды и на работу. Потом обед и ужин.). Задачи на день выполнил. Фильм посмотрел. Запали в мозг фразы "Я не встречал в природе жалости к себе...", "Чувствуете боль??? Знаете, почему это хорошо??? Значит - вы еще живы!!", "И чем больше они будут мешать мне, тем сильнее я буду добиваться своего", "Если у тебя нет правильного ответа на то, зачем тебе эта подготовка - сваливай!", "Нету плохих групп - есть плохие начальники!", "Запомни 2 слова - команда и товарищи", Плюс это, конечно, сильный урок по теме выживания, крепкости духа. Запомнился эпизод, когда команду оставили плавать в воде за то, что Джейн не удержалась за канат.. Команда - превыше всего. Плюс урок по отношениям между ей и мужем. Это верх терпения. Молодцы, хороший

пример. Принимать выбор другого - это сильно.

Антон, большая просьба - уделите внимание вопросу питания и его режиму. Если я сейчас встраиваю привычку по этой теме, сразу бы хотелось встроить Правильную, чтобы потом не переделывать.

### 1) Любая птаха,

7 декабрь, 2011 - 22:32 — ВИП

1) Любая птаха, коли с ветки упадет, закоченев от стужи не испытает жалости к себе и далее по тексту: Приливы и отливы Атлантики, дрейф континентов, положение солнца на эклектике, это только малая часть того, что мне подвластно в этом мире

Фильм посмотреть не успел, так как зачищал вчерашние хвосты

2) Видеозапись удалось увидеть только сегодня, делать комплекс начну с завтрашнего дня, так что штраф 100 р. И 30 отжиманий.

3) Собственно, за каждый «косяк» 100 рублей и 30 отжиманий.

Все задания первого дня выполнены, кроме медитации перед кастом.

Еще 1 штраф.

### 2 день -рядовой

10 декабрь, 2011 - 22:16 — ВИП

Цитаты и глубокие уроки:

1 Я не встречал в природе к жалости к себе (этого, по-моему уже достаточно)

2 Приливы и отливы на Атлантике, положение солнца на эклектике – это лишь малая часть того, что мне подвластно

3 60% курсантов не дотянут до конца, откуда я знаю? А это исторический факт )))

4 Боль - Ваш друг и союзник

5 Боль означает, что Вы еще живы

6 Нет плохих экипажей, есть плохие начальники

7 Я доведу дело до конца, и чем больше мне будут мешать, тем

упорней я буду становиться

8 -Кортес, шевелись! Встать!!! )))

9 Не нужно додумывать и отвечать за других людей.

10 Всегда есть возможность сдаться, но это искушение, которое может надолго тебя сломать.

Штрафы за 3 дня просрочки отработал.

### День второй - уровень новичок

7 декабрь, 2011 - 22:31 — [Трембицкая Лариса](#)

Подъем в 7 часов

Потом легкая пробежка-20 мин. На улице ужас: грязь, мокрый снег в лицо, хороший хозяин в такую погоду собаку на улицу не выгонит-)))

План теперь пишу с вечера, не ложусь спать, пока не напишу.

Систему штрафов определила для себя.

Страшно стало, почти физически чувствую, как время сквозь пальцы впустую утекает.

Солдат Джейн с Деми Мур с удовольствием посмотрю завтра.

### Отчет. День - 02

7 декабрь, 2011 - 22:30 — [DNK](#)

План с вечера

Подъем по будильнику

Бег 20 мин. (под тр3 Брайан Трейси - Достижение максимума)

Контрастный душ

Медитация 15 мин.

планы:

1 важное - ОК

1 важное и срочное - до 24.00 еще закрою

Штраф - 100 грн. (400 руб.) + 25 пресс свисая под углом 45

Фильм посмотрел:

"я не встречал в природе жалости к себе, любая птаха коли с ветки упадет, закоченев от стужи, не испытывает жалости к себе."

Мысли:

- 1) Не каждый, кто тебя бьет до крови твой враг, и не каждый, кто тебе улыбается - твой друг.
- 2) Когда точно знаешь "ЗАЧЕМ" выстоять легче.
- 3) Тяжело в учении, в бою шансы выше...
- 4) Полумеры не дают 100%-ного результата
- 5) Варианты есть всегда
- 6) Всегда будь готов к тому, что все пойдет не так, как планировал
- 7) Политика - как айсбер, хрен его знает, что там на самом деле происходит...
- 8) Если ты в команде - ты влияешь на всю команду!
- 9) "Нет плохих экипажей. Есть плохие начальники."
- 10) Я могу на самом деле гораздо больше, чем думаю.

### День\_2\_Новичок

7 декабрь, 2011 - 22:28 — [vkovbas62](#)

Я не встречал в природе жалости к себе, Любая птаха, коли с ветки упадет замерзнув - не испытает жалости к себе...

1. 10 уроков фильма:

- никогда не сдавайся;
  - иди до конца;
  - верь в себя;
  - запомни два слова - команда и товарищ;
  - боль -это хорошо! Значит - ты живой;
  - в критических ситуациях - быстро принимай решение;
  - бери ответственность на себя;
  - только ты отвечаешь за свой результат;
  - всегда есть выбор - уйти (ударить в гонг)или бороться;
  - самодисциплина - ключ к достижению результатов.
2. Новичок, но спартанский комплекс добавляю с завтрашнего дня.

3. Штрафы за невыполненные, но запланированные дела:

- важное срочное – 500 руб. + 100 отжиманий
- важное несрочное – 300 руб. + 50 отжиманий
- неважное срочное – 100 руб. + 25 отжиманий
- неважное несрочное – 50 руб. + 15 отжиманий

Сегодня не выполнил 3 дела из 5 по плану. Перечисляю завтра 750 р. на благие дела +140 отжиманий.

Утренний ритуал и вечерняя медитация - прошли по плану.

## День 2

7 декабрь, 2011 - 22:18 — [iqdr](#)

Пять дел, записанных с утра сделал, кроме просмотра фильма.  
Б..ть, один штраф мне.

В течение дня - жутко некомфортно себя чувствовал, если замечал, что теряю время попусту. Сразу возникала мысль, что за это, блин, придется платить тысячу р. и делать неприятную операцию.

## День 2 - рядовой

7 декабрь, 2011 - 21:57 — [blacknikolas1](#)

Фраза из фильма: я не встречал в природе жалости к себе, любая птаха коли с ветки упадет, закован от стужи, не испытывает жалости к себе.

Мысли:

1. Боль - ваш друг и союзник
2. Хочешь достичь успеха, делай! Делай даже через не хочу, не могу, через себя. Делай!
3. Инструктора (начальника) не должно интересоваться мнение

подчиненных

4. Использовать каждый момент для самосовершенствования  
... продолжение следует (не успеваю фильм досмотреть, иначе выскочу из графика) Досмотрю после каста

Утренний блок по полной программе.

Не выполнено 3 дела запланированные на сегодня и 1 задача (не досмотрел фильм). Соответственно: 4x15 отжиманий и 400 рублей. Деньги будут отданы на благие цели завтра утром, отжимания провожу сейчас. Все не выполненные дела перенес в план на завтра (возможно одно сегодня вечером).

P.S. Подъем сегодня случился в 4:30 без будильника. Похоже, ребята, вы меня вчера перемотивировали :-)

## 2 день

7 декабрь, 2011 - 21:53 — [mopozit](#)

Я не встречал в природе жалости к себе...надеюсь это будет неизменно.

1. Цель, без нее никуда.
  2. Упорство
  3. Быстрое принятие решений в сложных ситуациях.
  4. Не бояться брать на себя ответственность.
  5. Выбор есть всегда.
  6. Честь.
  7. Умение держать слово данное себе.
  8. Страх это нормальное чувство.
  9. Команда.
  10. Армия это дисциплина, раньше думал как мне оттуда побыстрее свалить. А теперь часто думаю как мне этого иногда не хватает. Комплекс сделал за 7.10 минут. Правда немного коряво получалось делать складочку, в ближайшее время я это исправлю.
- Штраф за невыполнение задания по тренингу 10000руб + 150

отжиманий.

Сегодня еле нашел фильм чтобы посмотреть, думал попал но все обошлось.

Штраф за невыполнение дел по составленному для себя плану 3000руб +200 отжиманий.

Вчера после введения штрафов план для себя уже составил более реальный чем в предыдущий день и все прошло как надо.

Подъем, бег, медитация и все остальное по графику.

Единственное я писал в предыдущем комментарии можно ли назначать на разные задания разные штрафы? Жду ответа.

### Приведи все

7 декабрь, 2011 - 22:16 — [Blade](#)

Приведи все штрафы к единому знаменателю.

С уважением, Бритва.

### НОВИЧОК

7 декабрь, 2011 - 21:45 — [serega\\_begma](#)

1. Дополнение фразы: Приливы и отливы Атлантики, дрейф континентов, положение солнца на эклектике, это только малая часть того, что мне подвластно в этом мире.

-для достижения цели нужно многим жертвовать

-физ подготовка в команде лучше, чем одному

-повсюду двойные стандарты, и надо ими пользоваться, если они конечно в твою сторону)

-солнцезащитные очки это круто))

-выучи два слова: команда и товарищ

-лысые женщины это ужасно{

-человеку свойственно преждевременно впадать в панику

-нет плохих экипажей, есть плохие начальники

-у больших людей - большие планы  
-если вас обнаружили, вы будите наказаны)

2. К утренним ритуалам прибавил спартанский комплекс, 1 круг

3. Вводим ситему штрафов:

500р за важное не сделанное дело + отжимания на пальцах 20 раз

### отчет за 7 декабря

8 декабрь, 2011 - 20:24 — [Chirva](#)

Алексей.

Я не встречал в природе жалости к себе.Любая птаха, коли с ветки упадет, закоченев от стужи, не испытывает жалости к себе.

1. Подъем в 6:30
2. пробежка 17мин., душ
3. медитация 15мин, сегодня получилось лучше
4. все запланированные задачи на сегодня выполнил
5. спартанский комплекс выполнил 1 раз.
6. штраф для себя определил 100р + пресс 100 раз

Анастасия.

1. Подъем в запланированное время.
2. Пробежка 20мин
3. Комплекс спартанца 1 раз. Душ.
4. все запланированное - выполнила.
5. фильм успела просмотреть только первые 20 мин, но уже отметила для себя несколько мыслей. Фильм досмотрю завтра.
6. штраф определила - 100р и 50 приседаний.

**Сергей, 2 день, НОВИЧОК**

7 декабрь, 2011 - 21:39 — [sergey.saryk](mailto:sergey.saryk)

- 1) Подъем в 6:00. Первую часть дня лечился, на работу решил идти во второй половине дня. Поэтому на улицу еще не выбежал сделал разминку и спартанский комплекс. Контрастный душ, медитацию.
- 2) Запланированное сделал, одно из действий после каста (из-за разницы во времени), одно дело сделано не полностью, так что один штраф на мне.
- 3) Штрафы: \$10 + 150 отжиманий
- 4) Уроки «Солдат Джейн»

1. Будь готов к тому, что не будешь готов
2. Ты подготовишься к трудностям, когда пройдешь через них хотя бы раз
3. Только дойдя до своего предела, узнаешь, чего стоишь на самом деле
4. Найти тех, кто прогонит тебя через ад, чтобы действительно научиться
5. Они бы не были элитой, если бы все дошли до конца обучения
6. Правильный мотив делает невозможное возможным.
7. Теория важна, и затем практика, практика, много практики
8. Когда готов идти до конца, даже сильные уступают тебе дорогу
9. Команда эффективна, когда каждый помогает каждому
10. Все против тебя – ну и что?

Я не встречал в природе жалости к себе. Маленькая птица упадет с дерева, закоченев от холода, ни разу не испытал жалости к себе.

## День 2

7 декабрь, 2011 - 21:36 — Печников Илья

1. Утренние ритуалы выполнил частично - проспал. Назначил штраф - 50 подтягиваний.

2. В остальном все по плану на данный момент. С собой доволен

Штрафы продумал. Фильм еще не успел посмотреть.

## Первые штрафы

7 декабрь, 2011 - 21:31 — dar

Фильм не посмотрел (сейчас закачиваю).

Утром подъем вовремя, пробежка, душ, медитация.

Спартанский комплекс посмотрел, со следующего дня применю (вчера записи не дождался).

Определил штрафы 500 руб + 50 раз пресс.

Заработал первые штрафы: планировал выполнить все задания первого дня тренинга Ельницкого не сделал; планировал дочитать "Правила Джобса" не дочитал.

Вчера Андрей говорил, что суть и эффективность штрафов осознается после уплаты. До меня уже доходит. Осталось исполнить штрафы

## Отчёт, день 2.

7 декабрь, 2011 - 21:22 — leews

### ПРОДВИНУТЫЙ

1. Любая птаха, коли с дерева упадет, закоченев от стужи, не испытает жалости к себе.

1. Женщин природа создавала не для армии. Но свобода выбора должна быть у всех.

2. Пройти через жёсткие испытания не помешает никому, особенно мужикам. С ностальгией вспомнил первый марш-бросок в армии в ещё 16 лет ) Всё что не убивает делает нас сильнее.

3. Большие дяди и тёти играют в свои большие игры, не соблюдая 10 заповедей.

4. Сплочённая команда - сила.

5. Сила воли и упорство рано или поздно приведут к намеченной цели.

6. Большие дела требуют большого напряжения, энергии и выхода сильно за рамки комфорта. Но приз стоит того.

7. Боль - это хорошо. Это значит, что ты ещё жив.

8. Чтобы уметь отдавать приказы, надо самому уметь их выполнять.

9. Американцы как всегда, нагло лезут туда где их интересы. Не взирая на заповеди, законы и суверенные границы. Хорошо это или плохо - не знаю, но это сила, с которой нужно считаться.

10. Ценное качество - не испытывать жалости к себе.

2. Комплекс этот накопал у Антона месяца 2 назад, вживил в утренний ритуал. В силу малого времени и хорошей эффективности комплекс прижился. Теперь умножил на 4, надеюсь за 3 недели не произойдёт отторжения )

3. 300р и 10 подтягиваний. Низкую планку поставил не случайно - в моём запущенном случае штрафов набегаёт много, и это всё перестает работать. Поэтому пока скромно, чтобы не вызвать отторжения. Если

приживётся, усилию нажим. Сегодня попал на 2 штрафа, третий надеюсь успеть избежать )

### **подъем в 6-00,**

13 декабрь, 2011 - 17:19 — [Gloria Mundi](#)

подъем в 6-00, пробежка 20 мин, душ, медитация 1,5 часа, спартанский комплекс осилила, только отжиматься на кулаках не получается (пока), днем случился форс-мажор, поэтому часть плановых дел переноситься на ночь.

### "Солдат Джейн"

я категорически не ЦА этого фильма, но все же уроки можно извлекать из чего угодно:

1. не лезь в комбинации, которые затевают политики;
2. а если влезла - не жди ничего хорошего;
3. если женщина отморозок - она в разы боле отмороженная, чем мужчины;
4. если женщина сильная, то мужчина рядом с ней скорее всего будет слабый;
5. мужики очень не любят, когда женщина выходит за те границы, которые для нее установлены;
6. на женщин изначально смотрят, как на генетических лузеров,
7. стереотипы рулят (американцы вломившиеся в Ливию - герои, а любознательные ливийские погранцы, приехавшие посмотреть, что там на них с неба упало - подлежат истреблению)
8. мужчины на самом деле очень сентиментальные,
9. если ты хочешь стать альфой в мужском коллективе - переходи на ненормативную лексику;
10. если ты очень упертый, то добьешься свой цели, какой бы идиотской она не была.

штрафы:

100 упражнений на пресс +500 руб.

## День 2

7 декабрь, 2011 - 20:42 — [zubra](#)

Из запланированных дел не сделал только 1, да и то ровно наполовину. Посему на завтра перенеслась доделка. плюс штраф))

По фильму Солдат Джейн: не хочется писать избитых фраз вроде "упорный победит и все преодолет", дело не в этом, а напишу что первое пришло в голову после пере-просмотра:

1. ништяки случаются)
2. при некотором упорстве ништяки случаются снова)
3. даже если все против тебя, ништяки все равно будут)))
4. если ништяков нет, значит что-то делаешь неправильно
5. при командной работе ништяков становится больше)
6. один выстрел - один труп)
7. из п.6 - всегда делай правильный выстрел
8. можно и нужно отдыхать, отдохнув 48 часов, можно свернуть горы)
9. нет поддержки - нет ништяков) лол
10. стоять по колено в ледяной воде - весело

## Вячеслав, отчет день 2, ПРОДВИНУТЫЙ

16 декабрь, 2011 - 22:00 — [Do it](#)

2. 4 подхода спартанского комплекса: время 7мин:56сек
3. Штраф 300 руб. + 50 приседаний.
4. Утр. ритуалы все сделал, отбегал 25+, медитацию, по плану дня все ок пока.

1. "Я не встречал в природе жалости к себе, любая птица коли с ветки упадет, закоченев от стужи, не испытает жалости к себе."

1) Ты проигрываешь (тебя выгоняют) только тогда, когда сам сдался. Пока ты не сдался, у тебя есть шанс.

2) Не сдавайся первым. Всегда найдется тот, кто не выдержит и сдастся раньше.

3) Не ищи халявы, поблажек: так ты становишься сильнее.

4) Если тебе тяжелее, чем остальным, то ты и растешь быстрее, станешь сильнее. Если у тебя привилегированные условия, ты будешь слабее.

5) Выучи два слова: Команда и Товарищ. Своих не бросать.

6) Нет плохих экипажей. Есть плохие начальники.

7) Не начинай, если не можешь закончить.

8) Не жалеть себя: "Я не встречал в природе жалости к себе..."

9) Если есть убойные козыри, можно выиграть у кого угодно, хоть у сенатора.

10) Иди навстречу своей мечте: делай то, что хочешь ты. Не упускай шанса. Цепляйся за шанс.

11) Делай то, что подсказывает сердце, что ты хочешь, даже если все остальные, в том числе близкие, посчитают тебя психом.

### **Все по плану.**

7 декабрь, 2011 - 20:22 — [Arteom](#)

Все по плану. Хардкор.

Запланированное на день сделал, хоть не клеилось, казалось все против меня, поднажал и поддалось.

План на завтра есть.

встал в 6.00, бег 33 минуты.

обливания, медитация. Хорошая музыка для медитаций Deva Premal.

calma e tranquilidade - как то так

слушал каст в записи, комплекс сделал вечером - 4 мин 47 сек.  
4 упражнения \* 15 повторов \* 4 подхода

цена слова - 400 рублей + 109 Hindu pushups (их показывали по совпадению в Солдате Джейн, тяжело мне даются поэтому выбрал)

.. любая птаха коли с ветки упадет закоченев от стужи, не испытывает жалости к себе.

уроки:

- 1) мужчина должен быть мужчиной - не играть в детские игры, не обижаться и не топтать ножкой, если не хочет чтобы его женщина ушла в солдаты))
- 2) Боль - Ваш друг и союзник.
- 3) Трудности делают нас сильнее.
- 4) Большие трудности делают нас очень сильными.
- 5) Нет плохих экипажей, есть плохие начальники.
- 6) Мы сильно занижаем для себя границы возможного.
- 7) Suck my dick!!!
- 8) Не надо заигрываться в кшатрия, ведь в это время брахманы думают как испльзовать твои мускулы в своих целях.
- 9) Чем сложнее принять решение, тем более НУЖНО его принять.
- 10) Цель должна лежать за пределами деятельности

### Новичок

7 декабрь, 2011 - 20:10 — [Андрей Глубоков](#)

1. Любая птаха, коли с дерева упадет, закоченев от стужи, не испытает жалости к себе.

2. встал вовремя, стакан теплой воды, бег 15 мин., душ, дыхательная гимнастика, физ.упражнения, медитация, стакан теплой воды.

3. Штраф 500р. + 30 отжиманий.

4. Не доделал 1 запланированное дело. Блин :((  
Завтра иду кормить 2 друзей бизнес-ланчем (500р.).  
Отожмусь дома.

### **отчет за 2 день (продвинутый) КИРИЛЛ-ЕКАТЕРИНБУРГ**

15 декабрь, 2011 - 11:10 — kir-96

1) пробудка в фиксированное время 7:00 холодный душ и бег.

2) медитация (установки на день)

3) 4 срочных важных дел и 3 не срочных важных сделал

4) посмотрел фильм:

-не испытывать жалости к себе

-если поставил задачу - иди до конца

-секрет победы - вера в себя

-если тебе мешают сделать то, что ты хочешь - будь еще упорнее

-слова могут быть только такими: я буду делать это до тех пор, пока не получится

-не стоит недооценивать людей

-терпение и труд всё перетрут

-гнуть свою линию, не смотря ни на что

-меньше думать, больше делать

-боль - это признак того, что ты жив

5) комплекс спецназа есть 4x15

6) штрафы ввёл. Они оказались такими, что лучше сделать все запланированные дела (100 руб 100 отжиманий 100 пресс)

## Отчет по дню 2

7 декабрь, 2011 - 19:24 — a\_shvirev

Stalker

PRO

"Любая птица, коли с ветки упадет, закоченев от стужи не испытает жалости к себе" Лоуренс.

10 глубоких уроков

1. Знаю, какие-то неприятности будут
2. Приливы и отливы в Атлантике, дрейф континентов, положение солнца на эклетике - это только малая часть того, что мне подвластно в этом мире.
3. 60% курсантов не дойдут до конца. Это исторический факт.
4. Вам будет стыдно всю оставшуюся жизнь.
5. Боль подскажет Вам, когда....
6. Боль означает, что В живы.
7. Хотелось, чтобы Вы выучили 2 слова - "Команда" и "Товарищ"
8. Когда мне понадобится Ваше мнение - я сам Вас спрошу.
9. Мы своих людей не бросаем.
10. Нет плохих подчиненных, есть плохие начальники.

2. Спартанский комплекс - возобновляю (раньше делал, потом заменил на пробежку).

3. Штраф определил (300 руб за косяк и 20 отжимов).

P.S. На 3 дня выпадаю из темы - срочно надо уехать на очень серьезные переговоры (несколько лет к этому шел). Поэтому, отчеты регулярные не обещаю, но сделаю все, чтобы не прерывать тренинг.

P.P.S. Уже ощущаю на себе действие тренинга - собрался, снова (основательно) почувствовал стрежень в себе

### Отчет: день второй

14 декабрь, 2011 - 18:18 — Natali Shvez

Второй день иду по графику Все отлично Комплекс присоединил еще раньше, так что все вместе теперь.

Штраф 500р + 100 на пресс.

Любая птаха с ветки упадя закованев от стужи не испытывает жалости к себе.

- держат слово
- команда имеет большое значение
- только великодушный может прощать
- боль-это надежный союзник,значит ты жив
- верить в людей
- верить в себя
- возможно всё
- нет плохих экипажей есть плохие начальники
- не испытывай жалости к себе
- упорство и сила воли свернут горы

### Новичок

12 декабрь, 2011 - 23:29 — irenaspb

Вчера план все-таки составила! Сегодня все делаю по плану. Утренние ритуалы ОК. Обошлась без штрафов.

## Отчет, день 2.

7 декабрь, 2011 - 16:07 — [bookoff](#)

Как же я не нарадуюсь тому, что попал в этот тренинг.

Вчера слякоть, сегодня гололед. Бегаю! Делаю то, чего раньше никогда не делал.

А каст от Андрея вообще как сундук с пиратскими сокровищами. С как минимум еще одним (а чаще пятью) дном. Чего только стоит сравнение настроения и погоды. Мое настроение - это моя внутренняя погода. И с ним никак нельзя бороться. Есть настроение, а есть то что мне нужно сделать. И это не пересекается.

Круто!

Система штрафов.

факап - 500 рублей (потому что 100 не вставляет, а хочется одной бумажкой) + 20 отжиманий.

ну и понятно, что задания вчерашнего каста сохраняются.

## По фильму: Боль

14 декабрь, 2011 - 17:08 — [bookoff](#)

По фильму:

Боль - твой лучший союзник  
Боль означает то, что ты ещё жив  
Нет плохих команд - есть хреновые начальники  
Во-первых, держи слово, данное себе  
Ищи помощи, а не сожаления

Не дерись со слабым: в любом случае проиграешь  
Делай свои слабые места сильнее, чем сильные стороны соперников  
Эмоции и действия не пересекаются  
Рассчитывать только на себя  
Ты сам определяешь кто ты есть

### штрафы

7 декабрь, 2011 - 09:46 — [mopozit](#)

Доброе утро.  
Штраф за невыполнение заданий я себе обозначил.  
А за невыполнение моих личных заданий которые я себе планировал с вечера штраф должен быть такой же или возможна градация по значимости заданий?

### Штрафы без

7 декабрь, 2011 - 21:28 — [Blade](#)

Штрафы без градации.

Просто не планируй то, что не собираешься делать.

С уважением, Бритва.

### Система штрафов

7 декабрь, 2011 - 00:38 — [Do it](#)

Если полетели сроки/не успел в срок, но дело все равно сделал позже (например, с 12 до 13 должен был сделать то-то, не успел сделать в это время, но доделал с 15 до 16 вместо блока отдыха, который был запланирован на это время, или ночью доделал, позже спать лег) то все равно штрафуют?

Т.е. штрафует ли себя за невыполнение дела именно в отведенные ему в плане рамки, хотя позже в этот день его все равно доделали?

### Если сделал в

7 декабрь, 2011 - 02:08 — [Parabellum](#)

Если сделал в этот же день - уложился, не штрафует.

### Я сегодня не

7 декабрь, 2011 - 11:24 — [leews](#)

Я сегодня не встал вовремя, но встал в этот же день )))  
Оштрафовался, конечно...

## САМОДИСЦИПЛИНА - ДЕНЬ 3

1. Начинаем составлять план Б. Применяем систему "гибкого" планирования.
2. Увеличиваем время медитации на 1 минуту для утренних и вечерних сеансов.
3. Хардкор: В упражнении "комплекс спартанца" ваша задача начать сокращать время выполнения комплекса, при этом улучшая свой результат. Не забывай записывать свой каждодневный результат.
4. Закрываем по 1ному крупному долгу в день (не забываем заносить закрытие это долга в план). + 1-2 мелких.

бегаем, обливаемся холодной водой, планируем с вечера и не забываем о штрафах, в течении 24 часов с момента ПРОфака

Успехов!



## ДЕНЬ 3. ПРИМЕРЫ

### День третий

19 декабрь, 2011 - 01:31 — [forest-textil](#)

Майра

1. План Б. Гибкое планирование интересно. Нравится.
2. Утренняя медитация 12 минут, вечерняя 16 минут
3. Комплекс спартанца
4. Есть досрочное закрытие одного из кредитов + отчеты по продажам фирмам поставщикам. 2 отчета.

Ходьба на тренажере утром, обливание хол.водой. Чтобы не было штрафов, применяйте гибкое планирование!

### Отчет3

17 декабрь, 2011 - 16:34 — [Алексей Селиванов](#)

1. Подключил Гибкое планирование с 15.12. Система Андрея пришла подуше в дополнение к стандартной системе outlook calender
2. Время медитации увеличено на 1 мин и составит 11 мин
3. Обливание холодной водой, упражнения выполняются каждый день
4. Список больших долгов и мелких на А4. Закрываю мин 1 каждый день, стоит в плане под "fast case"

### 3 день

17 декабрь, 2011 - 02:24 — [dolinalex](#)

Побудка 8.30

бег с собакой 15 мин+тренировка

холодный душ в этот день не принес удовольствия и бодрости(захотелось в теплую постель))

медитация вырубила на 30 мин

План Б составил(стало легче)

день в режиме зомби,сотрудники в шоке(борюсь со сном)

Узнал новое слово ПРОфака ))) надеюсь не пригодится

### День 3

15 декабрь, 2011 - 00:16 — [mystady75](#)

встал 6-00

медитировал

пробежал днем 18мин

выполнил 3 дела

просрал - 1 дело

буду использовать два плана

исполнено 2 штрафа

перед кастом не медитировал

### третий день

14 декабрь, 2011 - 21:54 — [Любовь Zwtyrj](#)

Любовь Яценко

1. Начинаем составлять план Б. Применяем систему "гибкого" планирования. Какая прелесть!!! Оказывается, чтобы не нарываться на проблемы, надо меньше взваливать на плечи! Вот бы эта мысль пришла

мне в голову лет двадцать назад... Многих стрессов можно было бы избежать!

2. Сегодня пробовала медитацию перед кастом. Внутренний диалог остается, но эмоции дня ослабли. Классно. Завтра утром не внесу в план медитацию. Это штраф?

3. На ютубе нашла комплекс для пресса облегченный, можно делать дома.

4. Про долги. аренда, зарплата сотрудникам, и т.п. - по графику, труднее с моральными долгами перед собой. Пять лет висит якорь - приходя домой, словно батарейка выключается, как только подумаю об этом долге и не делаю. Бастует организм! То голова заболит - не могу наклониться, то еще что-нибудь. На первый взгляд и проблема пустяковая. 5 лет назад был в квартире ремонт. Все сложили в коробки, узлы и т.д. Что нужно, вытаскивается, а остальное лежит, занимая пол комнаты, не распаковано. И это не капризы, а уже проблема именно моральная. Обещаю себе и внучке и не делаю. Физически выключаюсь, даже после обливания, появляются более важные дела и все... (Поскольку я копирую из своей тетради, дальше писать не буду. Что-то меня в тот день "растащило" на эмоции.)

## 1. План Б и

14 декабрь, 2011 - 18:50 — [Dream](#)

1. План Б и "гибкое" планирование применяю
2. Время медитации увеличила на 1 минуту.
3. Закрываю по 1-3 крупному делу в день + 4-5 мелких.

Зарядку, планирование, штрафы выполняю

### Новичек. День 3

14 декабрь, 2011 - 18:49 — [DNK](#)

1. Для задач, где не все от меня зависит, начал писать запасные варианты.
2. Подъем в 6.00, бег 20 мин., контрастный душ, медитация 15 мин.
3. Ставлю пока по одному большому долгу, потому что штрафов нет. Утренняя программа дается легко.

### День 3 отчет

14 декабрь, 2011 - 11:42 — [Колесник Вадим](#)

План Б добавил  
Медитация утренняя 15 минут.  
Планирую с вечера.  
Подъем в 5 утра.  
Добавил к 100 грн. 50 отжиманий.  
Долгов нет.

### День 3 отчет.

14 декабрь, 2011 - 03:18 — [mr.roman86](#)

Продолжаю вставать в заранее установленное время.  
Утренние ритуалы.  
За невыполнение штрафы.  
На данный момент самый быстрый комплекс спартамца 4 круга - 4 мин 5 сек.

### План Б добавила

17 декабрь, 2011 - 01:09 — [KaterinaK](#)

План Б добавила  
Медитации увеличила на 1 мин  
Делги закрываю  
Ритуалы продолжаю

С треском, но получается.

### Отчет по третьему дню

12 декабрь, 2011 - 05:42 — [m.dorofeeva](#)

1. Пробуждение и утренние ритуалы +
2. Бег +
3. Медитация -
4. Составлен план Б
5. Дело не закрыто.

### План Б

12 декабрь, 2011 - 02:17 — [lex](#)

План Б добавил  
Медитации увеличил  
Дела крупные 1 есть  
Ритуалы продолжаю

### Отчет по дню 3

11 декабрь, 2011 - 21:33 — a\_shvirev

Stalker

уровень - PRO

1.План Б составил (раньше тоже нечто похоже было -из опыта, но сейчас больше структурировалось все это в голове)

2.Медитации увеличиваю - по ощущению "хватит"+еще немного

3.Комплекс спартанца увеличиваю по секундомеру - пока почему-то хреново, но результаты есть.

4.Долги закрываю по-тихоньку - не кайф на бабло "попадать", да и руки уже болят))(От этого колбасит неимоверно - аж злость откуда-то берется - силища нереальная)

Пробежка - 30 мин.

Обливание х.в.

К-с спартанца

Медитация - недавно медитировал несколько часов под Вашу музыку - в дороге (теперь уже, как у собаки Павлова - услышу и сразу рефлекс)).

Но если послушать музыку долго (на ночь) - мозг начинает активничать не могу заснуть.

### Прописал

11 декабрь, 2011 - 15:24 — franc-tireur

Прописал опциональные варианты, на случай косяков по основной задаче.

Денежных долгов нет, закрываю "долги" по встречам и звонкам + плотненько обрабатываю свою дебиторскую задолженность.

Утром после бега начал отжиматься.

### День 3

10 декабрь, 2011 - 20:42 — [Anastacie5](#)

Системой гибкого планирования пользуюсь довольно давно.

Медитирую порядка 15 минут по утрам и перед сном. (перед сном меньше)

Стараюсь закрывать минимум по одному дела в день.

Продолжаю бегать и выполнять все утренние ритуалы.

### День 3. Отчет. Продвинутый уровень

10 декабрь, 2011 - 20:25 — [Ildar Khanov](#)

1. План Б составлен
2. Время медитации увеличено: 11 минут - с утра, 11 минут - перед прослушиванием каста
3. Закрыв 1 крупный долг по проекту и 2 мелких.
4. Побудка 6:30
5. Спартанский комплекс - сделал 4 круга
6. Пробежка 27 мин в среднем темпе, холодный душ
7. Следующий день запланировал
8. Штраф - 1 невыполненное дело: 10 CAD + 10 отжиманий

### Давыдов Александр День 3

10 декабрь, 2011 - 13:12 — [Davidov Alexandr](#)

1. План минимум:  
5 дел из списка за день  
Гибкое планирование внедрено

Принцип: один день = один проект до результата

План максимум:

если есть поток, то работаем до упора по данному проекту

2. Время медитации увеличил

3. Задача закрыть все хвосты до 30 декабря 2011 года

Первая задача, увеличить доходы

4. Утренние ритуалы выполняю

Все проще и проще вставать по утрам! + моя любимая рукопашка

## Отчет

10 декабрь, 2011 - 00:59 — [kirill012](#)

Внедрил в планировании план Б. Помогает.

В упражнении время сократить тяжело.

Закрыл крупный долг.

## Mitra | День 3 | Отчет

10 декабрь, 2011 - 00:31 — [mitra](#)

1. Внедрено. Как только начал писать план минимум и максимум, уже подсознательно не могу «опуститься» ниже минимума – «как же так себе говорю?». Это полезное открытие.

2. Это приятно.

3. Мой уровень «продвинутый», но я начал замерять время для себя – буду стараться сокращать его.

4. Закрыл очень неприятное и долго откладываемое большое дело.

Спасибо себе

Утренние ритуалы на 2 часа + 2 штрафа прилагаются к этому дню.

### Отчет за 3 день-Новичок

9 декабрь, 2011 - 22:30 — [Трембицкая Лариса](#)

План Б составила, применять не удается.

Еще раз прослушаю каст, и буду все равно встраивать план Б в жизнь.

План снова с вечера не составила. Штраф.

Закрела 1 крупной долг и правда стало намного легче на душе, как будто груз свалился.

А так долго не могла (вернее не хотела) даже подступится к нему!!!

Медитацию с удовольствием увеличила на 1 минуту. мне очень нравится, потом становлюсь намного спокойнее.

### День 3

9 декабрь, 2011 - 22:23 — [Печников Илья](#)

1. Про гибкое планирование давно знаю. Пока делаю не сильно загруженные планы. Почти всегда все происходит так как планировал.

2. Время медитации увеличил и не только время но еще и частоту медитаций.

3. Крупных долгов (невыполненных обязательств) нет. Но в планах много дел. Буду брать оттуда эти дела.

4. Утренние ритуалы выполняю

## Отчет за ДЕНЬ 3

9 декабрь, 2011 - 22:21 — wazzaper

1. Гибкое планирование применил (если я его правильно понял).

Надо было обновить продажник инфопродукта для перезапуска, но полного комплекса элементов, отданных на делегирование, к намеченному времени НЕ было.

Понял, что продажник сделаю завтра, а сегодня вместо 1 письма для лонча (написать и отправить) напишу все или БОльшую часть продающих писем (порядка 10 e-mail писем) и отправлю/поставлю в календарь на атоотправку.

Надеюсь, это имело отношение к гибкому планированию :)

2. Увеличил медитацию на 1 минуту. Эффекта опять не почувствовал, кроме желания спать.

На досуге возможно изучу, как это правильно делать.

Мне нравится "медитировать" в бане в бассейне с водопадом, когда слышно лишь шум воды минут 10, пока стоишь/сидишь под большим потоком воды.

3. Выполнил комплекс за 8:20, что на 1 минуту ровно быстрее, чем в вчера в первый раз.

Тренинг прохожу как новичок, но с физической активностью знаком, потому выполнил за хардкор.

4. Долгов не обнаружил перед другими.

У людей даже поспрашивал - ничего вроде не должен :)

У меня долг перед самим собой в принципе один - создание и наращивание бардака дома, который только растёт, а разбирать не

хочется.

На столе перемешаны документы, договора, книги, ненужные газеты, мелочь денежная и неденежная, пульт от кондиционера зимой валяется с лета, старые журналы, корреспонденция, диски, ручки, значки нагрудные и прочий хлам.

Очень много левых вещей, которые имеют определенную ценность, выкинуть жалко, но почти ничем не пользуюсь.

Читал, что беспорядок - это натурально, наведение порядка порой убивает продажи и т.п., но для меня имхо это лишнее, поэтому каждый день в качестве закрытия долга навожу порядок в разных местах жилища и стараюсь сильно его не захамлять избыточными вещами.

Вот такой у меня долг :)

### День 3, Новичок

9 декабрь, 2011 - 21:11 — [dkorolov](#)

1. План составил
2. Медитация была позже - слушаю в записи
3. Комплекс сделал 1 раз
4. Долг закрыл уже после каста - почувствовал легкий прилив сил

вообще большой внутренний саботаж  
Такое ощущение что раскачиваюсь но медленно

### День 3

9 декабрь, 2011 - 20:58 — [ivzi](#)

Вовремя не проснулся - штраф!  
холодный душ - ок  
пробежка - 25 минут

комплекс спартамца - 1 круг  
медитацию не сделал - штраф!

План составил, выполнил только на 70% - штраф

отчет не написал - штраф

на каст не успел

### **День 3 - Новичок**

9 декабрь, 2011 - 12:07 — [hife](#)

1. План Б составил. Почти все получалось выполнять только из него, а не из плана А
2. 6:00 - пробуждение, контрастный душ, 15 минут бег по кварталу под звуки подкаста, 12 минут медитация.
4. Закрыл только мелкие долги =

С уважением, Алексей.

### **День 3, Новичок.**

9 декабрь, 2011 - 07:17 — [SergeyM](#)

Встал в 6, пробежался 2.5 км, 15 мин. Упражнения, душ, медитация.

1. План Б есть, он состоит из менее важных дел.
2. Медитация - ок
3. Спартамский комплекс - сделал.
4. Все идет по плану:) Крупных косяков и штрафов нет.

### День 3. KravetsYA (Злой, г. Томск)

9 декабрь, 2011 - 04:12 — KravetsYA

Уровень хардкор!

Ни одного штрафа! Сделал все что планировал!

1. План Б есть – это мой стратегический план на неделю. Если у меня появляется свободное время я всегда обращаюсь к этому плану.
2. Время медитации увеличил.
3. Включаю 1 крупный и 1 мелки долг в свой ежедневный план
4. Комплекс спартанца! Время – 4.38

Побудка +

Душ +

Бег +

Медитация +

Планирование +

Комплекс спартанца +

ЗЫ: сегодня ночью спал 3 часа, думал в 6 хрен встану. Но видимо упражнения и мотивация дают свой эффект. Как огурчик - душ пробежка и все остальное. Мотивации становится еще больше!

### День3(Продвинутый)

9 декабрь, 2011 - 03:58 — ratmir

1. План Б составил
2. Время медитаций увеличил
3. Начал избавляться от долгов

Бегал, контрастный душ, спартанский комплекс - все сделал. Вот только время побудки проспал. Штраф 300р и 50 отжиманий завтра с утра.

### День 3 Новичок

9 декабрь, 2011 - 00:36 — [elros](#)

1. Подъём, душ и бег прошли как обычно хорошо, но после бега заболела голова и ныла весь день, из-за этого перенёс растяжку на день, вместо утра и остался дома вместо учёбу.
2. Саладт джейн посмотрен + Штраф почти отработан.
3. Отчёт и план готовы. Собираюсь сейчас удалять музыку со словами и заливать "Книгу 5 колец".

Очень сильно зардьяил сеголняшний каст. Спасибо. Буду показывать результаты лучше, чем сейчас. :)

### Сергей, 3 день, НОВИЧОК

9 декабрь, 2011 - 00:31 — [sergey.saryk](#)

1. Подъем прошел в 8:00, как и планировал. Из-за болезни дал себе поспать дольше, но штраф заплатил. Контрастный душ и 15 минут бега + медитация.
2. Сегодня провел день на больничном дома, чувствовал себя не в лучшей форме, приходилось заставлять себя подняться и сделать каждое запланированное дело из списка-минимума. Получилось! Только что закончил последнее действие по плану. Понял, что несмотря на состояние, если есть план и он сделан, то результат есть. Хотя все равно недовольство, что день прошел не в тонусе.
3. Два долга закрыл, но каст Антона еще не прослушал, поэтому все детали задания еще не известны.

### 3 день

8 декабрь, 2011 - 23:53 — [Zaqher](#)

только сегодня присоединился...

продвинутый или может хардкор?

1. обещаний нет.
2. проснулся в 6.00 к концу тренинга надеюсь просыпаться в 5.00
3. холодный душ оказался даже приятным.
4. утреннюю разминку и медитацию практикую уже много лет.
5. кофе пил в 2 раза меньше обычного.
6. одно дело не выполнил.

--

Руслан,

### 3 день - отчет, дополнение 1

14 декабрь, 2011 - 17:21 — [Zaqher](#)

к субботе вспомнил пару обещаний\_с\_натягом, тк на субботу они были запланированы, еще раньше, на закрытие. И были закрыты.

Хотел наверстать за 24 часа, не выполненное дело, да не получилось.

оштрафовал себя. эээххх

--

Руслан, (про)

## Отчет

8 декабрь, 2011 - 23:40 — [alvictoria1](#)

не совсем понятно, почему отчеты пишем на следующий день. Ибо я их пишу, пока не пошла спать, т.е. после каста, плюс доделав еще какие-то запланированные дела. А к этому моменту еще не включен чат текущего дня, а только вчерашний.

на следующий день уже энергия не та, уже половина забылась. мои, получается, смотреть во вчерашнем дне.

### 1. Отчет по текущему дню. Рядовой

8 декабрь, 2011 - 23:24 — [A](#)

1. С планированием отлично, по рецепту Андрея все сегодня получилось.
2. медитация вечерняя до каста не вышла, сделаю перед сном.
3. список долгов внимательно пересмотрела, закрыла два средних.
4. начало хватать время дела, которые давно хотелось, но все было некогда. это большой плюс тренинга))  
но конечно начала налетать на штрафы, три штрафа. Отрабатываю завтра с утра.
5. самосаботаж усилился по поводу отказа от конфет (заменяю им общественный отказ от сигарет и алкоголя). Сегодня уже подколбашивает))

### Отчёт день 3

8 декабрь, 2011 - 23:20 — libero

утром всё чётко

2 плана сделал

увеличил медитацию

Сделал огромное большое дело, которое давно хотел сделать  
Сделал ещё половину большого дела, которое нужно и надо было сделать

Кроме этого, закрыл 1 крупный долг, 2 мелких\средних сделал

решил таки оштрафовать себя ещё вчера - 500 рублей и 50 отжиманий  
сделал, за непросмотренный фильм солдат джейн. Прописал на пятницу его посмотреть.

Ещё решил штрафовать себя и за свои невыполненные дела, помимо этого тренинга.

Вчера же запланировал на сегодня слишком много дел, не успел сделать один блок, достаточно важный. Порву сейчас ещё бабло, а чтобы не разгуливаться на ночь, отожмусь завтра ещё полтинник.

Важная мысль: т.к. я знаю, что решил что буду рвать бабло и отжиматься за невыполненное слово, значит буду рвать, это ОЧЕНЬ мотивирует ПРАВИЛЬНО рассчитывать план на следующий день. Поэтому считаю важным сегодня порвать ещё одну пятихатку.

Вечером всё чётко (перед кастом)

### День 3

8 декабрь, 2011 - 23:15 — [zubra](#)

Задачи на день сделал снова на 100%, очень много было вкливаний форс-мажоров(

Сделал штраф и сделал несделанное задание по нему. Получил удовольствие от этого.

Про увеличению медитации узнал только вечером.

Понравился "ежедневник" Парабеллума - сразу сделал.

Долгов нет

План Б - составлен

### День 3

8 декабрь, 2011 - 22:57 — [dimax01](#)

Вчера после каста досмотрел фильм, + штраф

Лег спать в 3 утра. С утра было неловко, но встал в 6 утра по плану.

Правда день получился без энергетики. К вечеру сморило, 30 минут сна подзарядили. Все не успел, осталось доделать 1 важное дело.(после каста дождю).

1. План составил, но слетел с порядка. Основные дела все таки сделал.

2. Время медитации увеличил.

3. Результат комплекса уменьшил на 5 секунд.

4. Главные долги перед самим собой. Работаю.

### День 3

8 декабрь, 2011 - 22:42 — [platon\\_zhukov](#)

Новичок. Платон.

Сегодня выполнил все дела.

Гибкое планирование очень помогло.

Все пока получается. Единственное, что тяжело спать по 5-6 часов. Пока не вошел в ритм.

### Уффф

8 декабрь, 2011 - 22:37 — [morozovna](#)

Уффф успел

Итак: 6-45 подъем, бег, душ, медитация, ЗАВТРАК (наконец то начал есть по утрам), после- выполнение основного плана. Утром опоздал на встречу - на каде была авария, не рассчитал что выехал раньше, в итоге все разрешил, но за непредусмотрительность выполнил пол-штрафа. Отработал штраф за вчерашний косяк с непросмотром фильма, тысячу вложил на парковке в зеркало газели какойто случайной... жесьть прям больно было отрывать от себя(((( после восьми вечера - не ем (после семи никак не получатся, пока по крайней мере) план назавтра составлен, полетел в эфир слушать каст!!!

### Да и самое

16 декабрь, 2011 - 18:35 — [morozovna](#)

Да и самое важное - я ВЫРУБИЛ ТЕЛЕФОН когда пришел домой!! Это БЕСЦЕННО!!!!)

+ дела по плану разбиты на важное и осень важное. Закрываю по 2-3 важных в день, как и написал. Пока без штрафов.

### День 3 - Рядовой

8 декабрь, 2011 - 22:33 — [ВИП](#)

1. Есть.
2. Медитирую по 13 минут
3. Сделал комплекс впервые. Результат 7:56.

4. Не запланировал такое дело, 1 штраф.  
Все остальное держу на уровне.

### Отчет День3

8 декабрь, 2011 - 22:32 — [ndzolutu](#)

1) план Б это гутт, но два штрафа заплатил даже по усеченному плану-минимум; деньги не так мотивируют, а вот отжиматься РЕАЛЬНО уже плющит. 60шт себе норму сдуру установил :)

2)Утренняя медитация приятно удивила:)) :вырубился утром, сидя за столом, глядя на пламя свечи с плеером в ушах. Аж целых 20мин "медитировал" во сне сидя за столом:))

3х-4х часовой сон на увеличение

Вечером медитация хорошо, уже проще опускать назойливые мысли

3)Несмотря на уровень Новичек, сделал Комплекс спартамца.

Улучшение на 2 сек, но чувствую, здесь еще придется поработать

4)Сделал по 2 больших шага к закрытию БОЛЬШОГО долга-хвоста бегаю,+контрастный душ+планирование

Плачу штрафы и реально заставляет призадуматься отжимание

### День 3

8 декабрь, 2011 - 22:30 — [Icfear](#)

1. Гибкое планирование использую.

2. Время медитации увеличил.

3. Сегодня охерел от утреннего блока, т.к. решил почти подряд сделать все 4 подхода... Чуть не проблевался =) Внимание вопрос: это норм? Не надо ничего менять? Просто после бега у меня полно энергии, а на этом комплексе я почти всю ее сливаю и валяюсь как мертвец минут 20

4. Планирую крупные долги. Огромный кусок одного дела сделал сегодня, еще 2 дня и оно закроется.

Вроде пока не проштрафился, хотя после обеда полусонный сидел.

### НОВИЧОК

8 декабрь, 2011 - 22:26 — [serega\\_begma](#)

1. Составил план тах и min. в минимуме значилось 3 неотложных дела, в максимуме еще 2 важных не срочных.

2. Увеличил время медитации на 1 минуту для утренних и вечерних сеансов, трудов не составило, 12мин)

3. -

4. все 5 дел были закрыты



### СД. День 3.

13 декабрь, 2011 - 22:16 — [Sunlardo](#)

Level: НОВИЧОК

Подъем в 5:00, холодный душ, включение... Пробежка 15 минут, душ, завтрак. Медитация (+1 минута). Потом отстрелил подряд 3 главных дела на сегодня. Среди них и один средний долг.

Гибкое планирование решает. Сделал весь объем из основного плана. А вот план-максимум не потянул. Только основная программа.

За то, что сделал только основную часть плана, я так понимаю, штраф не идет (это же план)?

Продвинулся по крупному старому долгу (весь этот долг закрыть за день — анриал): уже на полтора месяца затянул с новым сайтом для своего бизнеса, а сегодня сдвинул разработку вперед. Связался с сервисом, от которого буду цеплять основную информацию для выдачи на сайте + раскидал фрилансерам предложения по верстке (сам верстаю по высшему разряду, но считаю это простой задачей, на которую жалко тратить время).

Сегодня после обеда (в 4 часа) прилег подремать минут на 40 и проспал больше часа. Сказывается недосып.

Сейчас буду медитировать (как раз до каста 15 минут).

Итого по факту:

1. Система гибкого планирования успешно внедрена;
2. Время медитации увеличено на 1 минуту;
3. Я новичок;
4. Отстрел долгов в планы ставлю. Но вот есть немало долгов из категории "Сложные", которые за 1 день не отстрелишь. Дроблю на части и ставлю в план.

А вот так выглядит мой список дел из листа А4. Андрею спасибо за рецепт!



### День 3 - рядовой

8 декабря, 2011 - 22:14 — [blacknikolas1](#)

Утренний блок на "ять" :-)

Длительность медитации: 15 минут

Солдат Джейн досмотрел, оставшиеся выводы:

5. Нет плохих экипажей, есть плохие начальники
6. не начинай если не можешь закончить. А значит если начал - заканчивай
7. Надо быть готовым, что в любой момент что-то пойдет не так
8. 9. и 10. И все-таки женщинам в боевых частях армии не место. :-)

Сегодня в общем день по плану пошел слабо, правда к концу выправил, но все-равно налетел на 3 штрафа (руки болят, денег жалко :) В общем буду либо умный, либо руки будут сильные.

Но все-равно прет, и уже не хватает 24 часов, видимо надо улучшить планирование.

План на завтра после тренинга по "гибкой" схеме.

1 большой долг (очень давно висел, неприятный, но важный) начал закрывать - к сожалению в один день не выйдет объективно.

Завтра планирую добавить второй большой долг - он тоже многоходовый, буду закрывать оба одновременно.

### СД - день 3

8 декабрь, 2011 - 22:14 — [yura.efimov](mailto:yura.efimov)

1. Встать в 6-30 не получилось (по какой причине – оправдывать себя не буду). Встал в 8-00, успел только в душ и медитацию. Первый штраф – не бегал. Уже сходил подтянулся 20 раз и порвал 1000р. Как представляю себе, что за каждый косяк так, косячить не хочется уже.

2. Каст 3 дня только сейчас прослушал поэтому медитацию делал 11 минут. Следующую прибавляю +1 тогда. Стал заметно меньше отвлекаться.

3. По делам – на работе все как планировал, вечером – основная задача была прослушать пропущенный каст – сделано.

4. По делам на завтра обязательно составлю план Б дополнительно + запланирую долги (вроде не так много накопилось – 2 про какие вспомнил).

5. Так же начну делать комплекс спартамца завтра, хочу попробовать.

### Отчет\_День\_3 (Новичок)

8 декабрь, 2011 - 21:48 — [vkovbas62](mailto:vkovbas62)

1. План Б - включил при планировании. Но в реале воспользоваться не пришлось, т.к. сработал план А. Гибкое планирование применяю по методу Глеба Архангельского - с начала 2011 года. Мне подходит.

2. Время медитации увеличил до 12 минут, и утренней, и вечерней. Делаю в позе лотоса, под музыку, которую тренера выложили в Дне первом. Музыка классная!

3. Комплекс спартамца скачал сегодня, еще не освоил. Но после пробежки делаю нехилую зарядку на 20 мин, с отжиманиями (50 раз) и подтягиванием (10 раз). Комплекс спартамца добавлю в утренний ритуал с завтрашнего дня.

4. Долгов немного (вспомнил два долга). Один сегодня выполнил. Почувствовал моральное удовлетворение.

Бег - бежать стало легче, несмотря на бронхиальную астму, стали ощущаться (болеть) мышцы ноги. Обливания после бега и зарядки - на ура! Несмотря на жесткий недосып (с начала тренинга сплю по 5 часов) - чувствую в себя в тонусе. Местами стала пробивать злость на тренеров (как они и предупреждали), почему так поздно касты проводят. Сегодня заплатил штраф за вчерашний профак: 750 руб. + 140 отжиманий. Штраф провел через Интернет с банковской карты в фонд "Подари жизнь". Сегодня - выполнение 100% плана, т.к. сработали штрафы и к планированию стал относиться более осознанно. Появилась какая-то злость внутренняя, которая не дает валять дурака и заставляет концентрироваться на делах.

Движемся Дальше !

### **Вячеслав, день 3 отчет, ПРОДВИНУТЫЙ**

16 декабрь, 2011 - 22:03 — [Do it](#)

1. Резервный план составлял и раньше. Так что тут ок.
2. Медитацию увеличил на минуту: сделал 12+ мин. На вечер тоже запланирована перед кастом. (Сделал)
3. Комплекс спартамца: 7мин.:45 сек. (вместо 7:56 вчера).

4. По поводу крупного долга: обещал друзей собрать еще месяц назад, потом забил. Сегодня всех обзвонил, сообщил, на выходные намечается движуха.

Все утренние ритуалы - в порядке, сделал. Хотя блин под душ сегодня вообще никак не хотелось с утра, был невыспавшийся и злой.

### День 3

8 декабрь, 2011 - 20:55 — dar

Подъем в 6:00 о расписанию.

Утренний бег (20 мин), холодный душ, добавил комплекс спартаца, медитация 15 мин.

Составил план "Б".

Провел важные переговоры.

Оплатил штрафы. Денег было жалко, можно было что-нибудь купить ребенку. Качание пресса проявится завтра.

Посмотрел "Солдат Джейн". Фильм вдохновил!

### День 3 СД

15 декабрь, 2011 - 20:43 — Кос

1. Так всегда и делал++приемы из Архангельского. Только гнобил себя за то, что не сделал дополнительные дела. После каста, решил, что буду гордиться сделанными основными.

2. Медитирую 20 мин. Теперь сделаю утром 30. И как Антон буду днем 15-ти минутные делать. Когда почувствую, что в загоне.

3. Каст прослушал только сегодня вечером. Комплекс 4x15 делал без перерыва, но не на скорость. Завтра утром начну делать на результат.

4. Тяжко, блин. Уже все забыли, но я то помню, что обещал.:) Начал составлять, понял, что действительно грузом висят долги. Нифига не забываются. Одно, по дому выполнил только что.

Бег проспал третий раз(просто ненавижу бегать). Отработал на турнике+отдал 300р. Ссука, жалко.... Ведь реально из-за лени. Когда просто дело не успел сделать, как то не жалко:) Душ+. Медитация+. 4x15+.

Касты по нашему времени поздно. В 01:30. Лучше лягу в 00:00 и встану в 05:00 и послушаю. Или лучше в прямом эфире?

### План Б

8 декабрь, 2011 - 20:33 — [Gloria Mundi](#)

1. план Б рулит - сегодня фишка поперла, поэтому отложила все в сторону и занимаюсь целый день одним проектом
2. неожиданно понравилось бегать - как-то ритм бега совпал в музыкой и мозг отключился, пробежала 25 минут (по лесу, вся в белом, в 6 утра - как персонаж какого-нибудь триллера)
3. медитация ОК, кстати, для тех у кого не получается медитировать, выложила в своем ЖЖ [пару фишек](#)
4. пошла штрафы отрабатывать (вчера не успела доделать вчерашние дела)

### 3 день

8 декабрь, 2011 - 20:18 — [mopozit](#)

1. Планировал сегодня с планом Б. Сразу помогло, одно дело заменил.
  2. Время медитации 12 минут.
  3. Комплекс делаю для продвинутых но время все равно засекаю, сегодня получилось дольше чем в первый раз. Видно в нем задействованы мышцы которые раньше не работали (особенно бедра и шея) и они собаки болят. Думаю дня через три привыкнут.
  4. С делами все в порядке так как после первого дня стараюсь себе больше трех дел не назначать.
- С подъемом, бегом, душем все отлично.  
Одна проблема, недосып.

Можно ли днем минут на 40-50 отключаться?  
Или до воскресенья держаться?

### Отчет за 8 ноября

8 декабрь, 2011 - 22:15 — [Chirva](#)

Алексей

1. встал 6.40
2. бег 15 мин. (мелкий дождь)
3. комплекс спартамца 1 раз, медитация, душ
3. все запланированные дела выполнил

Анастасия.

1. Легла поздно в 4:00. Поэтому утром встала позже запланированного.  
За что наградила себя первым штрафом.

2. Из за того, что встала позже, пробежку совершила после того, как покормила ребенка завтраком. Бегала 20мин. Сразу после бега сделала спартамский комплекс 1раз за 2мин15сек.

3. Утреннюю медитацию пропустила - второй штраф.

4. Все намеченные дела сегодня выполнила.

5. Из крупных долгов у меня только финансовые, которые за один день не закроешь. Планирую закрыть до нового года.

Итого за сегодня 2 штрафа = 100 приседаний. Сделала - аж ноги гудят.

### День 3. Новичок.

8 декабрь, 2011 - 20:05 — Андрей Глубоков

1. План Б составлен. Система планирования на сложенном А4 работает. Приятно, что сделал по крайней мере запланированный минимум основных дел.

Для меня электронные планировщики не работают - только бумага и ручка.

2. Очень классно получается медитировать во время приема душа. Естественный шум воды и сама вода полностью снимают усталость в конце дня и из ванны выходишь другим человеком.

3. Утренние ритуалы выполняю полностью. Организму нравится ощущать чувство бодрости по утрам. Во время пробежки случают вечерний каст.

4. Сегодня накормил 2-х коллег с работы б/пл бизнес-ланчем (мой вчерашний штраф). Они мне пожелали косячить побольше :))). Не дожидаться... :)))

5. Сегодня пока без штрафов

### Отчет 3

8 декабрь, 2011 - 19:19 — paxvia

1. Бег, медитация - все есть. Подъем в срок. Медитация - очень действенная вещь. Как раз собиралась начать. Спасибо за встраивание!

2. Планирование Андрея на листе А4 взяла на вооружение. Отлично. Все намеченное выполнено без штрафов.

## доброто

8 декабрь, 2011 - 19:12 — Natali Shvez

доброто времени суток.встал по плану к пробежке добавил 5 мин.и ступеньки \у нас -23 было\ комплекс пока около 9 мин.от душа начал получать удовольствие.медитацию еще не прочувствовал.план составил. влетел на 3 штрафа,отработал. сейчас хорошо а будет еще лучше

## День 3

19 декабрь, 2011 - 01:17 — annagalchenko

Утренние процедуры:

подъем - 7:00, проспала на 30 минут - штраф отработала вечером (30 приседаний и 50 грн.)

душ, медитация - ок

Планирование веду ежедневно.

Для закрытия долгов потребуется 3 месяца.

Вечером отработала еще 2 штрафа по невыполнению запланированный 2-х дел.

## Отчет

12 декабрь, 2011 - 23:33 — irenaspb

Над физикой поработала, медитировала.

План с вечера составлен. Все намеченное выполнила.

Не выполненных обещаний перед другими людьми у меня нет. Так что в этом смысле по заданию закрывать мне нечего!!! За исключением обещания сводить ребенка в Аквапарк. Это сделаю в конце недели.

**день третий. Хардкор. Артем, Иркутск.**

8 декабрь, 2011 - 17:58 — [Arteom](#)

Подъем - в 6 утра, бег больше 30 минут, минуты 33 наверное, по градусам просил Антон в чате сказать, не знаю, но инеем покрываюсь капитально :) Завтра пойду за утепленными кроссовками на рынок, в кедах прохладно! Обливание холодной водой как обычно, после бега.

Во время бега резко и неожиданно проснулась стойкая ненависть к тренерам, как и предупреждали)) Да кто они такие?! Да нахер мне это надо?! Интересненько...

Касты третьего дня прослушал только сейчас, вечером, так что утром была медитация 11 минут, вечером сделаю 12. от медитации пока особого эффекта не ощутил, с трудом сосредотачиваюсь. Концентрируюсь на дыхании. И все-таки без музыки мне оказалось удобнее медитировать.

По графику, как ни странно, сделал все. Штрафов еще не было, возможно, слишком занижаю цели???

Спартанский комплекс сегодня очень вяло, на усталых руках, казалось целую вечность, но сократил результат на 26 секунд - 4.11!

Как сокращать еще не знаю, посмотрим что будет завтра, в ближайшее время запишу видео.

По делам на завтра сделал книжечку а-ля Парабеллум))) Заполнил гибким планом. Основные дела+доп. если основные срываются по независящим от меня причинам, либо если меня так поперет, что все раскидаю за полдня. Жена ржала - когда я сосредоточенно, несколько раз перематывая вперед чтобы переслушать, с умным видом под инструкции Андрея складывал листочек бумаги)))

Оригами - инфобизнес-style!

Долг сегодня не закрыл, но плотно занимался. На завтра поставил в основной план.

### Респект

8 декабрь, 2011 - 23:33 — [Do it](#)

Это получается по секунде на каждый раз без отдыха.  
Монстр, блин.

### Ты делаешь все 4

8 декабрь, 2011 - 22:21 — [Blade](#)

Ты делаешь все 4 круга за 4 минуты? Это реальный Хародкор. Супер.

С уважением, Бритва.

### отчет за 3 день КИРИЛЛ-ЕКАТЕРИНБУРГ

15 декабрь, 2011 - 11:16 — [kir-96](#)

7-00 холодный душ, бег.

- 1) В месте с основным планом сделал план "Б"
  - 2) 1 срочное важное и 2 не срочных важных дел сделаны
  - 3) медитацию довёл до 12 мин
  - 4) "комплекс спартамца" 4x15
- спасибо за каст Антону и Андрею

### День 3. Отчет

8 декабрь, 2011 - 17:54 — [bookoff](#)

Тело ноет от пробежек, хочется конфликтовать, но пока держу себя в рамках приличия.

Холодный душ и медитации, с ними все ок.

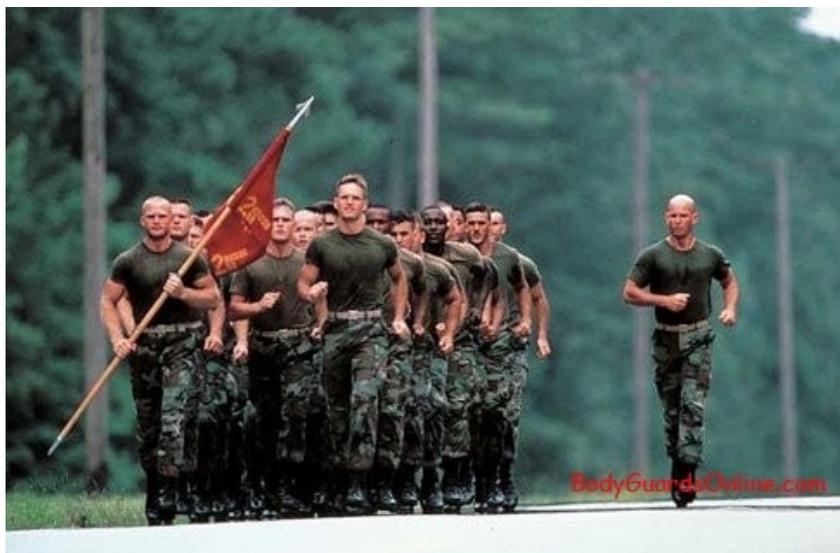
4 основные дела и 1 дополнительное за день выполнены

Еще 3 дополнительных постараюсь сделать до каста. Одно из них большой долг, кстати.

И все-таки днем еще очень много туплю и занимаюсь не тем, чем нужно. Теперь вот экстренно нужно делать зафиналивать. На штрафы нарываться не хочется.



САМОДИСЦИПЛИНА - ДЕНЬ 4



0. Проверь, написал ли ты отчеты за прошлые дни. Если нет - исправь это сегодня. Пассажиры на этом тренинге результат не получат.

1. Сегодня касты были на очень глубокие темы, по этому, твое задание переслушать сегодня касты по 2 раза. Можешь слушать касты на увеличенной скорости.

2. Исключаем музыку со словами, радио (слушаем касты, аудиокниги). Музыка со словами у нас остается только в рамках занятий спортом.

3. Формируем список "разивающего" окружения. 10 людей с кем идем и 10 тех, к результатам которых стремимся.

4. Урезаем социальные сети, веб-серфинг и сидение в почте до минимума. Самостоятельно определи время, когда ты проверяешь эти ресурсы.

5. Включаем СПОРТ в обязательные дела на неделе. Миинимум в 2 раза в неделю и ОБЯЗАТЕЛЬНО в спортзале. Выбор вида спорта - за тобой.

Только вперед!



## ДЕНЬ 4. ПРИМЕРЫ

### Отчет 4

17 декабрь, 2011 - 18:22 — [Алексей Селиванов](#)

1. сделано
2. исключил радио при поездках и тп, телевизор не смотрю уже давно
3. Список: Андрей Паррабелум, Николай Мрочковский, Антон Бритва, Сподин, Константин, Вадим, Петр Осипов, Николай Козлов, Олег, Тони Робинс
4. не пользуюсь уже давно. Исключение-поздравления с ДР
5. Теннис - два раза в неделю.

### 2. Исключила

17 декабрь, 2011 - 01:56 — [KaterinaK](#)

2. Исключила музыку со словами, слушаю касты.
3. Формируем список "развивающего" окружения. 10 людей с кем идем и 10 тех, к результатам которых стремимся.

Парабеллум

Ульянов

Бритва

Дашкевич

Ганданас

Кеннеди

Керн

Мрочковский

Осипов

Ушанов

Тони Робинс

4. Урезаем социальные сети, веб-серфинг и сидение в почте до минимума.

Это сложно оч дается

5. Включаем СПОРТ в обязательные дела на неделе. Минимум в 2 раза в неделю и ОБЯЗАТЕЛЬНО в спортзале. я хочу на йогу 3 раза в неделю

#### **День 4 отчет. Новичек.**

15 декабрь, 2011 - 19:47 — [mr.roman86](#)

Обнаружил, что не сделал этот отчет. Исправляю.

Урезал время использования соц сетей, в частности контакт и фейсбук. Удаляю все приложения этих сетей с телефона. Проверяю эти сети 2 раза в день, утром и вечером. В основном испльзую для слежения за заметками и новыми мыслями моих наставников.

Постоянно переслушиваю касты, радио не слушаю, музыку со словами сам не включаю.

Посещаю тренажерный зал минимум 2 раза в неделю. Интегрировал это уже несколько месяцев назад. Занимаюсь по программе, уже добился для себя результатов.

Список, развивающего окружения есть. Постоянно слежу за деятельностью этих людей, внедряю их методы и технологии.

## День 4

14 декабрь, 2011 - 22:28 — Любовь Zwtyrj

Любовь Яценко

0.1 Отчеты за прошлые дни пишу, но в своей тетради. Что-то совсем я слабак, страх публично говорить о своих проблемах.

1. Думаю, переслушивать Это я буду через два дня.

2. Про музыку уже писала раньше - Исключаю все, особенно в машине.

3.Список "развивающего" окружения первый раз составляла 4 года назад. Пересмотрела. Из списка "с кем идем" - 6 оказались павликамиморозовыми. Грустно - не научилась разбираться в людях. Теперь в этом списке пока только 5 человек и двое из них - вы парни! Спасибо.

10 тех, к результатам которых стремимся, Тут пока, кроме вас двоих (Антон по физ подготовке и ровным эмоциям, Андрей - по отношению к любимому делу) еще только я сама, только пятилетней давности ( и форма, и достижения, и...), да, вот еще нравится то, что делает Осипов с молодежью, пишу по аналогии проект, но ЦА другая.

4. Урезаем социальные сети, - сети использую по заданию тренингов других, перед сном, если остались силы три игры в Эрудит, иногда, чтобы проверить быстроту реакции - стрелялки на время.(30 лет назад

была в команде г.Братска по стрельбе из винтовки) - 15 минут, иначе про все могу забыть, адренолиинннн!

5. Включаем СПОРТ в обязательные дела на неделе. В спорт зал с моими 105 кг? Буду решать задачу иначе. Подумаю как.

#### День 4. Отчет

14 декабрь, 2011 - 20:14 — [platon\\_zhukov](#)

Платон. Новичок.

1. Сегодня профакал все утро! Вместо 6:00 - встал в 9:00. Быстро покушал и убежал на Спарту. Ни пробежки, ни медитации, ни контрастного душа.
2. Музыка со словами удалил еще со времен прохождения " Кирпичей". Осталась только классическая и аудио книги.
3. В социальных сетях общаюсь только по делу или смотрю кино. Например недавно пересмотрел "Солдат Джейн".
4. Хожу на КУДО 3 раза в неделю.
5. Список развивающего окружения составлен (10 человек)

#### 0. Отчеты за

14 декабрь, 2011 - 18:59 — [Dream](#)

0. Отчеты за прошлые дни написала.
1. Касты слушаю утром и вечером.
2. Слушаю другие тренинги, аудиокниги.
3. Список "разивающего" окружения есть. Общаюсь с ними постоянно.
4. Социальные сети исключила полностью. Веб-серфинг и почту свела до минимума - только по делу

5. Спортом занимаюсь регулярно

#### День 4 отчет

14 декабрь, 2011 - 11:57 — Колесник Вадим

Музыку со словами исключил давно, сам к этому пришел.

Список людей составлен. Страницу в одноклассниках вообще удалил.

Вконтакте и фэйсбук стал проверять только утром и вечером.

Спорт присутствует 4 раза в неделю.

Просыпаюсь в 5. Пью только зеленый чай без сахара и теперь стал пить меньше, т.к. надо растянуть бодрствование на весь день. Целый день чувство, что не выспался присутствует, но на тренировках никак не отразилось.

#### 1 Музыка

14 декабрь, 2011 - 01:56 — lex

1 Музыка заменил на касты давно

2 Сформировал, нужно думать как достучаться

3 Соц сети исключил давно, серфинг контролирую

4 Зал два раза в неделю, буду следить за регулярностью

#### День 4 - новичок

14 декабрь, 2011 - 01:10 — annagalchenko

1. Каст переслушала.

2. Исключаем музыку со словами, радио (слушаем касты, аудиокниги).

Музыка со словами у нас остается только в рамках занятий спортом.-

Выполняется.

3.Формируем список "развивающего" окружения. 10 людей с кем идем и 10 тех, к результатам которых стремимся.- Список 10-ти людей к результатам которых стремлюсь составила, со списком первой 10-ки

окружения есть такой нюанс, как основательный переезд и основательная смена жительства. Выход, думаю, познакомится в ближайшие 10 дней с 10-ю новыми людьми из развивающего окружения...

4. Урезаем социальные сети, веб-серфинг и сидение в почие до минимума. Самостоятельно определи время, когда ты проверяешь эти ресурсы.- Определила 15 минут вечером.

5. Включаем СПОРТ в обязательные дела на неделе. Миинимум в 2 раза в неделю и ОБЯЗАТЕЛЬНО в спортзале. Выбор вида спорта - за тобой. - Вот сегодня слушала все касты с 5-ого по 8-ой день. И в 6-ом и в 8-ом дне Андрей и Антон говорили писать как есть. Так вот пишу как на самом деле есть. с этим заданием пока "лажа" (так как поиском зала в новом месте не занималась и финансово пока не могу - штрафуюсь дополнительными приседаниями).

#### Новичок день 4

13 декабрь, 2011 - 21:33 — dar

С утренним пробуждением и пробежкой проблем нет. Каждое утро в 6:00 и бегом.

Социальные сети не привлекали. Всегда было время жалко на это. Музыка только по утрам во время пробежки. В первое время пытался слушать аудиокасты, не совсем весело и вдохновляет во время бега. Цой намного лучше.

Давно хочу пойти на плавание. Плавать не умею. Завтра запишусь и пройду первую тренировку.

Развивающее правильное окружение составил. Буду выбирать время и общаться.

Список тех к кому стремлюсь и на кого хочу быть похожим завершу завтра.

**День 4. Новичок**

13 декабрь, 2011 - 19:36 — [dkorolov](#)

1. отчеты за прошлые дни написаны  
в плане купить плеер вместо утерянного для прослушивания кастов и аудиокниг
2. Музыка слушаю не много сейчас - исключу со словами
- 3 Список составлен только людей меньше 10
4. В сетях не сижу
5. ok

**Отчет. Новичок.**

13 декабрь, 2011 - 16:25 — [morozovna](#)

Отчет. Новичок. Хм я был уверен что отчет по этому дню есть. Хорошо, что проверил! Итак. Подъем 6-45. Бег. Душ. Медитация. Завтрак. Далее - дела по списку. Касты переслушал. Начинаю думать, что ЛЮБУЮ важную информацию с первого раза не понять. В принципе. Потому что когда переслушиваешь - вообще СТОЛЬКО нового слышишь, буду стараться переслушивать касты по 2 раза минимум. Да и не только касты. Вообще любую важную инфу. Класс. И так - далее - день по плану, важное + дополнительное. Поскольку отчет пишу за нек-дней назад, точно уже не помню, что сделал, все профаки и штрафы у меня зафиксированы только количественно, я не пишу за что, чтобы не заикливаться на этом. Но серьезных проступков не было. Режим дня соблюден. Музыка я и так почти не слушаю. Поймал все глупые подписки на почту и в сетях. Лазаю теперь строго после 17-00 и то по таймеру - на 15 мин. Еще в транспорте могу с трубки посидеть. В принципе все. Списки окружения составил.. тут баг... Достойных именно

в друзьях - тех, с кем идти в этом касте и совершать для других абсолютно "непонятные" ранние подемы и тд - у меня нет... Надо цеплять ребят с этого каста.

Пацаны, девчонки, кто из Питера или Всеволожска - киньте смску на номер 921-366-50-двадцать со словом СЕРЖАНТ. Я пойму что это собрат по разуму. Спишемся))) будем вместе бомбить своего федора)))) Насчет гуру - список из 10 составлен. Благо, с учителями у меня все в порядке))) Антон Андрей вы в теме))) Спорт... Антон, позволь мне заменить его просто (ПОКА, на этом курсе) бегом, марафоном, чем угодно - сейчас вооообще никак, в семье есть определенные обязательства, я из дал раньше еще до тренинга. Я не могу их нарушить. Никак. Я отбил все варианты. Их нет. Да, пусть эт опока без тренера. + я реально себя лучше чувствую после легкой атлетики, чем после железа. 4 года качалки подтвердят)). В принципе все. дальше по плану.

## День 4

13 декабрь, 2011 - 10:25 — [Anastacie5](#)

Послушала касты. Ребята, спасибо вам за них.

Каст Андрея просто "сбросил" в пропасть своей откровенностью по поводу выбора ниши и запуском проектов, а также скоростью зафиналивания результата.

Музыку со словами заменила на инструменталку. Допрохожу сейчас тренинг по скорочтению, инфобизнес за три месяца (в связи с перелетами и поездками много чего не дофиналила).

Список людей, кто мне по-настоящему интересен и до кого потенциально возможно "достучаться" и "дотянуться":

- 1) Феликс Кейн
- 2) Вупи Голдберг

- 3) Тони Роббинс
- 4) Ден Кеннеди
- 5) Андрей Парабеллум
- 6) Анджелина Джоли
- 7) Дональд Трамп
- 8) Уилл Смит
- 9) Гришковец

С соц сетями урезала, пока есть привычка проглядывать ленты, но и ее искореню до конца тренинга.

Спорт всегда! Мне он очень помогает в жизни.

#### Отчет по дню 4

13 декабрь, 2011 - 09:16 — [a\\_shvirev](#)

Stalker

Уровень - pro

0.1. Проверено - исправлено

1. Касты переслушал - в машине и на пробежке утром.
2. Музыка со словами исключена (раньше тоже её практически на слушал, но перед тренингом что-то рассобачился - в машине стал включать иногда)
3. Список готов (вас тоже туда внес)
4. Серфинг по интернету с начала тренинга на минимуме.
5. Вчера пошел в качалку и занимался с тренером (задача: минимум - 2 раза/нед, но на время тренинга решил ходить по 3 раза с тренером). Дальше, если буду в городе - то же.

По внутренним ощущениям - тренинг бодрый. Сегодня на пробежке проанализировал последние 6 месяцев и решил, что не зависимо от

результатов буду проходить следующий тренинг на уровне хардкор. Некоторые задания уже выполняю, но не все еще. Как раз подтяну физику и лирику))).

### Отчет по четвертому дню

12 декабрь, 2011 - 05:51 — [m.dorofeeva](#)

1. Слушаю тренинги, радио и музыку не включаю.
2. Список развивающего окружения и людей, чьи результаты меня вдохновляют, составлен.
3. Время интернета уже ограничено.
4. Тренировки уже есть.

### Второй раз

11 декабрь, 2011 - 16:17 — [franc-tireur](#)

Второй раз переслушиваю сейчас, скоро зафиналю таск.

Слушаю либо иностранные песни, текст которых знаю наизусть, либо слежу глазами за текстом, практикую аудирование на инязе.

Из соцсетей оставляю только контакт для работы и для поиска клиентов для тренинга.

Еженедельно практикую бои на улице + воркаут.

### отчет

17 декабрь, 2011 - 02:33 — [dolinalex](#)

0.Отчеты пишу одним пальцем.все переносу из тетради.долго.жалко время.запланировал изучить 10ти пальцевый набор.

1.Касты прослушал,сейчас слушаю второй раз

2. музыку со словами исключил
3. списки составил
4. соц. сети урезал.
5. завтра иду записываться в зал .начинаю занятия по Исцеляющему импульсу Голтиса.

#### День 4. Отчет.

10 декабрь, 2011 - 21:46 — [Ildar Khanov](#)

0. Отчеты за прошлые дни написаны
1. Касты за День 4 переслушаны по 2 раза
2. Музыка со словами и радио исключил
3. Сформировал список "разивающего" окружения из 10 людей с кем идем и 10 тех, к результатам которых стремимся.
4. Урезал социальные сети, веб-серфинг и сидение в почте до минимума. Использую почту как инструмент для работы: утром и вечером по 30 минут.
5. Спорт в спортзале, 3 раза в неделю: йога и занятия на выносливость - с инструктором
6. Следующий день запланировал
7. Медитация: 12 минут - с утра, 12 минут - перед прослушиванием каста
8. Закрыл 1 крупный долг по проекту и 3 мелких.
9. Побудка 6:30
10. Спартанский комплекс - сделал 4 круга
11. Пробежка 25 мин в среднем темпе, холодный душ
12. Штраф - 1 невыполненное дело: 10 CAD + 10 отжиманий

#### Отчет 10.12.11

10 декабрь, 2011 - 21:16 — [Колесник Вадим](#)

Со вторника провел в перелетах, вовремя слушать и выполнять не получалось физически, был в других странах. Еще в воскресенье

запланировал вставать в 5 утра, поэтому уже в понедельник 5.12.11 начал вставать в 5. Уже давно в моем утреннем ритуале всегда присутствовали отжимания и медитация. Прослушав касты, добавил комплекс спартамца и вечернюю медитацию, сегодня начал бегать и наверстывать все остальное. Установил в телефон программу Sports Tracker, теперь все данные, время, скорость, дистанцию, можно увидеть online <http://www.sports-tracker.com/#/workout/VadimKolesnik/fk97nkratihajl70> Также 2 раза в неделю зал, 2 раза в неделю бокс с тренерами. Ускоряюсь.

#### Отчет 4

10 декабрь, 2011 - 19:40 — [paxvia](#)

1. Каст дважды прослушала. Буду еще возвращаться.
2. Солда т Джейн посмотрела. Выводы.
  - В любом обществе можно стать своим, если понять его правила.
  - Чем тебе хуже во время тренировки, тем к большему тебя готовят.
  - В деле не должно быть исключений.
  - Люди могут слиться на любом этапе.
  - Для решения вопросов необязательно идти на конфликт. Конфликт – движущая сила кино.
  - Команда – всегда сила.
  - Оставишь путь к отступлению (колокол) – оставишь соблазн.
  - Надо хорошо знать, что движет людьми, которые втягивают тебя в какое-либо дело.
  - Хочешь добиться от людей результата – не жалей их.
  - Не жалей себя. Это противоестественно.
3. Таймер на посещение соцсетей. Определила время для входа и срок выхода.
4. Убрала музыку. Накачала еще аудиокниг.
5. Штраф – за алкоголь.

6. Спортзал. Самое пока сложное – из-за временных ограничений. Буду встраивать. Пока не запишусь, буду ходить домой пешком от метро 2 раза в неделю.

7. 10 людей рядом и 10 впереди. Рядом, надеюсь – участники забега по СД и люди из реальной. Со списком еще надо работать. 10 впереди – список готов.

8. Утренние ритуалы - пока все в норме. Хотела проспать, но не смогла)). Встала и побежала.

### Давыдов Александр День 4

10 декабрь, 2011 - 13:21 — [Davidov Alexandr](#)

0 Отчеты написал

1. Касты - прослушал

2. Отсутствие музыки - внедрено ранее.

Бег хорошо идет под

Люмен "Государство" (3 раза)

и Пилот "Рыба.Крот и Свинья" (весь альбом)

Настраиваюсь на трудовой день под Кинчева и Алису "Родина"

3.Список людей написал,

лишних отсекаю

своих берегу

кумиров/гуру/спикеров добавил

4. Отсутствие веб серфинга и соц. сетей - внедрено ранее.

5. С сентября спорт (рукопашка) 3 раза в неделю по 3 часа

Цели известны! Задачи поставлены! За работу товарищи! Хрущев

#### день 4

10 декабрь, 2011 - 13:05 — Natali Shvez

Утро далось очень тяжело,но сделал все решил сделать комплекс на время был очень удивлен время 3.55 Что касается дел,то все как по маслу.Над списками долго ломал голову но написал С соц.сетями проблем нет.Музыку не слушал.Выбрал плавание,узнал расписание в понедельник первое занятие.

#### День 4 - новичок

10 декабрь, 2011 - 12:24 — hife

0. Отчеты написаны.

1. Касты прослушаны

2. Музыка без слов, под такую приятно работается:)

3. Список начал

4. С этим сложнее всего, буду стараться

5. Давно хочу пойти на хоккей, видимо самое время:)

Сегодня стал штрафником, профакапил подъем в 6 и пробежку :( Буду исправлять.

С уважением, Алексей.

#### Сергей, 4 день, НОВИЧОК

10 декабрь, 2011 - 04:42 — sergey.saryk

Встал в 6 утра, душ, бег, медитация. Все отлично. Но! Сегодня понял, что начал сильнее заболеть, похоже на грипп, пошла температура. Поэтому бегать пока не буду, заменю на разминку и спартанский комплекс.

Благодаря тренингу делаю сейчас регулярно такие дела, которые откладывал месяцами и даже годами. Просто чувствую, что иду вперед в том, что раньше очень хотел, но так и не смог себя замотивировать.

Правда, по фактическим результатам сегодня очень тяжело шло. Из запланированных 4 дел, только 2 удалось закрыть, и то последнее только закончил. Весь чувствовал себя вообще никак, голос сел, думать нормально не могу, заставляя себя пришлось даже концентрироваться на чем-то. На завтра три штрафа мои, потому что долги закрыть тоже не успел.

По заданиям.

0.1 Отчеты пишу каждый день. Мое время на 3 часа раньше Москвы, чаще всего пишу отчеты после каста, а слушаю в записи.

1. Касты переслушал.

2. Музыка со словами исключил, список первых 3х аудиокниг составил.

3. Со списками окружения сложнее. Я сейчас живу в стране, куда переехал год назад. В окружении есть успешные люди в основном с компании, где работаю, но они не "мои". Человека три есть из таких. Для изменения окружения уже в процессе поиск регулярного общения предпринимателями и ищу хорошую секцию единоборств, чтобы там общаться с сильными духом.

Список тех 10, к кому стремлюсь, составил.

4. Сети и почту проверяю один раз вечером.

5. Спорт запланировал

## День 4. Отчет. Глобальный f\*ck up!

13 декабрь, 2011 - 22:22 — [Sunlardo](#)

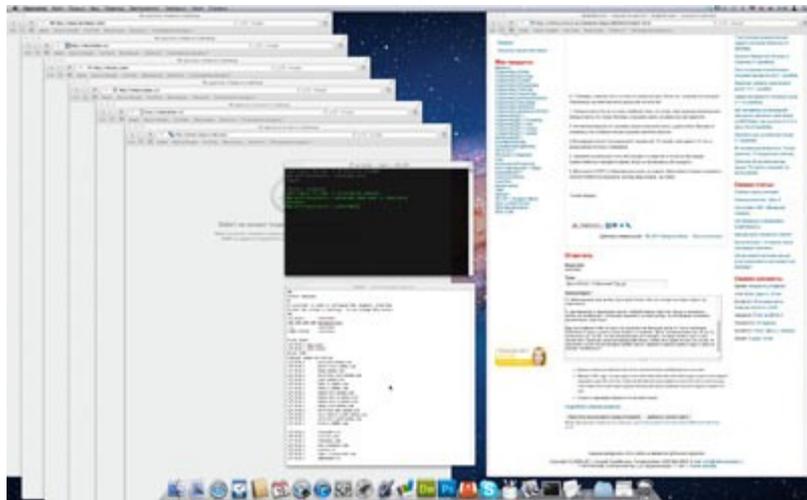
Level: Новичок

0. Все отчеты у меня написаны, и написаны вовремя. Кроме сегодняшнего, который пишу сейчас.

1. Не переслушал. Оштрафовался на 500 р + 20 подтягиваний + 50 отжиманий;
2. Есть сэр! так точно, сэр! )) Ими и так айфон забит.
3. Список сформировал.
4. Заблокировал всю шнягу через файл hosts. Даже фейсбукские плагины на других сайта пропали. Теперь эти вещи только через айпад в дороге - 10-15 минут. Как это теперь выглядит видно на скриншоте.
5. Договорился с приятелем насчет клубной карты в фитнес. Начну с качалочки, потом на кикбоксинг. Установил шахматы на компьютер, но это больше полезное развлечение, чем спорт.

Еще оштрафовал себя сегодня за несделанное большое дело из плана минимум. Собственно день с самого утра пошел не перекося. Дело, запланированное с 8 до 11 затянулось до 14:30, потом непредвиденная поездка, которая заняла еще 3 часа, после чего такой же незапланированный вечер, из-за чего даже не каст не попал. И несмотря на то, что сегодня весь день наперекося, за сегодня: срубил денег, закрыл 2 важных дела и еще 2 дела из списка "желательно".

Вот так мой комп блокирует ненужные сайты. Доступ к ним у меня теперь только с айпада.



Кликабельно

## Отчет за ДЕНЬ 4

9 декабрь, 2011 - 23:52 — [wazzaper](#)

0.1 - Отчёт за 3 дня написал.

1. Касты переслушал.

2. Музыка со словами исключил.

Записал на диск в машину тренинг Парабеллума по продаже вебинаров.

3. Про окружение: 10 человек - сложно, но реально.

Придётся знакомиться с новыми людьми. Думаю, как, где и с кем...

Список из людей, к результатам которых стремлюсь, составил.

4. В социальной сети ВКонтакте недавно и только для работы.

На почту отвечаю раз в 2-3 недели, если ничего мегасрочного.

5. Спорт - тренажёрный зал 2 раза в неделю.

#### 4 день - отчет

9 декабрь, 2011 - 23:03 — [Zaqher](#)

пишу второй отчет, для меня пока.

1. утро+. Вставать сложно, не высыпаюсь. Но стал понимать, что в состоянии сонливости вполне можно действовать.
2. сделал 2 дела - программа минимум - но ради этих двух дел и пришел на этот тренинг. Трудно.
3. В спортзал хожу 2-4 раза в неделю уже несколько лет. Поздно заканчиваются могу опоздать на эфиры.
4. времени не хватает работа - съедает 8 часов в день.
5. список дел надо бы расширять.
6. Кофе опять выпил 1 чашку - в 2 раза меньше обычного. (от этого тоже нужно отказываться?)
7. Медитация по 15 минут, днём когда устал - класс.
8. Отказываться от комфортной зоны - класс. У меня было наоборот.
9. завтра суббота - вставать в 6 это мммм...
10. отказаться от телика и инета - первая мысль была: "пряма полностью, совсем совсем, вообще? и останется только работа?".
11. Людей к которым стремиться - 4-6. Больше пока не могу найти. С кем иду, тоже не много - около 6 человек. Надо будет поработать над этим.

--

Руслан, (про)

## дополнение

14 декабрь, 2011 - 21:56 — [Zaqher](#)

дописал до 10 людей к результатам которых стремлюсь.  
и с кем иду написал тоже 10.

несколько далеко и надо будет устанавливать и налаживать общение.

--

Руслан, (про)

## СД День 4-Новичок

9 декабрь, 2011 - 22:46 — [Трембицкая Лариса](#)

- 1.Касты прослушала только вечером, хотя очень жаль, они очень глубокие были!!!
2. Касты итак слушаю постоянно, кроме них и нет ничего в моей жизни.
- 3.10 человек с кем идти не нашла. Есть 10 человек, к результатам которых стремлюсь всюю.
4. СОц.сети урезала, но поймала себя на том,что читаю емайл и трачу на это аж 40 минут в день. НЕпозволительная роскошь!!! Придется за нее расплачиваться штрафом.
- 5.Сплю по 5-6 часов в день. На предыдущей недели мне этого не хватало, а на этой я себя прекрасно чувствую. Странно, но я сильно привязана ко сну, если не выплусь, то просто не человек.Раньше спала по 8-9 часов, и все равно хотела спать, сейчас все нормально.
- 6.После 19 часов не ем. Хотя очень сложно не есть по ночам. Холодильник просто манит и зовет электромагнитным излучением, особенно по ночам!!! Но начинает болеть желудок. Как быть?

## День 4

9 декабрь, 2011 - 22:39 — [ndzolotu](#)

1) прослушал по 2 раза на обычн.скорости; тока на ходу, захотелось несколько вещей на внедрение законспектировать в майндмэп.

интересно. Каждое прослушивание слышишь новые вещи и детали, кот.до этого как будто вообще не слышал. Хитро сознание фильтрует

2)Музыку со словами и не слушал. И так за 4GB на плеере идет постоянная конкуренция между кастами и книгами, тем паче после инфоконференции, на которой отоварился :) Думаю, как мин, год на проработку и внедрение того, что уже есть, надо. Правда, есть пару мантр, которые со словами и вштыривают. Но по ощущениям, это не белый инфошум

3) Список сформирован. Есть менторы в ключевых областях. Но это в основном книги/ обучающие материалы. Еще нужно живое общение И еще большой минус: мало в нем(списке) людей , до которых могу очно дотянуться. Вообще, это пункт большой вопрос на проработку!

4)Соц.сети использую тока для маркетинга. А вот с почтой и серфингом надо урезать время. Отметил пункт на внедрение

5)После перерыва в 5лет сходил в бассейн. Проплыл всего 1,5 км, устал, но - КАЙФ!!!

А план выполнил лишь по мин блоку и то с 2 штрафами. Пряма утром на старте, такой стопор бежать в холод, стоко оправданий, почему нет, офигеть какая изобретательность. Чуть не сдался. Внутр. протест нарастает. Что далее? :))) E-e-e-еееее!

## День 4

9 декабрь, 2011 - 22:34 — [dimax01](#)

1. Прослушал повторно, вштырило сильнее

2. Аудиокасты в машине всегда.

3. Написал, но с трудом. В окружении не так много таких людей. С людьми к кому стремиться без проблем.

4. Ограничиваю.
5. Иду на активные танцы.

#### СД День4

15 декабрь, 2011 - 20:47 — Кос

1. Касты скачал и прослушал только к вечеру. Утром не качались. Поэтому отработал по текстовому описанию как сам понял. Оказалось, что понял почти правильно. Второй раз прослушаю завтра. Мозг взорван.
2. Слушаю МзЗ Карнеги. На очереди еще серия дисков.+ Парабеллум. Без "Маяка" сложно, но что делать:) За музычку для спорта спасибо.
3. Окружение давно только свои.  
Я чего то после некоторых тренингов Парабеллума физически не могу долго общаться с другими. Ничего личного. Просто скучно...  
Вот с теми, чьи результаты вдохновляют сложнее. С кем мог, уже перезнакомился. Пусть не близко, но на уровне: Здорово, как дела...  
Список дополню. Возьму планку выше.
4. Сети только для работы в инфобизнесе. Давно. Еще с прошлых СД.
5. С единоборствами сложнее. Тянет в родной Шотокан.:) По времени не совпадаю. У детей кружки, секции.  
Снова начну в обед в качалку ходить. Тренер там мой приятель. Уже мне программу реабилитации(юность, борьба, спина) составлял. Сейчас пойду на результат.  
Распишем програмку. Сейчас рабочий с груди 80кг, хочу к июню до 120 довести.

#### День 4, отчёт

9 декабрь, 2011 - 22:25 — libero

Все отчёты написаны

1. Прослушал один раз, ещё один раз на завтра запланировал

2. К сожалению, придётся слушать музыку больше, т.к. я артист, и моя работа непосредственно связана с музыкой. Кроме этого, скоро будет тренинг по работе с музыкой

3. Составил список пока что из 8 людей "с кем идём" и 4 человека сильно выше уровнем.

4. Добро. Сделал проверку почту на заказы и рассылку утром после всего утреннего комплекса (включая еду), и вечером перед медитацией и прослушиванием каста. То же с соц. сетями. Все вопросы буду решать оперативно там.

5. Записал в план на завтра записаться в секцию, в которую не ходил больше полугода уже.

Вообще, на сегодня запланировал # дел, но по времени профакапил. В реале, назначил нормальное количество, но "сел делать" сильно позже, чем следовало. Но у этого и большой плюс. Оказалось, такой блок дел можно перелопатить реально быстро, если есть мотивация.

Я знаю, что бабло я порву, если факап, а очень не хочется рвать, лучше секцию оплачу.

Это в очередной раз стукнуло меня по голове делать и план "Б", а также реальной и КОНКРЕТНЕЙ относиться ко времени будущего дня.

Потому что написав "сделать рекламу", непонятно что является результатом. Сроки не ставлю.

Оштрафовал себя на очередные 500 рублей и 50 отжиманий, потому что таки не сделал одно дело.

Итого за всё время 1500 и 150 отжиманий

**т.к. мне очень**

10 декабрь, 2011 - 01:27 — [libero](#)

т.к. мне очень не хочется рвать деньги (500 рэ за сегодня хватило), довыполнял план уже ночью

Солдат джейн

10 мыслей там не нашёл, выписал 5. Мыслей-фраз

Я не видал в природе жалости к себе. Птица, которая выпадет из гнезда и замерзнет, не будет испытывать жалости к себе.

У боли есть 1 плюс - если вам больно, значит вы ещё живы

замёрзли? это способ выживания

нет плохих экипажей - есть плохие начальники

у меня были неисправные часы, так они дважды в день показывали правильное время

и ещё 1 мысль:

она там чего-то смогла не потому что супер-вумен, а потому что в свободное время фигачила физику

### День 4 Новичок

9 декабрь, 2011 - 22:25 — [mystady75](#)

1. написал отчет за все дни
2. подъем в 6-00, душ, пробежка 20мин, медитация
3. дела по списку без косяков
4. завтра - все переслушать под запись
5. музыки со словами нет
6. соцсети - как инструмент
7. спортзал на след неделе

### День 4. KravetsYA (Злой, г. Томск)

9 декабрь, 2011 - 22:25 — [KravetsYA](#)

Уровень - Хардкор!

Отчет

1. Все отчеты за прошлые дни выложены, поскольку нахожусь далеко от Москвы, то прямой эфир пропускаю, потому до вечера жду касты (в связи с известными проблемами), в результаты у меня идет задержка в один день. В субботу смогу нагнать, потому как попаду на прямой эфир. У меня такая задержка в моих планах (сознательно), поэтому себя не штрафую.
2. Касты прослушаю на 2 раз, как было рекомендовано, утром.
3. Радио вообще говоря не слушал уже года 1.5, но недавно опять начал. Теперь исключаю полностью снова. Музыка со словами исключена, во время бега уже слушаю аудиокниги. В машине аудиокниги не получается слушать (отвлекаюсь от движения, что не очень безопасно), поэтому здесь только музыка.
4. Список сформировал (и раньше этим занимался уже на самом деле, я целенаправленно работаю над своим окружением постоянно, поскольку в развитии уже достаточно давно)
5. Урезал серфинг в интернете. Выделаю ровно 30 минут в день на

контакт и личную почту, засекаю буду по таймеру. Время – перед сном. Давно отмечал себе что безумно много времени трачу на это.

6. Уже занимаюсь с тренером в качалке 3 раза в неделю. Записал себе в план на завтра обзвонить тренеров по боксу чтобы договориться на индивидуалки по утрам перед работой (кстати это был совет Бритвы в Москве на конференции: если день настолько насыщен что невозможно добавить групповую тренировку по вечерам – бери индивидуалки по утрам).

Побудка +

Душ +

Бег +

Медитация +

Планирование +

Комплекс спартамца +

Малая и большая цель в план +

#### Новичок. Отчет день 4

9 декабрь, 2011 - 22:21 — [SergeyM](#)

Догнал тренинг (так как начал слушать на 2 дня позже:), дописал отчеты.

Целей немного, потому выполняются хорошо. Обычно это 1 встреча, и 2-3 мелких дела-хвоста. А вот с сегодняшним заданием фигня какая-то. Полностью не получилось составить список 10+10 людей.

0.1 Отчеты дописал

1. Переслушал оба каста + появившийся бонусный
2. Музыка удалил:)

Вопрос есть: можно ли слушать песни на языке, который не понимаешь? на французском, или турецком например.

3. Нашел 5х партнеров, и 3 к кому стремиться. Один из "партнеров" позвонил сам, это совершенно левый человек, не из тренинга:)
4. С урезанием инета тяжело, но вроде справляюсь. По крайней мере сегодня гораздо меньше чем обычно потратил на чтение новостей итп.
5. Уже год хожу на айкидо, 3 раза в неделю, в спортзал. Это результат предыдущего прохождения самодисциплины. Поэтому же бегаю по утрам довольно легко.

#### День\_4\_новичок (Вячеслав, СПб)

9 декабрь, 2011 - 22:19 — [vkovbas62](#)

0. За прошлые касты все отчеты написаны

1. Вчерашние касты переслушал на данный момент один раз (по дороге с работы). Второй раз, под запись - переслушаю завтра, сегодня уже не успеваю.

2. Музыка со словами слушаю только утром, при пробежке. Вчера записал в телефон для этой цели песню Статус Кво - You're in the Army Now. Здорово заряжает, особенно когда выходишь бегать по хреновой погоде. Аудиокниги и записи тренингов по дороге на работу слушаю уже давно. Музыка со словами и радио - исключены.

3. Здесь сложно. Окружение на работе в основном от 50 и старше. По поводу саморазвития они мне говорят - это у тебя пионерский горн в ж... играет, а нам это уже не интересно. По бизнесу, который развиваю параллельно с работой - общаюсь плотно с наставниками (2 чел.) - но это по скайпу, т.к. они в других городах. Встречаюсь с ними вживую раз в 3-4 месяца, на мероприятиях компании в Москве. После Нового года планирую пройти тренинг по навыкам эффективного общения в оффлайне, там буду расширять круг знакомств. Список из 10 людей, чьи

результаты хотел бы воспроизвести - пока насчитал 8 человек, из них 2 - с кем общаюсь в рамках совместных проектов вне работы. В этом плане - будем думать.

4. В соцсетях практически не бываю. Но планирую использовать в будущем для развития бизнеса. Почту решил проверять два раза в день, специально выделил время для этого.

5. Со следующей недели - включаю спорт. За выходные определяю окончательно с видом спорта. Наиболее подходящие варианты - бассейн, качалка, йога или цигун, Академия бокса.

### Отчет за 09.12

9 декабрь, 2011 - 22:24 — [Chirva](#)

Анастасия.

Все отчеты пишу регулярно.

1. Каст слушала в записи, пока только 1 раз сегодня вечером. Обязательно прослушаю завтра утром во время пробежки.

2. Музыка не слушаю уже несколько лет. Иногда включаю радио в душе и то, потому, что наушники в уши воткнуть в душе нельзя :) Теперь исключаю радио совсем.

3. Со списком окружения оказались проблемы, особенно с людьми, с которыми надо идти. Я сейчас в отпуске по уходу за ребенком, поэтому целыми днями сижу дома с ребенком. Практически ни с кем не общаюсь, кроме родственников. С подругами общаюсь периодически по телефону. Надо менять ситуацию. Поставила себе задачу по расширению окружения.

4. В соц.сетях раньше пропадала часами, но переболела этим еще несколько месяцев назад. Сейчас захожу туда только по работе. Пару раз в неделю на несколько минут.

5. Включить спорт в свою неделю (именно спортзал)- это мое желание уже на протяжении многих лет. И всегда у меня находились отмазки туда не ходить. Очень постараюсь осуществить эту цель в ближайшую неделю.

Сегодня у нас утром шел дождь. Несмотря на это я бегала как положено. За что чувствую гордость. Раньше бы скорее всего увидев, что на улице дождь - не побежала бы. Этот тренинг - отличный мотиватор для меня.

Сегодня заработала 2 штрафа. 1) опять пропустила утреннюю медитацию, надо вставать еще раньше. 2)не запланировала план Б. Поэтому когда сорвалось выполнение одной важной задачи из плана А, я не сразу сориентировалась и провела время бестолково. Буду нагонять после каста.

Еще сегодня совершила ошибку - переела так, что мне стало плохо. Причина - не прислушалась к своему организму, хотя он подавал сигналы. В результате целый час плохо себя чувствовала, ничего делать не хотелось, полная потеря энергии. Такого со мной обычно не происходит, впредь буду внимательнее к себе.

## День 4

9 декабрь, 2011 - 22:03 — Печников Илья

1.Музыка со словами мне как раз перестала нравиться совсем недавно. У nightwish вышел новый, очень неплохой альбом и я как раз слушаю только инструментал очень сильно заряжает. Радио не слушаю вообще. В плеере постоянно тренинги, касты, музыка с медитацией.

2. Вот по поводу окружения у меня проблема и судя по чату не только у меня одного. Антон, хотелось бы услышать от тебя более полного ответа по этой теме. В принципе, если не в реале то я конечно знаю многих людей которые и заряжают энергией, и позитивны, активны, с которыми просто хочется быть рядом. Но это наверное, не считается.

3. В социальных сетях я не зарегистрирован, но серфинг это моя большая тема. Но сегодня я прочувствовал позитив от его уменьшения. Только вот надо это закреплять. Было уже много раз, что я прекращал серфить, а потом вновь начинал

4. Со спортом у меня все ок. Хожу на самбо 3 раза в неделю и сегодня еще и в качалочку забежал, ноги надо было покачать.

#### День 4 - Рядовой

9 декабрь, 2011 - 21:59 — ВИП

1. 1 раз на обычной скорости. Соответственно, это еще 1 штраф, и тут меня посетил первый инсайт!!! Я ДОЛЖЕН БЫЛ СКАЧАТЬ НА РАБОТЕ КАСТЫ 4 ДНЯ И НА 1 РАЗ ПОСЛУШАТЬ ИХ В МАШИНЕ ЕЩЕ ПО ДОРОГЕ С РАБОТЫ, а я вместо этого сейчас слушал в машине один из кастов Андрея Парабеллума из раздела Free...

2. Исключил вообще.

3. 11 людей в поддержке, 15 людей, к которым стремлюсь

4. Почту проверяю на работе в 11:00 и в 17:00. Одноклассники – только для связи с одним нужным мне человеком. ВКонтакте – только для просмотра фильма Солдат Джейн. Как сказал Антон, соцсети как инструмент.

5. По понедельникам и четвергам буду 1-1,5 часа в качалке. Залы пока не обзвонил, не выбрал, но уже придумал для себя программу тренировки, тренера буду просить корректировать меня по технике выполнения тех упражнений, которые я плохо знаю.

Пробежка утром 32 минуты, комплекс сделал за 6:38.

Остальное на должном уровне. Ноги перестали тупо болеть от пробежек, начинает чувствоваться сила в ногах. Домашние уже начинают обижаться, что у меня нет времени послушать рассказы, как прошел день у них на работе. В середине недели думал, что в пятницу буду офигевать, но сегодня, похоже, открылось второе дыхание, несмотря на адское недосыпание.

#### День 4 - Рядовой

10 декабрь, 2011 - 22:00 — [ВИП](#)

1. Переслушал на 2 раз скорости 1,5. Штраф отработал.

#### День 4

9 декабрь, 2011 - 21:51 — [Icfear](#)

Отчеты написаны.

1. Касты в процессе постороннего прослушивания. Параллельно решил оформить отчет.
2. Музыка исключил, особенно радио. Но на пробежке послушал.
3. Со скрипом, но список окружения составил. До некоторых дотянуться проблем нет. До других буду дотягиваться...
4. Всякую шнягу обрезал, проверяю почту раз в день. Телефон тоже вырубаю, проверяю пропущенные звонки вечером.
5. Записан в тренажерку, не ходил туда 3 месяца уже. Завтра там запишусь в какую-нибудь секцию (буду выбирать между йогой, тайским боксом и цегуном, в зависимости от удобства расписания) и буду посещать совместно с тренажеркой.

В целом вчера вечером еле успел доделать все дела, но не хватило времени на медитацию. Плюс надо было проснуться на работе, а там нет душа... вообще этой отмазки мне хватило, чтобы проспять... Итого 2 штрафа.

P.S.: Сегодня делал спартанский комплекс, но не сразу после бега - результат намного лучше и почти без отдыха между подходами.

## Штраф

9 декабрь, 2011 - 22:50 — [Icfear](#)

Выложил свое небольшое видео:

<http://www.youtube.com/watch?v=4aIUQSynUPI&feature=youtu.be>

## День4(Продвинутый)

9 декабрь, 2011 - 21:46 — [ratmir](#)

0 Отчеты написаны.

1. Пока успел только каст Антона переслушать.
2. Исключил - оставил для тренажерки и бега.
3. Список сформировал, хотя надо бы еще туда людей добавить.
4. Урезал, использую для работы.
5. 5 дней в неделю хожу в зал, закончил тренинг Василия Ульянова 21-день убойных тренировок в ТЗ. по его программе и занимаюсь.

Встал вовремя, душ, бег, спартанский комплекс, медитация done  
Заплатил штраф за вчера. Выбрасывать деньги конечно не очень комфортно)) +50 отжиманий на кулаках. 2 из 3 дел основного блока выполнено, последнее доделаю после кастов.

Ощущения очень необычные: вроде и некомфортно, особенно с утра, но потом разгоняешься и становится очень круто!

## Отчет

9 декабрь, 2011 - 21:26 — irenaspb

В интернете сижу только по работе. Музыка не слушаю. Так что с этой частью задания все просто.

Окружение достаточно узкое, так что негативное влияние на минимальном уровне. Для развивающего окружения я здесь и на других тренингах ИБ. Со списком людей проблема (имеется в виду очное знакомство).

Учусь планировать дела. Как я недавно осознала, с этим я испытываю проблемы с тех пор, как ушла с работы по найму (там все-таки ежедневное планирование вела). Приходится восстанавливать навык.

## Вячеслав, Отчет день 4, ПРОДВИНУТЫЙ

9 декабрь, 2011 - 21:19 — Do it

Хоть спал 4 часа, это утро было легче вчерашнего: Антон вчера хорошо отчитал, промыл мозги)) Пришел под душ, вспомнил "Так, ради чего все это делаю?", принял контрастный без особых раздумий и недовольства, какое вчера было.

К тому же хорошо сработал поставленный после утр. ритуалов дедлайн на одно дело: нужно было все в темпе, утр. ритуалы не затягивать, чтобы дело успеть и на штраф не нарваться. Поэтому время на раздумия: бегать-не бегать, идти под душ-не идти тупо не было.

Комплекс спартанца: 7:04 (вчера 7:45).

1. Переслушал 2 раза (и вчера онлайн слушал), законспектил. Понравилось про мотивацию - Антон мудр, глубоко копает, для себя увидел даже не двойное, а тройное дно. Тут мне много работы еще. Парабеллум - просто взрывает мозг. Прямо божественные откровения из динамика)) в мозгах все переворачивается

2. Удалил с Irod всю музыку со словами.

3. С окружением туго... Выделил 3 человека в одной компании, еще одного в другой. Есть пятый, который тоже не овощит, к чему-то стремится, но "он не верит в тренинги", с ним сложно.

+ вступаю в группу фейсбука проходящих этот тренинг, народу из Москвы тут много

Список, к результатам кого стремлюсь, из 10 человек составил.

Тщательно продумал: да, именно эти 10.

4. Время на почту и раньше планировал. Если нужно на какой сайт зайти что-то посмотреть по делу, тоже в план на след. день пишу.

Теперь, когда нельзя слушать музыку, и во вконтакте не нужно заходить: раньше туда только за музыкой заходил.

5. Ну тут мне прямо в карту: Hip-Hop, House: раньше ходил вообще 5 дней в неделю, 7 занятий. В ноябре было много дел, на все забил. Ну теперь раза два в неделю буду ходить минимум, а то полугодовой абонемент простаивает, обидно)

(?) ВОПРОС: а как же во время отдыха (например, получасовой блок отдыха вечером): музыка же расслабляет.

(?) ВОПРОС: с кумирами есть очень непонятный момент. Понятно, есть то, что восхищает, чего тоже хочешь, но может быть и то, что не нравится. Ну, например, тренер по танцам: изумительно танцует, яркость жизни очень на уровне, но в остальном - раздолб. (Ну т.е. у кумира что-то очень прокачано, а какие-то сферы могут сильно проседать, ну или просто какие-то качества отдельные могут тебе не нравиться). Надо ли все равно к нему стремиться, общаться?

С окружением аналогичный вопрос.

(?) ВОПРОС: как приблизиться к кумирам. Не очень понятно, что конкретно делать, возникает фрустрация. Ну, например, инфобизнесмен: надо на его тренинги ходить, в коучинг записаться? А если их много - это ж сколько надо зарабатывать, чтобы у всех коучиться)

#### День 4, новичок

9 декабрь, 2011 - 21:07 — [ivzi](#)

0.1 написал отчеты за 2й и 3й дни

1. касты прослушал
2. музыку оставил только для пробежки. Закачал на телефон касты и тренинги.
3. списки людей составил
4. с соц. сетями проблем нет, ограничил серфинг, почта 2 раза в день
5. Спортзал - вторник и четверг

В очередной раз не встал вовремя (отключил будильники и уснул) - штраф!

холодный душ - ок

пробежка - 30 минут

комплекс спартамца - 1 круг

медитация - 12 минут ок

#### СД - день 4

9 декабрь, 2011 - 20:51 — [yura.efimov](#)

0.1 Отчеты писал конечно же.

1. Касты послушать не успею сегодня, запланировал это в список дел на завтра.
2. Музыка исключил, хотя тяжело на работе без любимой музыки.

3. Со списком пока туго, хотя давно догадывался про "разивающее" окружение.

10 людей с кем идем - таких реально пока нет.

к результатам которых стремимся - получилось пока 3.

Буду думать и искать еще!

4. Из сетей удалился несколько месяцев назад, чему очень рад. Почту проверяю каждый день по полчаса где то после работы. Так дальше и планирую.

5. По спорту - пока это футбол и волейбол. После нового года - нормальная качалка и единоборства (детство вспомнилось прям).

План: получилось сделать все только из основного списка, но зато немного рад что хоть это все успел отлично.

Утро: здесь проспал, позволил блин себя уговорить с утра на 5 минут которые превратились в итоге в 1 час. Соответственно пробежаться не успел. В остальном все ОК. Пойду подвергать себя штрафу (вторую штуку уже приходится рвать).

### Сергей Бегма, новичок

9 декабрь, 2011 - 20:44 — [serega\\_begma](#)

0.1 отчеты написаны)

1. Антона слушал в онлайн вчера, послушал сегодня второй раз.

Андрея вчера не дождался, послушал сегодня в записи, завтра послушаю повторно.

2. музыка убрана)

3. «наскреб» список)) самое сложное сегодня)

4. превращено в инструмент)

5. долго не думал, выбрал самбо, т.к. занимался уже им)

## 4 день

9 декабрь, 2011 - 20:44 — [mopozit](#)

0.1 Отчеты пишу каждый день.

1. Повторно прослушал вчерашние касты.
2. Слушаю только аудио по своим темам на плеере.
3. Список составляю, надеюсь к началу каста сделаю.
4. Один раз заходил на одноклассники а остальные сети ни разу не посещал, так что это не проблема. Два раза в день буду проверять почту примерно в 10.00 и 17.00. Если нужно что то будет найти в интернете, буду это делегировать по максимуму.
5. Два раза в неделю занимаюсь йогой, один раз в неделю посещаю бассейн. С понедельника добавлю бассейн плюс еще одно посещение и записался на единоборства.

В остальном все нормально.

Хочу только с понедельника вставать не в 6.00 а в 5.40 а то ребенка не успеваю ребенка в школу отводить.

Комплекс по времени сделал (7.20 мин.) почти как в первый день, мышцы уже почти адаптировались.

Медитация 13 минут, но все еще пока не получается отключаться.

Помимо пробежки делаю в лесу зарядку. Потом турник и брусья. Летом после пробежки обычно ходил босиком по лесу, очень утром заряжает энергией но как похолодало перестал. Сейчас решил что надо опять добавить. Правда хожу всего 2-3 минуты но кайф все равно от этого получаю.

Еще решил после пробежки не пользоваться лифтом а ходить пешком.

До 10 дохожу свободно а дальше начинаю сдыхать. Кстати если кого мучают мысли о простатите то ходьба по лестнице самое классное упражнение для того чтобы с ним не встречаться. Только надо обязательно ходить широкими шагами, примерно один пролет за 3 шага. Может это не по нашей теме но я думаю кому-нибудь может пригодиться. Мне очень помогло.

С планами все в порядке, назначил себе на день 2 дела и оба сделал.

Стараюсь много не назначать а то из-за недосыпа голова не очень хорошо функционирует.

#### **отчёт за 4 день (продвинутый) КИРИЛЛ-ЕКАТЕРИНБУРГ**

15 декабрь, 2011 - 11:19 — kir-96

1) сегодня решил поэкспериментировать со временем пробуждения. В место 7 утра Я встал в 6. Холодный душ, бег и комплекс спартамца идут только на пользу

2) Медитацию увеличил до 12 мин

3) запланировал одно, но в связи загруженности на работе пришлось применять план "Б".

4) 10 людей пока не набралось, но несколько неплохих вариантов уже есть

5) вместо соц сетей выбрал чтение электронных книг. На данный момент читаю книгу А. Парабелума про бизнес и Жизнь. Половина прочитанного текста ушла как одно мгновение!! Книга очень интересная и эмоциональная!! ВСЕМ РЕКОМЕНДУЮ!!!!

6) на работе есть спортзал, поэтому 2 раза в неделю - без проблем

p.s.

общее состояние удовлетворительное. Немного сонливости, немного вялости. Но это пройдет. Организм перестраивается на другой режим. Сильно не парюсь. Просто беру и делаю, особа не задумываясь. так проще

(спасибо за каст Антону и Андрею)

#### **День 4, Артем, Иркутск. Хардкор.**

9 декабрь, 2011 - 20:31 — Arteam

подъем - 6.00. бег - 30 мин, обливание, медитация утром была, вторая будет перед сном.

Планирование идет четко. Оригами Парабеллума рулит ))

Есть первый штраф, обидно что это не мое личное дело, а по наемной работе. Но запланировал, не сделал. 24 часа есть, платить буду завтра, обязательно.

Видимо вдохновленный коментом от Бритвы, ускорился еще, сегодня было 3 мин 52 сек на комплекс, но возможно сбился со счета и пропустил 5 "лодочек", завтра буду внимательнее. (но даже с учетом прибавления возможно этих 5ти секунд прошлый результат улучшил!)

касты прослушал уже ночью, 10 людей с кем иду есть, но большинство из них за уши притянуто, реально сейчас это один человек, с которым плотно работаем. Из чего нужно сделать вывод...

10 людей - куда стремлюсь, ну эт легко. Перечислил.

Со спорт. секцией определюсь на выходных. Т.е. завтра послезавтра. Хочу на борьбу, либо на самбо. Спасибо Антону за это задание, сам бы я еще год тупил, т.к. времени очень мало, ну а теперь придется!

ПО музыке понял.

По соц. сетям и почте - и так в последнее время урезаю, очень ждал этого задания, теперь будет железобетонный повод ударить себя по рукам когда полезу проверить мэйл или вконтактике))

Антон, Андрей, благодарю вас за энергию, которой делитесь, за мотивацию, за то что помогаете перепрошить мозги, идти вперед еще быстрее, гораздо быстрее.

Всем участникам - да пребудет с вами сила :0)

## День 4. Рядовой

9 декабрь, 2011 - 20:27 — А

Стало весело.

Самосаботажу усиливаться не удалось, вечером стыдят тренера, днем взялся муж. Только расслаблюсь - сразу - "а тебе что по самодисциплине задали? А что сделала?..." Где тут расслабиться :))

0.1. отчеты писала.

утренние мероприятия проводила по плану. За исключение штрафа за просып.

Четко наблюдаю, что чтобы встать в 7 утра видимо надо лечь спать раньше чем в четыре утра ))

сегодня введу штраф за то, что поздно ложусь.

Зато начало нравится бегать.

1. касты переслушиваю сейчас, вечером, но на нормальной скорости.
2. с музыкой легко получилось - практически уже несколько лет ничего не слушаю ) скорее задача теперь внедрить слушание других кастов, кроме этого тренинга.

Завтра в плане попробовать залить их в телефон, карту памяти сегодня купила.

3. жуткий пункт. из за него сегодня всячески затягивала процесс выполнения заданий :)

у меня сейчас круг общения - 4 человека. Из них один идет туда куда и я...

списки на кого равняться и с кем идти вышли очень маленькие. В выходные буду креативить идеи по поводу оставшихся))

Это я сохраняю оптимизм...

Я не знаю где возьму оставшиеся фамилии..

4. соц сети использую для работы, и вроде экономно трачу время. Но теперь все под учет. И заранее подробно записываю зачем захожу. почту проверять 2 раза в день. Это непривычно))

5. занятия в спортклубе бросила буквально за месяц до тренинга.

Разочаровала местная стриппластика)) Пойду на йогу теперь. Йога за спорт считается?

### Солдат. Отчет. День 04

15 декабрь, 2011 - 22:35 — [DNK](#)

Блин, я таки молодец! :)

Наверное с утра с размаху фейсом в грязь (споткнулся утром при беге) - это хорошая примета :))) Успел по программе "почти пруха". Еще одно вау - утром встал на минуту раньше будильника (5.59). Такого что-то не помню... Вместо простой медитации захотелось стал в "дерево" (это йоговское упражнение) и простоял достаточно легко 20 минут. Еще заметил, что после 10 минуты бега могу бежать очень долго - попадаю в какой-то ритм.

1. Касты закачал на телефон, слушаю в течении дня.
2. Также слушаю в машине "Брайан Трейси - 21 действенный принцип эффективного труда"
3. Выписал знакомых тренеров (если надо, могу отдельно на почту переслать).

Выписал людей, которые вдохновляют как пример в определенных областях.

4. Днем - только рабочая почта. Вечером 20 минут на проверку своего ящика, чтение рассылок по развитию.
5. Записался на тренинг рукопашного боя. Был на первом занятии. Утром весь комплект процедур по плану.

Мое развивающее окружение.

После прохождения тренинга личностного роста 4 года назад окружение изменилось на 80%. В основном это люди, для которых Развитие - это ценность.

- 1) Марина Первушина - мега-коуч. Она одна стоит целого списка. Удивительный человек! Общаюсь регулярно.

- 2) Кебас Лесь - бизнес-тренер. Один из лучших Мастеров веревочных тренингов в Киеве. Яркий пример мужественности и делания без лишнего текста. Соседи. Общаюсь регулярно.
  - 3) Кебас Диана - бизнес-тренер. Пример женственности и жизнерадостности. Соседи. Общаюсь регулярно.
  - 4) Лариончев Михаил - бизнес-тренер. Один из лучших Мастеров веревочных тренингов в Киеве. Яркий пример мужественности, огромный жизненный опыт. Для меня он пример спокойствия, глубины, приятия других людей, дальновидности. Общаюсь по необходимости.
  - 5) Сподин Андрей - тренер, коуч, мастер позитивного рефрейминга, мега-мотор по жизни :) Общаюсь каждый день.
  - 6) Моя жена Людмила - удивительный пример пунктуальности. Не опоздала за 5 лет учебы в ВУЗе ни на одно занятие. Общаюсь ежедневно :)
  - 7) Левченко Алена - специалист по личным финансам. Тренер Cashflow. Имеем отличные личные фин. результаты. Вместе работаем.
  - 8) Малева Евгения - тренер детских программ. Пример личного развития, открытости, доброты, легкости и солнечности. Общаемся регулярно.
  - 9) Люшенко Леся - бизнес-тренер, менеджер проектов с огромным опытом. Супер пример глобальности мышления. Общаемся периодически.
  - 10) Андрей Полищук - бизнесмен. Пример спокойствия и умения концентрироваться на главном :) Общаемся регулярно. Вместе работаем.
  - 11) Олег Матвеев - тренер по личному развитию, психолог. Был на его тренингах, слушаю в записи. Есть намерение сотрудничать. Хочу увидеть и познакомиться лично
- 1) Энтони Роббинс

## Позорный позор

9 декабрь, 2011 - 19:59 — [Gloria Mundi](#)

Мне вчера пришла в голову "гениальная идея" послушать каст лежа на диване, в итоге меня вырубил почти сразу после начала - проснулась в 10 утра. В итоге не написала план на завтра и проспала подъем.

Позор мне!

Впрочем позор уже отработала штрафами (на штрафах уже похудела на 3 кг и скоро кубики на животе появятся)

1. Музыку со словами исключила
2. Список 10 "авторитетов" - есть - все мужчины (доктор, со мной что-то не так?)
3. С развивающим окружением есть проблемы: три месяца как уволилась из офиса, сейчас прошлое окружение уже ушло, а новое еще не пришло.  
Поняла, что быстро и активно надо искать новых друзей.
4. соц сети - только для работы (собственно говоря зарегистрилась в них только когда в ФМ1.2 вписалась), почта - утром и вечером по полчаса.
5. спорт - йога (пойдет?) завтра стартану

## Отчет день 4 (рядовой)

9 декабрь, 2011 - 21:22 — [blacknikolas1](#)

Отчеты пишу регулярно - иначе зачем суваться в тренинг?

Касты действительно очень сильные - за оба раза прослушивания сегодня выписал себе еще несколько задач (причем каждое прослушивание - новые :) За время прослушивания понял две вещи - торможу (на мой новый взгляд - двигаюсь слишком медленно) и сильно распляюсь особенно на мелкие дела - рутину.

Два "слона" начал по кусочку пожирать :-)

Теперь о людях:

1. С окружением проблемы: всего троих можно включить в развивающее окружение, остальные... как это не горько - полный хлам. В принципе знал это и раньше, но после вчерашнего каста, одного сегодня просто послал, раньше псевдо-интеллигентность не позволяла. Надеюсь дополнить развивающее окружение за счет коллег по тренингу :-)
2. Великолепная десятка сформирована - может быть те, кто в ней сейчас при более близком общении станут не интересны, но сейчас их успехи завораживают.

По спорту - пока записался в фитнес, надо подтянуть физ.форму. В плане через месяц - единоборства (скорее всего тайский бокс).

Соц.сети - только связанное с работой и тех не более 0,5 часа в день (примерно в районе обеда - либо перед, либо после в зависимости от графика)

Музыка - исторически сложилось, что в машине давно слушаю только книги и записи кастов, а на работе и дома вообще не слушаю - меня отвлекает.

И еще раз спасибо за утренний блок: организм втянулся и не взбрыкивает (почти :) иногда только из подсознания вылезает - "мож ну ее эту пробежку", но давлю... А ощущения совершенно классные, после блока - бодр и свеж.

P.S. Штрафов за сегодня 2

## Отчёт, день 4 (продвинутый)

9 декабрь, 2011 - 19:40 — leews

0. Йес!

1. На увеличенной – жесьь.. Только удалось скачать, начал слушать на нормальной скорости.

2. Уже исключена. Особенно радио.

3. Составил 2 списка. В первом двое под вопросом – тянуть приходится. Буду подумать ещё. Во втором в п.10 уместил несколько уважаемых западных тренеров скопом.

4. Определил. 13 и 17 ч. Почту пока дополнительно в 8 и 20 – не могу без неё :)

5. Определил Вт и Чт. Спортзал с бассейном рядом с домом. Определил для себя спорт как немного железа + плавание + парная )) Летом уже ходил, продолжу.

6. Из 25 обещаний из предварительного задания уже акрыл 10. Списки дел на листочках прижились окончательно.

7. Штрафов на настоящий момент уже 5 штук схлопотал. Всё из-за того, что встал позже запланированного. Изловил Фёдора за отмажкой: «нельзя вот так вот сразу спросонья выпимши воды отжиматься начинать, надо минут 5 полежать проснуться». Ну и ещё поспать... А потом влом зарядку делать.. И тут я вспомнил: «Я не встречал в природе жалости к себе..». Тут же включилась осознанность и агрессия. Фёдора пришлось наказать. Щадящий режим «2 подхода – бег – 2 подхода» заменил на «4х – бег». Денежная компенсация за неподъём повышается с 300 до 1000.

8. Зато в общем абсолютном объёме за последние 3 дня разгрёб большущую кучу дел. Столько я давно не финалил, тем более за 3 дня. Списки дел тают с бешеной скоростью. Да, из запланированных дел несколько перенеслись. Но что значит 1 перенесённое против 7-12 равноценных завершённых? Обычно у меня финалилось до 3х дел, а чаще 2-3 по 0.5. Тренинг уже окупил и финансово – заключил 2 давно-о-о висящих договора. Вероятно, я бы их заключил когда бы то ни было и без тренинга, но когда – вот вопрос. А успеть за день в 7 мест – это для

меня абсолютный рекорд посещаемости )) Правда, к концу третьего дня мир стал сопротивляться ) Интересно, на сколько у меня такой темп сохраниться. Хочется, чтоб оно осталось так навсегда.



утро



вечер

Спасибо, Андрей и Антон!

## День 4

9 декабря, 2011 - 22:29 — [zubra](#)

Утром еле встал

Сразу сделал 2 срочных дела, потом вернулся домой и решил наконец

выспаться.

Осталось 2 дела из списка А, сейчас отправляюсь их делать

Очень туго дается составление списка 10/10 человек окружения.

Навскидку написал 8 кого знаю или узнаю в ближайшее время, кого хотел бы узнать - пока только 4.

Про спорт: сегодня познакомился с бывшим тренером-рукопашником, попросил рекомендовать мне тренеров по единоборствам. Он назвал двоих (ножевой бой и рукопашка), на след неделе буду с ними лично знакомиться и выбирать либо обоих, либо кого-то одного. От тайского бокса отговорил - очень травмоопасен в плане в будущем начинают болеть все болячки, вывихи и т.д.

Далее: каст переслушал, музыку исключил, спорт со след неделе соответственно

отредактирую коммент по мере выполнения оставшихся дел

UPD: все дела сделаны из списка А

#### **День 4. Новичок**

9 декабрь, 2011 - 19:32 — [Андрей Глубоков](#)

всем привет!!!

Сразу вопрос к Андрею:

те дела, которые я записываю как минимум на день, могут быть заменены на дела из плана Б?

Или они по любому должны быть выполнены?

-1. Утренние ритуалы выполняю. Сегодня, правда встал не в 5.30, а в 5.38.

0. отчеты есть
1. касты слушаю
2. словесную музыку исключил
3. списки дописываю
4. в соц.сетях уже давно не сижу, веб-серфинг убираю.
5. в субботу перевожу абонемент на фитнес с жены на себя (она не ходит) и записываюсь на восточные единоборства и плавание.

Сегодня просто чумной день, те клиенты, с которыми все было на мази все куда-то слились - порушили весь мой план.

Вместо них возникли новые, но которым все нужно очень и очень быстро сделать (буквально за 1-2 дня, стандарт - 2 недели).

Понедельник расписан практически по минутам. Я все успею!!!

Урааааааа!

#### **День 4. Отчет.**

9 декабрь, 2011 - 19:23 — [bookoff](#)

Четвертый день самодисциплины.

А как будто бы месяц уже прошел, как минимум.

Побудка по будильнику чуть не сорвалась. Телефон не был поставлен в зарядник. И мог бы и не прозвонить. Вот тогда бы точно проспал.

Холодный душ - ок

Пробежка - ок

Медитация - ок

По заданиям сегодняшнего дня.

0.1 - все отчеты написаны

1 - Касты переслушиваю прямо сейчас внутри вечернего блока

2 - Музыку исключил. В голове она все равно вертится, я жуткий меломан.

3 - Список людей пока начал и пока в голове. В городе моего нынешнего проживания я таких не вижу, поэтому буду вписывать тех у кого обучаюсь и друзей по онлайн. Со временем все они войдут в мое окружение.

4 - Социалки срезал до минимума, только 30 минут в день для бизнеса. У меня там группа поддержки для клиентов.

5 - СПОРТ будет со следующей недели.

### Записался на

14 декабрь, 2011 - 17:00 — [bookoff](#)

Записался на тренировки 2 раза в неделю. Четверг и Воскресение

### Список

14 декабрь, 2011 - 13:09 — [bookoff](#)

Список развивающего окружения:

Парабеллум  
Мрочковский  
Ельницкий  
Осипов  
Бритва  
Дашкиев

Ушанов  
Хигер  
Маторин  
Писарев

#### День 4

9 декабрь, 2011 - 19:01 — [annagalchenko](#)

Сегодня, как никогда косяки один за другим, реальность выдвигает сопротивление чуть ли ни каждую минуту, штрафов уже 4 штуки. зло берет...но мысли слится нет... продолжаем движение вперед!

#### Утро с полетом :)

9 декабрь, 2011 - 16:25 — [DNK](#)

Сегодня утро было веселое, когда бежал, споткнулся и с размаху фейсом в грязюку полетел, вспомнил фильм "Солдат Джейн", улыбнулся, встал, побежал дальше.

#### 1. Это утро было

9 декабрь, 2011 - 10:39 — [morozovna](#)

1. Это утро было жестким. Я и подумать не мог, что мой тупой мозг выдаст такое количество предложений, как ему поспать дальше и не бежать пробежку... От идеи сделать все завтра до невозможности бегать по причине прибытия пришельцев))) тело начало саботаж, ДИКО хочется спать. Дальше по накатанной - 6-45 - бег -душ - медитация - завтрак - и в путь. Первое дело по списку сделал. Идем дальше.

### Далее день

9 декабрь, 2011 - 19:26 — [morozovna](#)

Далее день пошел в порядке, список дел прошел по полной, решил все вопросы, которые зависели от меня (часть задач имеют быстрый результат, часть - сложные и много составные, подразумевают эстафету из переписки и мелких процессов). Переслушал запись. Насчет музыки мне повезло - я и так слушаю ее только во время спорта. Почистил контакт, убрал докучи лишнего, из групп почти поудалялся, чтобы новости содержали меньше глупого бреда. РЕшил, что заходить буду после рабочего дня на 15 мин., либо когда еду в метро (составлять слова из надписи "не прислоняться" меня прет меньше)) по спорту - косяк, не успел записаться в секцию, однако узнал, что у моей работы прямо через дорогу секция тайского бокса. Если там нет мест, то пойду в зал просто (решится это на след. неделе). Все. Поехал домой. По дороге как раз обдумую и составлю списки окружения.

### Отчет. День 4. Новичек

9 декабрь, 2011 - 01:44 — [alvictoria1](#)

1. отлично работает планирование на 2 части. Ничего из второй не сделано. из первой Важные и Срочные сделано 7, причем, с вечера были запланированы только 5, утром вспомнила, что по ходу можно сделать и еще важные, присоединила. Одно дело не сделано. Доехала, но они все ушли в 12 на корпоративный концерт. Я знала об этом. Не успела. Но приехала. штраф 500 рублей.
2. Душ бодрит, реально его давно надо было встроить в жизненный распорядок.
3. гуляю, не бегаю. это мой предел.
4. аудиокниги постоянно вместо музыки слушаю давно, заряжены на всех флешках, в машине, на MP3плеере, в компе, на выносных дисках и вообще везде. Но но но.. замечено, иногда идет перегруз, просто уже

начинает тошнить. Тогда перехожу на музыку.

когда надо подумать о чем-то серьезном, вообще все выключаю.

когда надо настроиться на определенное состояние, впасть в него, включаю музыку, которая связана с ним.

Кстати, когда крутиться аудиокнига, включаю теперь диктофон на таких местах, которые мне дают формулировки, лингвистические формулы или иную философию ситуации. потом на бумагу все это... а далее престиджижитация - ловкость ног и гипноз )))

5. комплекс не делала сегодня, вчера проект рабочий доделывали до 4х утра.

штраф 100 рублей.

6. старых долгов сегодня не отдала, нет ни сил не времени.

штраф 100 рублей.

7. специально поехала сегодня и купила в спец питания пищевые комплексы, чтобы можно было полноценно питаться в удобное для себя время, где тебя это время застигнет (дабы не ходить по макдакам и прочим фастфудам)

8. ребята, пощадите, мне некуда воткнуть просмотр фильмов.

9. одну встречу так удобно для себя сегодня организовала, договорилась с человеком, что я поеду домой, а он ко мне присоединяется в начальной точке и едет почти до конечной, раз ему так надо со мной поговорить, а потом едет домой на метро. И ниче, проходит. Кому надо, тот согласен.

10. не отвечаю на смс и телефонные звонки, если меня это выбивает из потока. если я не настроена, не подхожу.

11. сегодня последний прием пищи был перед кастом, а я, вроде, с собой договорилась, что не ем на ночь.

Но так голова болела... она так всегда делает, когда я голодная. а вот те самые пищевые комплексы были в коробке запечанные ((( съела котлетку без ничего.

штраф 1000 рублей.

12. какой кошмар, я разорюсь

13. пропустила 2 дня массаж, но договаривалась об этом заранее. пойду завтра с утра. все че-то как-то какие-то дела (((

а здоровье - это единственное, с чем ты останешься до конца, это единственное, с чем ты один на один в каждую секунду своего времени.

Надо начать бережнее к себе относиться!!!

запчасти не поменяешь.

а еще этот чертов профессиональный спорт в начале жизни... вот теперь все переломы вылезают, все вывихи, все операции... вот теперь, пожалуйста, уже простейшего не могу. бегать точно не могу.

бережнее надо к себе, бережнее.

надо сберечь хотя бы то, что осталось. мягкая нагрузочка, но постоянная. может и вернется хоть какая-то часть прежней формы, силы и энергии.

точно!!!! пора собой заняться заново. жизнь-то только начинается.

15. все. падаю. пошла спать. всех целую, всем пока.

### **Попробуй хотя**

9 декабрь, 2011 - 06:54 — [Blade](#)

Попробуй хотябы иобразить бег, если здоровье позволяет))

С уважением, Бритва.

## САМОДИСЦИПЛИНА - ДЕНЬ 5

Добро пожаловать, на твой 5 тый день обучения курсу ПРОдвинутой самодисциплины.



Твое задание на сегодня состоит из 2ух частей. Первую, ты получишь сейчас. Вторая будет доступна тебе **позже**.

Сейчас максимально вложишь в прохождение первой части задания.

### ЧАСТЬ 1.

Сегодня тебе предстоит встретиться лицом к лицу с твоим главным врагом - **страхом**.

1. Ты находишь 5-7 своих самых сильных боязней (конфликты, выступлений, глупо выглядеть, начать свое дело, etc)

2. Пишешь действия, которые поставят тебя лицом к страху и проведут через него. Например, пропеть целую ветку метро в вагоне одному, прыгнуть с парашютом, познакомиться с "шикарной" женщиной, etc.

Ставишь цену слова и закладываешь сумму денег на 24 часа - гарант выполнения тобой этого слова. Если не делаешь - деньги сгорают.

Отговорки и отмазки не принимаются. Твои истории "Как я слил себя и ничего не сдал" никому не интересны кроме тебя.

новички - 1 дело по преодолению

про - 2 дела

хардкор - 3 дела, направленные на преодоление страха.

Если останется время, зачищай хвосты и приводи отчеты в порядок.

Вторая часть, сразу после закрытия тобой первой части. Начни заниматься заданием сразу с утра.

UPD.

ЧАСТЬ 2.

Если справился - поздравляю. Здесь и сейчас - теперь принадлежит тебе.

Сделай сейчас первый **КРУПНЫЙ ШАГ**, к тому, что давно планировал, но откладывал. Пообещай, что это станет для тебя реальностью сразу после финала Самодисциплины.

Купи билет в Тибет, если давно собирался. Запишись на танцы, если всегда хотел жечь и привлекать к себе внимание. Хотел уволиться - напиши заявление.

Свободные и бесстрашные люди достойны в это жизни только лучшего.

Верю в тебя и жду твоих отчетов.

БРИТВА.



## ДЕНЬ 5. ПРИМЕРЫ

### Сильные страхи

19 декабрь, 2011 - 03:15 — [lex](#)

Сильные страхи - публичные выступления, неадекватное поведение (например поесть чужую еду на одном из тренинге левел ап Андрея - выполнил, потом штырило, но энергетически чтобы сделать затратное сильно), физические конфликты, страх бедности

Заметил что страх сильно зависит от уровня энергии, если на комфортном уровне и в отличном настроении - достаточно легко решается если относится к этому с драйвом, если начинать относиться серьезно, начинают всплывать заморочки и преодолеть еще труднее. Провел вебинар для борьбы с публичными выступлениями, словил несколько инсайтов насчет своих ощущений во время проведения, следующим шагом нужно будет сделать публичное выступление вживую, для борьбы со страхом бедности запланировал провести день без денег

### Отчет5

19 декабрь, 2011 - 01:05 — [Алексей Селиванов](#)

Статус:Отстающий Новичок

1. Страхи: стать бедным, познакомиться с шикарной девушкой, публичное выступление, выглядеть глупо, идти на конфликт в том числе с применением физической силы и некоторые другие
2. Похвастаться особо нечем. На днях без подготовки выступал на расширенном совете директоров потенциального клиента-крупной компании. Немного трясло, мысли путались, хотел показать себя с лучшей стороны. В какой-то момент получилось собраться, понял, что ничего такого страшного в публичных выступлениях нет, главное не

париться о том как выглядишь со стороны и быть более уверенным, самое главное не париться.

Из дальнейших планов -на рабочей неделе пойти на конфликт (которого избегал долгого времени) и стоять на своем до последнего. поставил штраф в 10 кратном размере за неиспользование

3.После прохождения данного тренинга (если подключат к второму модулю) цель пройти еще около 7 приобретенных тренингов до 10 01 и поехать в отпуск во второй половине января

### 5 день

17 декабрь, 2011 - 02:51 — [dolinalex](#)

Подъезд в 8.30

бег с собакой, без тренировки

штраф

!1

Мои страхи

Глупо выглядеть

Выражать агрессию

Знакомства с VIP персонами(глупо выглядеть)

быть не нужным

Провел Вебинар ,оставив конспект с деньгами на 24 часа под залог.Суко-выглядел глупо,нервничал,но справился.

Начал готовить Бизнес Блокнот

Составил план на завтра.

медитация увела в сон

## День 5

15 декабрь, 2011 - 02:59 — [ndzolutu](#)

мои страхи:

- 1)страх физического конфликта/ агрессии
- 2)страх высоты, сюда же страх прыгнуть с парашютом
- 3)страх публично выражать и проявлять себя (сюда же публичные выступления, пожалуй глупо выглядеть – отсюда же)
- 4)страх познакомиться и пойти на активное сближение с яркой красивой девушкой
- 5)требовать свое (например, построить соседей сверху при шуме поздно вечер, на два дня назад ходил, строил, но ТАК НЕУДОБНО было ,пока шел поднимался) (вроде по логике таких вещей не боюсь, но по факту часто сливаю)

остальные не выявлены так явно, для их вытаскивания нужен психотерапевт (может даже в чине сержанта)

Действия:

- 1)Записаться на тренировки по рукопашному бою. Вообще сам хочу на айкидо, но это, на мой взгляд, слишком мягко и почти не вызов. Страшно именно по морде получить. Туда и пойду
- 2)прыгнуть с парашютом,
- 3) познакомиться с шикарной женщиной, к которой мне будет страшно подойти (не ко всем страшно)
- 4) провести живой (очный) тренинг на аудиторию 7 человек и более

upd

прошел по 4 клубам и вдруг поймал в себе перфекциониста. Записался в последнем. По результатам увидим

### День пятый

14 декабрь, 2011 - 22:50 — [Любовь Zwtyrj](#)

Любовь Яценко

1. Писала для себя, в свою тетрадь, и не думала, что Это станет достоянием всеобщего обозрения - кстати, один из самых гнусных страхов. Я не готова выложить выполненное задание. Я проработала своих "тараканов". В силу характера, должна быть всегда идеальной (Королеву не должны видеть в слезах), РЕЗУЛЬТАТ БЫЛ БЫ ДРУГОЙ.
2. После Самодисциплины запусти свой онлайн бизнес. Очень хочу!

### Давно хотела

14 декабрь, 2011 - 22:29 — [Dream](#)

Давно хотела начать свой собственный бизнес.

И когда мне сделали очень выгодное предложение по стартапу, я вдруг начала сомневаться и тянуть.

Поняла, что это именно страх изменений, страх неудачи, и даже страх заработать большие деньги.

Но хорошо, что был дедлайн, некогда было долго думать, поэтому я перечислила деньги и процесс пошел.

Сразу полегчало. Очень горжусь собой )

## День 5 отчет

14 декабрь, 2011 - 12:09 — Колесник Вадим

Так как в силу обстоятельств отчеты начал писать с 6-го дня . В данный момент убираю пробелы по ненаписанным отчетам.

В субботу о страже выложил.

Летом пригласили на нудистский пляж)) Съездил в баню в который мужчины и женщины обнаженные, те же нудисты только зимой.

Страхи прорабатываю уже давно, поэтому сложно было понять что для меня еще является страхом.

## Отчет по дню 5

14 декабрь, 2011 - 10:29 — m.dorofeeva

Долго пыталась понять в чем мои страхи, поскольку я очень много прорабатывала их.

Страшно показать свои слабости, которые я сама знаю, перед друзьями/знакомыми, обычно в таком случае закрываюсь и общение получается очень ограниченным.

Второй страх - принять решение, совершить поступок, быть жесткой.

1. Написала отчеты за прошлые дни, когда было первое ограничение доступа по тренингу. Было очень страшно составлять и заходить потом на сайт.

2. У меня есть 3 больших долга которые я тяну за собой 2 месяца и не представляю как их разрешить. Антон, мой долг Спарте: интервью, сапоги и бензин. Стала ставить их себе в план на каждый день, потом сливаю, и все становится плохо.

Решила оштрафовать себя за то что уже не сделано и убрать их из плана. Это противоречит заданию, но я не верю что я буду их делать.

Пусть останется то что реально.

## Отчет по дню 5

14 декабрь, 2011 - 09:54 — a\_shvirev

Stalker

Уровень - pro

### 1. Страхи

- нищеты (но не для себя лично, а что не смогу содержать семью)
- возражения другим, точнее то, что они подумают обо мне (страх этот сильно проработан, но надо бы еще)
- что проживу жизнь как овощ и так ничего не достигну (наверное поэтому постоянно как минимум участвую в 2-х тренингах)
- страх познакомиться с девушкой (такой задачи не стоит - я женат на замечательной жене, но внутри где-то есть ограничение) Хотя, познакомится - не вопрос, но когда я в бодром, воодушевленном состоянии, а когда в апатии - стремно как-то
- прыгнуть с парашюта (на Спарте были прыжки, но хочу для закрепления с вертолета сигануть)

2. Один страх проработал - вчера в крупном ТЦ провел семинар для 2-х бизнесменов. Честно, было не айс, не кайф было спрашивать про то, можно ли записать на камеру, наблюдал за внимательными взглядами окружающих. Короче весь вечер боролся с Федором, но добил. Так, как устал от борьбы - никакого облегчения не испытал (больше похоже на насилие над собой) Но, выводы сделал - всем рельео ПОХЕР!!!! На меня и на то, что я там делаю, а тем более что я думаю. Сегодня пойду в кафе - у кого-нибудь что-нибудь "съем". Тоже стремно, поэтому пойду.

На счет остальных страхов - тоже есть план по реализации и проработке. Но это чуть позже, чувствую Федор начинает на соматику пробивать - астеничное состояние, даже уже штрафы перестают бодрить, но руки болят еще сильнее))).

## День 5 - новичок

14 декабрь, 2011 - 01:30 — [annagalchenko](#)

### ЧАСТЬ 1.

1. Ты находишь 5-7 своих самых сильных боязней (конфликты, выступлений, глупо выглядеть, начать свое дело, etc)

ОТЧЕТ: проанализировав страхи понимаю, что самые сильные из них психологические из детства - страх потерять близкого человека. Вот как быть с этим я не знаю... подскажите.

Что касается таких страхов как

Публичные выступления - перед отъездом с трясущимися коленками провела живой мастер класс.

Страх перед неизвестностью - основательно сменила место жительства и уволилась с работы.

Антон, вопрос к тебе, считается ли выполненным это задание с моей стороны?

### ЧАСТЬ 2.

Сделай сейчас первый КРУПНЫЙ ШАГ, к тому, что давно планировал, но откладывал. - Давно планировала переехать жить и работать в УК. На осуществление этого потратила 2 недели, а планировала 4,5 года. Уже переехала в прошлый четверг 8-ого декабря из-за чего немного вывалилась из потока тренинга.

Верю в тебя и жду твоих отчетов. - спасибо :)

### Страхи:

13 декабрь, 2011 - 22:03 — [KaterinaK](#)

Страхи: разошлась с партнером, за которого делала всю работу.

Финансово добилась раздела доходов по результатам работы каждой.

Сестра давно давит на родителей - чтобы они подписали на нее всю свою недвижимость, а она даст им договор, что они имеет право там временно жить.

Сегодня устроила открытый конфликт с сестрой, показала, что буду защищать родителей. Поддержала их, с сестрой отношения испорчены. да и хрен с ней.

Дополнительно начала новый проект.

### День 5 - страхи

13 декабрь, 2011 - 20:50 — [Anastacie5](#)

Присутствуют страхи следующего характера:

- не реализоваться в жизни по максимуму. (началась Самодисциплина в период стрессовых дней. НЕ высыпаюсь до сих пор, постоянно в дороге, слушать касты некогда, некоторые начатые мною проекты, о которых никто не знает, стоят на паузе). Постоянно задаю себе вопрос: "Как быстро это преодолеть, не сломаться и что сделать для того, чтобы больше такой "жопы" не было"). Нашла ответ на этот вопрос.

Подчистила свои текущие проекты, увольняю сейчас нескольких сотрудников (с наказанием рублем) - для меня это в первый раз и очень не комфортно, хотя люди сейчас на карачках ползают, чтобы все исправить. Но поезд ушел.

- Не люблю конфликты. Не могу сказать, что боюсь, но не люблю. С подрядчиком сейчас как раз такой назревает, но меня двигает сейчас

"подливать масло в огонь" только та безалаберность и потраченное время, что имели место быть в данной ситуации.

- Страх публичности. (выложу пару видео с любой информацией в сеть, может даже на тему СД). Не знаю почему, но для меня это, действительно, страх.

По страху публичности пока страх не преодолен, тем не менее, я начала прокачивать в себе навык хореографа (что давно хотела), остановилась на одном тренере по танцам, партнерюю с человеком для инфобизнеса (прослушиваю касты по продюсированию), что давно хотела сделать.

Страх публичности закрою в течение 24 часов. (до вечера среды)

## День 5. Новичок

13 декабрь, 2011 - 19:47 — [dkorolov](#)

### Часть 1

1. Из боязней - самая большая боязнь конфликтов - лучше уступить чем держать свои права. Быть "хорошим" Есть етрах физического воздействия но после занятий по системе (система Рябко) стал меньше

2. Поеду вытаскивать деньги из должника

### Часть 2 Дыхание

13 декабрь, 2011 - 20:20 — [dkorolov](#)

### Часть 2

Дыхание спирает когда думаешь о возможностях. Ощущение свободы и простора

## Страхи страхи

13 декабрь, 2011 - 16:38 — morozovna

Страхи страхи страхи... Мерзкие они.... Конечно, страх драки. Точнее не драки. А страх перед тем что не смогу защитить своих перед подонками. Я даже знаю, из какого конкретного случая в детстве это пошло. Я искал специально прецеденты, нарывался.. Никто не решился со мной связаться. крупный я... ничего, бокс все исправит. Жду недождусь. Потом - страх продавать. Но он убит уже))) Страх публичного выступления. Факт. Посему решил выступать перед людьми в электричке, желать им доброго утра. Круто)))))) Помогает страх убить и плюс с утра зарядить.))) Парашют. До недавнего времени боялся. Потом прыгнул. Круть))) Летом какнить еще разок надо б))) Крупный шаг - Я ХОЧУ ЗАНЯТЬСЯ БОКСОМ блин!!!!!! ДАВНО!!!! Так чтобы с нормальными ребятами и отличным тренером!!! Чтобы уметь махать руками и контролировать себя (!) в нештатной ситуации. Тут 2 варианта - либо секция тайского напротив либо зал на петроградке. Так что встречай меня боксерская груша!!!!

## День 5 - Новичок

13 декабрь, 2011 - 11:21 — hife

Страхи:

- Прожить жизнь зря, не реализовав себя
  - Навязываться людям,
  - Остаться без денег
  - Сменить сферу деятельности/работу
- Какие-то пустяковые страхи, если вдуматься =)  
Решил начать с последнего и обновить резюме =)

С уважением, Алексей.

## День 5 - Новичок

12 декабрь, 2011 - 22:05 — Трембицкая Лариса

Мои страхи:

1.Огромный страх выступления перед публикой. Как на вебинарах, так и живую. Такое чувство, что все сковалось и рта открыть не могу. Рецепт: частые выступления

2.Страх нищеты (безденежья).Самого безденежья нет, но остаться без денег страшно.Рецепт-не знаю.

3.Страх одиночества.

4.Страх высоты - рецепт: прыгнуть с парашюта.

5.Страх "некрасивости". Чем-то похож на страх выступления перед публикой. Страшно, что все на меня смотрят, начинаю нервно теребить одежду, трогать лицо, не знаю куда деть руки и т.д.

Начну с первого, самого страшного страза. В среду - первый вебинар.Ой,Ой, ой((((

## Отчет. День 5. Новичек

11 декабрь, 2011 - 21:52 — alvictoria1

вокресенье вечер, сижу, слушаю каст по 5 дню.

оказывается, властитель всех и вся - это его величество Интернет.

его нет в нашей стороне города Королев. как выяснилось, Королев - не Москва.

вчера как Савраска 4 часа искала - результат "0". Даже в Макдональсе на трассе не работает WiFi из-за ремонта.

вот теперь задания прослушала.

мама дорогая....

страшно даже подумать, как с этими страхами справляться.

а дух реально перехватывает, и позвоночник болит по всему столбу, когда думаю, что через это надо перешагнуть.

писала-писала... стирала-стирала...

1) хоть какой голландский дядушка... задание невыполнимо по причине расстояния. можно было бы позвонить и сказать, но это будет такой ляп, которого я не могу себе позволить. смс написала, мягкую, но откровенную.

хоть это и полумера.

твердо приняла решение, что при встрече больше не буду избегать и сливаться, замусоливать и играть в "мы - друзья"...

какая дура!!!!!!!

столько лет драгоценных потеряно.

никого не стесняюсь, с ним все по-другому. с ним - какая-то судорога, с другими - как рыба в воде.

и две аспирантуры, да и по личке мудрости прибавилось с течением жизни, а вот в отношении одного единственного человека безоружна. куда что девается?

Способ:

надо снизить важность,  
тогда и в руки себя взять получится.

2) еще боязнь что-либо продавать... в смысле лицо в лицо.

и не просто вещь, не соотнесенную со мной, а что-то, что я произвела, например, инфопродукт, тренинг и т.п.

Способ:

позвонила друзьям и предложила им свой тренинг. сама была в шоке, как это оказалось легко продавать.

как много людей хотят получить твои знания, твои навыки, ориентируются на тебя, жадно слизывают образцы и т.п.

подруга тут же сама попросила продать ей лайф-койчинг. договорились на 2 раза в неделю.

другая сказала, что я у нее - номер один в списке успешных людей. и озвучила запрос, какой тренинг она хочет, чтобы я сделала, чему конкретно она нестерпимо жаждит научиться, некий специфический навык, которого она более не встречала.

(не ожидала от себя такой уникальности, но после ее слов понимаю, что я просто не обращала на это внимания. для нас что-то - норма, а для других непостижимое)  
это было откровением

вау!!!!!!!!!!!!

а я вообще никаких тренингов не проводила в жизни, в смысле, коммерческих.

я преподаю акмеологию в Бауманке, учу преподавателей на курсах повышения квалификации (первый год )))

но там - это там. а монетизация в реальном мире - это другое.

упражнение понравилось, аж дух захватывает.

записываем себе жирнейший плюс

это был такой кайф!!!!

кайф, драйв, адреналин и успех. равно и в обратном порядке ))))

за это задание Бритве ставим "отлично"!!!!

пусть тоже запишет себе плюс.

а у меня до сих пор поджилки трясутся... но я уже перешагнула, я уже на той стороне...

и трясутся уже от волнения за то, как это было страшно, а не от самого страха. адреналин от успеха. повторить еще пару раз и...

чувствую, как крылья растут

3) на эдаком подъеме....

только для тех, кто знает, кто таков

Ивашов Леонид Григорьевич

(большой друг нашей семьи, потому глаголю)  
решил баллотироваться в президенты.  
идет сбор подписей. требуется набрать 2 млн.

полагаю, об этом следовало сказать.  
кто знает, о ком идет речь, что это за человек, тот все поймет и сделает  
все, что требуется.

"геополитика" - будет подсказкой всем...

4) чуть не побоялась сказать об этом великом человеке.  
а знать его - истая гордость.  
вот и еще одна борьба со страхами...пустыми

Выводы:

надо делать, все, что считаешь нужным... кто бы... чтобы .. какое бы  
свое мнение по этому поводу не имел.

это их предел, их личная драма.

а боязнь чужой драмы не должна ограничивать нас в наших  
проявлениях.

только действуя, можно познать иную сторону реальности.

ульра крутое задание.

сильный урок.

из всего предыдущего мне потрясло больше всего.

## День 5

11 декабрь, 2011 - 21:33 — Печников Илья

1. Мои страхи:

- Получить по лицу, силовой конфликт
- Публичное выступление
- Знакомства с девушками
- Начать свое дело и не работать на дядю
- Общие типа боюсь, что ничего не добьюсь, что потрачу жизнь зря

2. Что делать понятно

по первому пункту бк. Сегодня съездил на бк в рамках Спарты. С собой доволен. Хотя до самой поездки все пытался найти какие то отмазки, но ничего достойного не нашел. И понял, что если не поеду, то буду очень плохо себя чувствовать

по второму можно взять гитару и пойти петь по электричкам

по третьему элементарно - знакомиться в разных местах

по четвертому пункту сложнее, но это один из самых важных пунктов. Большое дело, которое надо разбить на куски. Но сейчас никаких идей

а по страху быть никем и ничего не добиться - надо каждодневно впихивать и сд мне в помощь. Четко поставить цели на год и 5 лет

Вторая часть

Давно хотел сдать экзамен на работе, который повысит мою квалификацию. Буду завтра договариваться о времени сдачи.

Интересное задание, но ничего более толкового я пока не придумал.

### Забыл еще про один страх

11 декабрь, 2011 - 21:44 — Печников Илья

Я боюсь оказаться на концерте Киркорова. В Мытищи скоро приезжает. Даже не знаю смогу ли я преодолеть этот страх.....{

### 5 день. отчёт. часть 2 КИРИЛЛ-ЕКАТЕРИНБУРГ

15 декабрь, 2011 - 11:22 — kir-96

доделал задание.

познакомиться с девушкой не получилось. Зато сделал другое.

Во время бега здоровался и приветствовал прохожих. Забежал в аптеку и предложил спеть. Ни кто не решился кроме меня. Зато "всех ошарашил" и поднял настроение не только себе, а еще и людям вокруг.

С девушкой познакомлюсь обязательно!!!

(\*отчет пишу с опозданием. долго добирался до дома)

с сегодняшнего дня сделаю крупный шаг по бизнесу. Есть неплохие идеи. К финалу самодисциплины должен стать бизнесменом!!!

(спасибо Антону и Андрею за каст)

### новичок, Сергей Бегма

11 декабрь, 2011 - 14:03 — [serega\\_begma](#)

Долго думая над своими страхами, и при детальном разборе, пришел к тому, что боюсь ударить человека, в вроде и нужно и есть за что, а не могу. самих конфликтов как таковых не боюсь, т.к. всегда с собой газовый баллончик, нож и т.д., да и сложен я вполне спортивно. А вот с этим беда.

В целях экономии времени решил убить 3 зайцев сразу. В пнд пойду записываться в кикбоксинг. Там уж точно будут спарринги, +занятие спортом + второй пункт задания этого дня (с детства хотел туда пойти, и все ни как)

### Сделано

13 декабрь, 2011 - 07:03 — [serega\\_begma](#)

Вчера нашел тпенера, познакомился, и провел первую тренировку. В пятницу у них по плану спаринги.

### 5 день - отчет

11 декабрь, 2011 - 13:16 — [Zaqher](#)

1. Утро ок.

Вставать было трудно. В субботу в 6 утра - жесьь. Всё тело болело. Но после утреннего комплекса и особенно душа - стало хорошо. Спал всего 7 часов, но выспался. Состояние сонливости, поэтому был в полу медитативном состоянии весь день. Понял, что зря раньше спал столько. Такое состояние способствует отрешенности и расслабленности - отбрасыванию лишних дел, затратных эмоций.

2. Хорошенько по работал, но провалил - 2 задания. Составляя план понимал, что могу не успеть. Но мне их ОЧЕНЬ надо выполнять каждый

день. Постараюсь наверстать в воскресенье, если нет оштрафую себя - денег очень жалко :-).

#### 4. Страхи.

- страх инвестировать, боюсь что не найду клиентов, не знаю как их искать.
- страх завести своё дело (когда-то было, но прогорел хорошенько), не знаю чем заняться.
- Страх потерять свою работу, которая хорошо оплачивается.
- Страх общаться с директором, отпроситься в нормальный отпуск.
- страх облажаться.

--

Руслан, (про)

### наверстывание

16 декабрь, 2011 - 18:31 — [Zaqher](#)

наверстать не удалось, на воскресенье было задание замедляться - оштрафовал себя.

по 20 евро и 30 отжиманий за каждое.  
всего 40e+60отж.

-- Руслан, (про)

### День 5. Отчет.

11 декабрь, 2011 - 07:05 — [Ildar Khanov](#)

#### 1. Страхи:

- Превратить небольшую подработку в свое дело
- Остаться без средств к существованию
- Показать навязчивым, когда знаешь, что человек мог бы тебе

помочь, но понимаешь, что ему придется заморочиться с выполнением твоей просьбы

- Потерять стремление к самореализации под воздействием ежедневной рутины
- Выхода из комфортной зоны в виде работы на дядю которая не приносит морального удовлетворения, но кормит.

## 2. Действия:

- Сформировал в общих чертах идею проекта и обратился с вопросом по скопу работ к фрилансерам - программистам и дизайнерам
- Последние полгода все хотел уволиться с работы на дядю чтобы заняться своим делом на полный день, но все жежевался и откладывал на потом. Взвесил все "за" и "против" и написал заявление об уходе.

3. Медитация: 12 минут - с утра, 12 минут - перед прослушиванием каста

4. Закрыл 1 крупный долг по проекту и 2 мелких.

5. Побудка 6:30

6. Спартанский комплекс - сделал 4 круга

7. Пробежка 25 мин в среднем темпе, холодный душ

8. Штраф - 2 невыполненных дела: 20 CAD + 20 отжиманий

## Про страх навязчивости

11 декабрь, 2011 - 12:32 — [Трембицкая Лариса](#)

Есть русская пословица : "Никогда не говори за людей "нет", пока они сами тебе об этом не сказали!"

Я рассуждала также как и Вы. НЕ дай Бог, кто-то подумает, что я навязываюсь!!!

В нашей (или моей)голове так много страхов и так сильно развита фантазия и мы уже заранее рисуем в очень ярко предполагаемый отказ. Но мы же не можем знать как человек отнесется к нашей просьбе (желанию и т.д.)и пока мы не предложим (скажем, попросим и т.д.),

никогда об этом не узнаем. А может он также стесняется это предложить, а может ему именно это сейчас и нужно, а может ему и хочется заморочиться и он еще от этого пользу для себя (или вас обоих) найдет!!!

В любом случае, лучше СДЕЛАТЬ и пожалеть, чем НЕ сделать и пожалеть.

Но это только мое мнение.

### Солдат. День 05

14 декабрь, 2011 - 19:07 — DNK

Подъем 6.00, бег 20 мин, душ, медитация - это легко. Проблемы начинаются дальше. Дальше ловлю себя на мысли, что **ВООБЩЕ** ничего делать не хочу. А обязательств на мне куча. Хочу тишины и покоя и все задачи послать лесом. Хочу спать, и еще хочу играть с дочкой 2.5 лет, общаться с женой и сыном, которых почти не вижу из-за 3-х работ. Но сказать "нет" не могу, так как есть, блин, обязательства. Обещал же.

Страхи:

- говорить то, что действительно думаю, если знаю, что это может сильно обидеть близкого мне человека.
  - не соответствовать ожиданиям очень близких мне людей.
  - страх за жизнь и здоровье детей
  - страх быть распиздяем, который ни за что не отвечает.
- Такие люди меня удивляли, как это можно себе позволить?
- страх жесткой критики.

вспомню еще - допишу. многое уже проработал на других тренингах личностного роста.

Сегодня и завтра я на 12 часовом тренинге со 100% загрузкой. Задачи занятий буду отрабатывать после его окончания.

По поводу страха - позвонил человеку, который мне не приятен и попросил его сказать, что он обо мне думает.  
Картина с чем работать над собой еще дополнилась...

### СД. День 5. новичок

11 декабрь, 2011 - 01:57 — [Sunlardo](#)

Утром я проспал. Причем не просто проспал, а проснулся по будильнику, поймал некомфортное состояние - дома был тесть, который приехал вчера в Москву на ТО и мы с женой уговорили его остаться. О последствиях этого незапланированного события писал во вчерашнем отчете, окторый назвал "Глобальный f\*ck up"...

Собственно поняв, что мое пробуждение в 5 утра и утренние маневры немного некомфортны для меня мой внутренний Федор уговорил меня слиться и лечь спать дальше. Проснулся в 11-м часу, позавтракал, проводил тестя, принял холодный душ и пошел бегать. Бегалось тяжело. Не знаю из-за чего именно — из-за термобелья, которое надел сегодня под спорт.костюм или просто из-за позднего пробуждения и вялого утра.

За сегодня я сделал 2 дела из трех (план минимум), одно не сделал, потому что некорректно его запланировал, а так же при планировании не оценил объему проблем, которые могут мешать сделать это дело. Я вообще не оцениваю проблемы и не думаю заранее как им противостоять. И это наверно косяк в планировании. Зато сделал все дела из списка дополнительных. Впрочем, факт есть факт: одно запланированное дело из плана минимум не выполнено - штраф.

По поводу штрафов вообще отдельная история. Сегодня "выплачивал" 2 штрафа, которые схлопотал вчера. С деньгами на самом деле жалко, но это мелочи, по сравнению с подтягиваниями и отжиманиями. Как я уже заметил, мне свойственно переоценивать свои силы. Подтянуться 20

раз еле смог в 4 захода по 5 раз. А ведь раньше подтягивался 35 раз чистыми и даже не уставал!!! Отжаться 50 раз тоже оказалось проблемой. В 5 заходов по 10 раз еле осилил... Это был первый штраф. А теперь второй )))

Теперь самое интересное. Из страхов я определил в себе:

1. страх физических конфликтов;
2. страх потерять близкого человека;
3. страх общения с новым незнакомым человеком;
4. боязнь высоты;

Теперь о действиях.

1. Не вижу других вариантов, кроме как устроить мордобой при первом удобном случае. Правда сразу два негативных варианта развития событий (они то и пугают на самом деле):

- а) огрести в ответ по полной программе и ходить "красивым"/вообще не ходить, а лежать в больнице;
- б) перестараться (по случайности) и понести ответственность вплоть до уголовной.

Как быть пока не заню, но в тренинге этот страх точно не буду прорабатывать.

Если справиться с этим страхом помогают на Спарте, то пройду обязательно! И, кстати, на кик-боксинг снова пойду.

2. Познакомиться с красивой девушкой. Цели такой нет, есть жена, которую люблю и которая всем устраивает, но в целях преодоления страха - сделаю. Кстати, с женой познакомился именно так. Подошел в супермаркете и познакомился. А друзья все офигели, потому что им так знакомиться слабо! А чтобы оставаться честным по отношению к супруге - номер сотру сразу же.

3. Прыгну с парашютом. Но это потом (хотя откладывать на потом - не по самодисциплински).

По факту я сегодня страх не преодолел. Поэтому получаю еще один штраф.

А руки-то болят...

UPD. Почитал другие отчеты и уловил в себе страх нищеты и страх конфликтов. Точнее не сам страх уловил, а представил как я буду делать то, что этот страхи эти поможет превзойти - как буду неделю жить без денег (на доход от нового источника) и как буду есть в кафе с чужой тарелки. И понял, что обязательно хочу это сделать!

### Отчёт день 5 (первая часть)

11 декабрь, 2011 - 00:51 — [libero](#)

Уровень новичок, но сделал шаги к трём страхам:

- 1) купил бинты и капу, записался к тебе на бои
- 2) подошёл познакомился с девушкой, телефон не дала, но это было уже поздно. и её-то я искал по 2 районам около 2 часов
- 3) в данный момент пишу письмо партнёрам из Берлина, чтобы начать масштабировать мой инфобизнес

Навалил ли я кирпичей, выполняя эти задания? Выполняя второе задание - навалил. Честно говоря, это день, которым я не особо горжусь, потому что "здесь и сейчас" принадлежит мне ещё не полностью. Чтобы совершить единственное знакомство, мне потребовалось несколько часов, и мысль о залоге.

Радует то, что в конце мне было уже пофиг и на девушку, и на телефон. Важно было сделать это. Во время когда я ходил и жался, пришло немало откровений о себе самом.

Я понял, что есть сферы жизни, в которых я чувствую себя хорошо и уверенно. Например, я могу запросто выступить со световым шоу (я артист) на целый стадион, и не буду париться. Ну т.е. стандартный набор волнения будет, но не более того.

А есть сферы, в которых я чувствую себя буквально как ребёнок. Так вот при "попытках" подойти знакомиться, я прямо почувствовал себя несовершеннолетним.

Сначала это было смешно, а потом стало противно.

Противно, что я не могу контролировать себя, не могу позволить себе стихийное действие в любом действии, которое ХОЧУ совершить.

С такими мыслями я решил во что бы то ни стало к концу дня вернуться домой с победой. Как таковая, девушка мне была не важна (мне в 100 раз легче знакомиться в спокойной неформальной обстановке, вне просто улицы). Мне было важно подчинить свою жизнь - себе. Пускай ещё так слабо и неуверенно.

Сегодня хочу более чётко проанализировать и осознать - что происходило со мной в течение дня. Какое-то очень небольшое, и кажется простое действие, стало для меня открытием - что ещё многое мне не подчиняется в моей жизни.

Довыполняю свои планы на этот день, а как бгo дня слушать буду уже в записи завтра, в плеере

## Интересно: как

11 декабрь, 2011 - 01:14 — [libero](#)

Интересно: как бы пафосно это ни звучало, внутренне, мне всё больней нарушать обещания и данное слово

## СД - день 5

13 декабрь, 2011 - 23:45 — [yura.efimov](#)

Сегодня был отличный день!

Стараюсь увеличивать нагрузку. Встал в 6 вместо 6-30, пробежка - 15 минут, комплекс - 1 раз пока, душ и медитация - все есть. Вот сегодня получил прям реальное удовольствие от бега, и бежал не потому что надо, а потому что хотел.

План сделал сегодня полностью из обязательного, не всё успел из того что еще хотелось бы сделать. Поймал себя на мысли что одному делу уделил много внимания, теперь обязательно буду дедлайнить дела.

Что касается страхов:

Многие страхи подавили у меня еще в детстве. Занимался туризмом в дестве, в походы ходить начал с 4 лет (родители брали с собой), бегал на соревнованиях. И тогда было похрену на погоду (ходили с рюкзаками и под дождем, и когда минус был, ветер сильный), на то что надо рано вставать, еще на какие то проблемы. Потом институт, работа на дядю, свадьба и мир изменился, точнее я его изменил. О чем сейчас очень жалею. Часть страхов именно тогда ушла. Но пришли другие, которые не тренировались и на встречу которым я начал путь.

Сейчас в той или иной степени проявляются такие страхи как:

1. страх публичного выступления - начал уже как полгода плотно тренировать его на работе. Выступление перед отделами с речью по результатам месяца, вебинары для клиентов (вот здесь между первым и вторым вебинаром разница очень большая была, на первом реально тряслись коленки и голос дрожал, второй уже лучше, третий - вообще отлично, даже несколько заявок на услугу было, что впервые). Один раз

ездил в Москву на встречу с клиентом в качестве проф. специалиста в помощь продавнику, тоже сначала страшно, но потом уххх))

Вообщем это надо продолжать тренировать.

2. страх конфликтных ситуаций и жесткой уличной драки - здесь иногда получается как надо, а иногда не получается. В том плане что срабатывает именно страх проиграть оппоненту на виду у знакомых или даже незнакомых людей. Всегда было желание записаться в секцию единоборств - так и сделаю, но только чуть позже.

3. страх выглядеть некрасиво, что то сделать не так на людях и т.д. Это можно наверно еще назвать страхом оценки тебя со стороны. В этом случае нашел отчасти действенный для себя способ, который сейчас как раз прорабатываю. Я один раз серьезно обдумывал этот страх и пришел к выводу - кто вообще такие эти люди чтобы их оценку воспринимать серьезно. По сути есть только ты, твое окружение (которое поймет) и все остальные. И я понял что оценка остальных меня интересует только когда я этого захочу. В другие же моменты мне просто не интересно их мнение. И сейчас если я где то начинаю тупить, я говорю себе себе определенную фразу, и становить уже легче.

4. Есть еще страх открытия своего бизнеса, уже очень давно хочу, но пока только дрочу :) Полгода наверно уже читаю всякие форумы, сайты, но все никак решиться не могу. Останавливает не знание как и что, и ты начинаешь лезть в инет и читать все это.

Все! Хватит! Завтра выбираю чем буду заниматься и делаю первый шаг - даю объявления чтобы найти покупателей! И все проблемы просто буду решать по мере возникновения. Это сейчас важно для меня и это надо сделать.

P.S. слушаю касты в записи с задержкой в день, поэтому свое задание выполняю завтра. Результат опишу здесь.

Результат: в воскресенье дал объявления на avito и slando, в понедельник уже начали звонить люди интересоваться товаром. Хотя и самого товара у меня еще нет, и конечно же пришлось им говорить что временно отсутствует. Но зато понятно что есть спрос и понятно что

если бы был товар то скорее всего купили бы. Ощущения от этого были суперские, теперь надо искать поставщиков. Дело хоть как то сдвинулось.

В общем я реально понял - здесь как получается как и в жизни нужно просто взять и сделать, а не дробить. А там потом разбираться по обстоятельствам.

## СД День5

15 декабрь, 2011 - 20:52 — Кос

Твою то за ногу... Откатило сегодня.

С начала ИБ 1.2 спал по 3-4 часа в сутки. Сегодня сорвался. Проснулся в 12:00. Пришлось догонять. Утренние+

Страхов сильных не нашел. Вернее все, что были я прокачал в полугодовой Личной Власти.

Поэтому делал то, на что начинается самосаботаж.

Т.е обзвон знакомых по списку и приглашение их в МЛМ. Сначала ломало, а концу говорил как по маслу.

Но, что бы день не зря прошел, протестировал те страхи, с которыми боролся в ЛВ.

1. Дое... Ходил интересовался на рынке у нерусских мужиков качеством их продукции:))) Конфликтовал, короче. На их реакцию мне пох...

Главное, что у меня было к этой ситуации ровное отношение.

2.Постоял за прилавком и громко попродавал чай.

Подходиииии...Налетааааай... В таком духе.

3. Я свой страх знаю. Хреново себя в тесных тоннелях чувствую. Совсем. В детстве застрял и чуть не задохнулся в таком. Нужно летом с аквалангом по пещерам полазить.

Дело начал такое.

Крупный шаг. Публично пообещал закрыть торг.точки в мае. Теперь только ИБ в приоритетах. Ну и МЛМ немного.

P.S Залог оставить забыл. Но так справилсся

## 5 день

10 декабрь, 2011 - 22:45 — [mopozit](#)

Сегодня на пробежке когда делал зарядку, у меня очень сильно включился «Федор». Уже хотел не идти на турник и брусья. Но я решил поэкспериментировать и наоборот прибавил еще через силу одно подтягивание и пару раз на брусьях. Результат был отличный, «Федор» сразу пропал а на душе стало очень офигительно. Так что я решил сразу себя за это наградить и после душа с медитацией завалился на 3 часа спать.

В принципе своих планов кроме как сходить с детьми в бассейн на сегодня не было. В общем я себе за это очень сегодня понравился.

Что касается задания на сегодня по своим страхам:

1. Решил побороть страх того что уже много лет ни с кем не вступал в рукопашную. Все время только словестные перепалки и с моей и с другой стороны. Видно мне всегда попадались противники с таким же страхом.
2. Страх выступлений перед другими людьми. В принципе даже на каких-нибудь праздниках где в основном собираются знакомые люди а незнакомых на много меньше и то стесняюсь толкнуть какую-нибудь речь.

Сегодня вечером я решил от этого избавиться и пошел на двух часовую пробную тренировку по кикбоксингу. Уже после первых отработанных ударов с партнерами я понял что если бы пришлось с кем то на улице поспорить то мне бы пришлось нелегко, но в принципе не в этом суть и шел я туда за другим. В конце тренировки новичков распустили домой а тех кто занимается давно и регулярно оставили для спарингов. Я с начала немного очковал но потом опять подвинул «Федора» и напросился чтобы меня то же поставили с кем-нибудь в спарринг. Немножко мне конечно по репе досталось но это фигня по сравнению с тем как меня проперло после этого, мурашки по спине от радости бегали еще очень долго.

Дальше я собирался бороться со вторым страхом для чего хотел в публичном месте читать стихи, но вместо этого я рассказал ребятам на

тренировке цель моего визита. Рассказал о том что дрался последний раз в армии а это было 18 лет назад. И что во всех ситуациях когда дело могло дойти до мордобоя я старался всегда найти другие решения проблемы а по сути ссал драться. А надо было сразу первому начинать а потом по хрену чего будет, может быть и страха не было.

Но самое охренительное что со мной сегодня произошло это то ощущение которое я получил после того как все им рассказал а это люди которых я вообще первый раз видел.

И после сегодняшних моих поступков меня штырит до сих пор и мне теперь насрать на «Федора» и на всю остальную ху...ню которая мне будет мешать чтобы зафиналить этот тренинг. Чувствую себя сегодня настоящим КРЕМНЕМ.

Если мой рассказ о страхе не подойдет как публичное выступление то я готов заплатить штраф. Пусть это решат тренеры.

А мне сегодня оху...но меня прет до сих пор!!!

P.S. Извиняюсь за ненормативную лексику, но только пришел домой и нахожусь еще под впечатлениями а эти слова хорошо все описывают.

### Отчет по 5 дню Новичек Минск

15 декабрь, 2011 - 00:34 — [mystady75](#)

Вчера запланировал на сегодня бег 30 мин!

Встал 6-00, душ, бег - СДЕЛАЛ, единственное в конце еле хватило сил, прише к выводу: если хватает физических сил, то в выполнении задания остается только психологический затык.

со страхами не совсем понятно, но после анализа:

1. физической боли от драки (на завтра договорился на спаринг),
2. публичных выступлений
3. нищеты
4. непонимания

:::после пересмотра отчетов:::

5. знакомства

6. взять на себя ответственность

7. с парашютом еще не прыгал

Сегодня переговорил с человеком по поводу проекта

Вечером - классное состояние

Вперед!!!!

## День 5

10 декабрь, 2011 - 22:30 — dar

Все утренние процедуры произвел точно в срок.

Только по утрам при медитациях мысли разные лезут со всех сторон. И почти всегда засыпаю.

Перед до мной стоял выбор из двух направлений. Очень долго думал не мог решить куда идти (страх принятия решения). Сегодня встретился с человеком и в хорошем разговоре принял решение.

Последние дни голова ватная. Недосып... Ложусь в 02:00, а встаю в 6:00.

Бегать начал за неделю до нашего старта, после книги "Экстремальный тайм-менеджмент" Мрочковского. И без выходных уже почти 2 недели.

Нужен день выспаться.

Искренняя благодарность Андрею и Антону

## 5 День(Продвинутый)

10 декабрь, 2011 - 22:29 — ratmir

Вчера, когда услышал прямо в пал в оцепенение. Начинает просто

трясти при мысли о публичном выступлении...Сегодня с утра проспал,

встал и начал саботировать сам себя...Потом взял себя в руки и поехал

делать. Читал стихи в метро и заодно раздал 3 штрафа, друг записал на

видео, приеду домой выложу

### продолжение

10 декабрь, 2011 - 22:31 — [ratmir](#)

второе было знакомства, подошел к одной девушке, но номера увы не получил)

Растягивать рамки очень круто, получаешь нереальное удовлетворение, когда пересиливаешь свой страх!

Зафиналился 10 минут назад

### Отчет 5 день

10 декабрь, 2011 - 22:28 — [mr.roman86](#)

Встал по расписанию.

Пробежка.

Комплекс спартамца 4 круга за 4 мин 29 сек.

Душ с обливанием ледяной водой.

Медитация 12 мин.

Страхи:

- боязнь поражения, признания поражения
- боязнь (стеснение) начать диалог по бизнесу с незнакомыми людьми, особенно на английском языке
- боязнь потерять здоровье

Решил начать здороваться и начинать разговор со всеми возможными клиентами. Успешно выполнил! Сегодня буду продолжать в том же духе!

### День 5

10 декабрь, 2011 - 22:20 — [platon\\_zhukov](#)

Платон (новичок).

У меня один из самых сильных (5 из 5) - страх конфликтов.

Вчера прокачал себя по полной. Дело было так...

Я зашел в одно из кафе, выбрал сидящую друг на против друга парочку.

Они мило общались друг с другом, парень пытался неумело пошутить и делал банальные комплементы. Я подошел с боку к их столику и сделал морду кирпичом, взял еду с его тарелки и начал есть! Парень решил

показать себя при девушке и , отодвинув тарелку, жестко послал меня. Улыбнувшись, Я протянул руку по дальше и взяв очередной кусок с

улыбкой начал есть , добавив: " Тебе что, жалко? " Парень явно начал грубить. Я в ответ. Все закончилось тем, что девочка позвала охранника. Я первым объяснил ситуацию: "Парень ведет себя нагло и по-хамски,

материться и посылает нах... Подумай над тем, кого ты пускаешь в это заведение." У парочки отвисли челюсти... Такой наглости они явно не ожидали. После этих слов, Я в третий раз взял еду с его тарелки,

улыбнулся и пошел... Они молча провожали меня взглядом. Честно сказать сначала было стремно, ведь не известно как перед

девушкой поведет себя влюбленный мальчик, но Я выбрал действовать до конца. Второй раз стало стремно, когда начали звать охрану. Но и тут Я тоже не растерялся. Вот такой вот веселый опыт:)

2. Прохожу "Спарту" :)))

## День 5

15 декабрь, 2011 - 18:37 — А

Новичок.

первая часть

со страхами все оказалось сложно.

из того, что реально боюсь -

страх смерти, страх ДТП, страх одиночества - практиковать реально ничего не хотелось )

из глупостей типа публичных выступлений и холодных звонков тоже.

оставался правда страх нищеты и страхи странные, связанные с самовыражением в сексе.

Сегодня отрабатывала последние. Фотографию не прилагаю )

Вторую часть задания увидела только сейчас. Начала думать.

Правда слила все текущие задания. Опять штрафы (((

вторая часть. Давно хотела исправить некоторые программы в голове. Записалась на коучинг к спецу своего дела. Начала работать.

### Новичок

10 декабрь, 2011 - 22:03 — [Андрей Глубоков](#)

#### 1. Страхи:

- публичных выступлений перед незнакомыми людьми
- боязнь собак (раньше кусали)
- боязнь высоты
- боязнь поддерживать разговор в компании (в основном больше молчу)
- боязнь взять на себя ответственность за свои косяки

#### 2. Решил в метро продавать книги. Сочинил речь. Зашел в метро.

Первый поезд пропустил. Зашел во второй. Постоял, постоял и на следующей остановке вышел. Полный пипец. Зашел опять. Начал говорить, начисто забыл слова, народ смотрит и не поймет, что мне от них надо: стоит какой-то му...к прилично одетый и что-то им впаривает, а что не понятно. Причем моя продажная заготовка оказалась слишком длинной - через 10 секунд после движения поезда народ уже ничего не слышал. Короче, кое-как прошел по вагону, весь красный, пульс 140-160 не меньше. Вышел на улицу - ощущение, что слетел какой-то тормоз, стало очень легко, был готов заговорить с первым встречным.

3. Утром проспал. Видимо сказался недельный недосып - штраф. Остальных дел было не много. Все выполнил.

### У меня какие-то

10 декабрь, 2011 - 21:47 — [Gloria Mundi](#)

У меня какие-то совсем детские страхи.

Я боюсь пауков, змей, больших жуков, жаб и т.п.

Причем боюсь панически.

Мне как-то все жизнь удавалось с рептилиями и крупными насекомыми близко не контактировать, хотя я практически все лето провожу в горах и лесах.

Сегодня я решила разобраться со змеями.

Нашла в авито телефон мужика, живущего неподалеку от меня и продающего змею.

Сами понимаете, не могла же я совершенно постороннему человеку сказать: "Мужик, можно я приеду, потрогаю твою змею?" (гы), поэтому я сказала что мне нужно срочно сфотографироваться со змеей.

Поэтому у меня есть фотки.

Вот одна, на которой у меня не очень перекошенное от ужаса лицо:



часть вторая

забавно,  
планировала в феврале поехать в Мьянму(которая Бирма) с человеком из 10-ки моих ТОПов, потусить по монастырям и просто отдохнуть, но тут по деньгам вышли траблы, и я хотела ему звонить все отменять. Теперь придется в понедельник на вебинаре напродавать на необходимую сумму :)

### отличный

10 декабрь, 2011 - 21:55 — [Blade](#)

отличный результат.

хардкор и про - вот куда надо ориентироваться))

С уважением, Бритва.

### Часть 2. Что интересно...

10 декабрь, 2011 - 21:27 — [blacknikolas1](#)

Что интересно, еще до этого задания, т.е. вчера начал сворачивать компанию, которая не приносила мне прибыли (до этого как-то не решался, но видимо тренинг на меня действует - стал значительно решительнее).

Так что через 7 дней (срок на условную продажу) с этой компанией будет окончательно покончено и я полностью погружусь в те бизнесы, которые мне интересны и главное приносят прибыль. :-)

Да и еще один в развитии (кстати, спасибо Валерия еще раз за комментарии к сайту :-))

И один будет открыт с Нового года.

P.S. Прошу считать этот пост за отчет по 2й части задания

## Отчет\_День\_5 (новичок) Вячеслав, Санкт-Петербург

10 декабрь, 2011 - 21:22 — [vkovbas62](#)

### 1. Страхи:

- страх публичных выступлений;
- страх незаслуженно обидеть или оскорбить другого человека;
- страх конфликтных ситуаций, особенно с применением физической силы;
- страх звонить новым клиентам, предлагать продукцию компании, с которой сотрудничаю, коллегам по работе (что обо мне подумают);
- страх выглядеть или показаться смешным;
- страх заговорить первым и познакомиться с незнакомым человеком;
- страх облажаться перед партнерами.

### 2. Я ЭТО СДЕЛАЛ!!!

Решил победить страх публичных выступлений, дав музыкальную гастроль в электричке Санкт-Петербург-Всеволожск (по ходу заработать немного денег, если дадут). Жутко боялся, т.к. сильно предубеждение типа "...никогда Воробьянинов не протягивал руки!". Залог (3000 руб.) - оставил сыну, который приехал к нам в гости на выходные. Для этого дела специально купил акустическую гитару в Питере(уже 2 года собирался), и в электричке отработал сольный концерт - за 30 мин. - 6 вагонов, в общей сложности 10 песен, заработано - 248 руб. 44 коп. от концертной деятельности! Сорвал аплодисменты! В первом вагоне - было страшно, в последнем - уже пофиг. Жена меня сфоткала, не знаю, как прикрепить фотографию к отчету.

Как получить доступ ко второму заданию?

## отлично С

10 декабрь, 2011 - 22:18 — [Blade](#)

отлично

С уважением, Бритва.

## 5 день. Новичок.

10 декабрь, 2011 - 22:12 — [Chirva](#)

Анастасия.

Встала по расписанию. Пробежка 22мин, душ. Спартанский комплекс 1 раз на время. Результат позавчера 2мин 15сек, результат сегодня 1мин 33сек.

Весь день думала над тем, чего же я боюсь и как себя испытать.

Мои самые сильные страхи:

- публичное выступление
- выглядеть глупо
- боязнь высоты

Публичное выступление запланировала на вторник, буду проводить живой тренинг.

Страх выглядеть глупо решила преодолеть сегодня. Вечером поехала в книжный магазин, по дороге до трамвая громко здоровалась с каждым встречным. Что удивило, 90% людей ответили взаимностью и тоже поздоровались. Затем села в трамвай и с широкой улыбкой поздоровалась сначала с кондуктором, а затем прошла до самого хвоста трамвая и громко здоровалась с каждым пассажиром. Люди были в недоумении. Затем, когда уже ехала обратно, опять поздоровалась с пассажирами, а перед тем, как выходить, встала в самом начале вагона и, смотря на пассажиров, громко сказала "Уважаемые пассажиры! Желаю вам хорошего настроения!" Кто-то посмотрел на меня как на идиотку, кто-то сказал спасибо. После этого я

вышла из трамвая на ватных ногах от волнения, но очень довольная собой. Мне удалось преодолеть свой страх.

У нас в горпарке есть аттракцион, называется "камикадзк". Мне страшно от одной только мысли, что я могу там прокатиться. Там вращают людей в вагончике на 360 градусов, при этом есть моменты, когда он зависает с людьми головой вниз. Решила, что летом, когда аттракцион заработает - обязательно на нем прокачусь.

Алексей

- 1) встал в 7.00 (планировал 6.30) наверно запишу штраф
- 2) бег 17 мин, спартанский комплекс, душ, медитация 20 мин.
- 3) не выполнил 1 дело средней важности - 1 штраф + 3 за вчерашний день.

Мой главный страх - это боязнь восприятия чего-то нового, начинаю меняться изнутри и выходить из спячки в зоне комфорта, сегодня утром пришел к шефу и подал заявление(думал об этом наверно год, полгода хотел это сделать но находил для себя различные отмазки, вроде той "надо подождать еще немного времени и все изменится" но сегодня это сделал. я так понял, получилась два в одном)

### Отчет 5

10 декабрь, 2011 - 20:50 — [paxvia](#)

Начинаю отставать. Уехала в гости, встала позже, только что все равно побежала, без кроссовок - в сапогах. Штраф за подъем.

Задание сильное, сопротивление тоже очень сильное.

Страхи оказались не там, где я думала. Поняла, что все, что не делала, не делала именно из-за страхов. Главные - новое дело в ИБ и тексты, которые давно обещаю себе написать - проза, романы.

Вторая область страхов - в личных отношениях. Но с ними я как раз сейчас работаю. Полностью принимаю страх, проживаю его и иду дальше.

Очень помогает Литания против страха из "Дюны".

Страх - отличный тест-показатель, что ты на верном пути.  
Отмазок появляется сразу - не перечить.

Мое дело - составила список страхов. Написала все ниши в ИБ, которые могут быть моими. Написала письмо, которое боялась отправлять. Плюс работа по личным отношениям - страх одиночества, страх первой что-то делать, страх расставания.

Спасибо, Антон!

### Отчёт за ДЕНЬ 5

10 декабрь, 2011 - 20:41 — [wazzaper](#)

Очковал вести вебинары - типа людям может не понравиться что-то и т.д. Некомфортно как-то...

В инфобизнесе лет 10, продавать через инет начал намного раньше, чем появился infobusiness2.ru, когда я вообще был не в курсе, что есть какой-то инфобизнес, и оказывается, я им несколько лет занимаюсь :)

Первые попытки продать информацию через интернет были предприняты примерно в 2000-м. Первые деньги - в 2001-м.

Сначала продавал электронные книги в ворде, в итоге сосредоточился на дисковом инфобизнесе (для записи курсов вебинары/тренинги не вёл). Заработал на квартиру, машину (не luxury, но и не далеко не medium). Всё ништяк.

Год назад услышал от Парабеллума, что если Вы ничё не ведете, не выступаете - значит, с Вами что-то не так. Думаю, странно как-то. Всё супер без единого тренинга или вебинара.

Ну думаю, начну развиваться в разных направлениях. Попробую через силу. В октябре сделал 3-недельный тренинг (было интересно, сколько смогу собрать на данный ивент денег), но касты и материалы давал в записи. Попробовал дать бонусный каст в прямом эфире, народу было немного - только лучшие из участников.

Потом пересилил себя и продал архив с кастами в электронном виде без идеального звука, оформления, защиты, голографических наклеек на коробках и т.д.

Ну то есть "гавно" в моём понимании (я привык все делать долго и профессионально).

Этой ночью после каста Антона написал своей аудитории, что уже днем приходите, кто успеет, на вебинар бесплатный. Сказал, что ссылку пришлю за час до вебинара.

Не тут-то было. Купил комнату на 250 человек - хотя если б заранее сказал собрал бы сильно больше, а её мой сервис вебинаров не активировал (24 часа). Ссылку людям не прислал, материал на вебинар не подготовил + очко играет - на больше массы не вёл. Пипец короче...

Парабеллум говорил, что нужно зафиналить в достаточном качестве. Я быстренько освоил площадку webinar2.ru, где нет ни музыки, ни видео и т.д. и отправил людям с сильным опозданием ссылку. Через 20 минут начал вести, народу собралось мало в виду данных событий (если всё четко сделать заранее + в другой день - 250 мест не хватит 100%).

В итоге отвёл + даже продал безо всякой подготовки.

У половины аудитории не было моих курсов. Из них половина (итого 25% от всех в комнате), купила мои продукты со скидкой.

Представляю, сколько можно продать, если всё грамотно сделать и заранее подготовиться :)

Единственный минус вебинаров, тренингов и пр. - большое вовлечение. Я же больше за пассивный доход дискового инфобизнеса :)

## День 5, Новичок

10 декабрь, 2011 - 20:28 — ivzl

Подъем по расписанию - ок

холодный душ - ок

бег - 30 минут

медитация - 12 минут

Заметил за собой, что если бегаю больше 20 минут, клонит в сон.

Сегодня после медитации уснул.

Мои страхи:

- страх нищеты

- страх не добиться публично заявленного результата

- боюсь быть отвергнутой девушкой, которая мне нравится

- боюсь "удара в спину" от близких людей, поэтому ни с кем не делюсь своими чувствами, переживаниями, неудачами, слабостями.

Работал над страхом быть отвергнутым - пригласил девушку на свидание.

Долго готовился, собирался, потом просто взял и сделал. Все прошло просто супер! Получил здоровенный заряд энергии.

## День 5 - Рядовой

10 декабрь, 2011 - 20:17 — ВИП

ИТОГ ДНЯ: Проработал пока только 1 страх (комплекс). Я признался родителям, что моя конечная цель бизнес, и что после мая 2012 я могу в любой момент уволиться с работы. Плюс рассказал о своих понятиях о красоте, чтобы родители не были в шоке от моего выбора девушки. Брат вернул мне залог 1000 р.

Мои страхи

1 сказать родителям и на работе, чем я на самом деле хочу заниматься. Откровенно говоря, я последние 5-10 лет стеснялся отличиться от других и признаться в интересе к бизнесу, плюс стеснялся признаться в своих вкусах в плане девушек. Домашние до сих пор думают, что я всю жизнь буду носиться с каталогами и продавать (и они были бы счастливы этому), а на работе люди считают меня за «своего». Я заложил 1000 р. своему брату с условием, что расскажу родителям о своих планах.

2 если займусь бизнесом, то без начальника сверху не смогу сам себя заставить работать

3 подорвать здоровье от недосыпания или если сильно выхожусь на тренировке

4 конфликты с другими мужчинами

5 спросить телефон у девушки, с которой пока общаемся по соцсети

6 ошибиться в выборе жены, что девушка после свадьбы кардинально изменит поведение

7 если я буду давать себе отдых, то не добьюсь своих целей в жизни

8 если не сделаю скидку клиенту, то он может отказаться от покупки

Отработал все долги (отжимания+«деньги на ветер»),

досмотрел Солдат Джейн и выложил в отчет,

переслушал на 2 раз касты 4 дня (на скорости 1,5),

нашел зал, в котором буду качаться без тренера по понедельникам и четвергам,

список дел и долгов продолжает убывать!!!

Сегодня пробежка 33 минуты (причем, вместо 7 обычных кругов пробежал 8), «комплекс спартамца» за 5:07.

### **Сергей, 5 день, НОВИЧОК**

10 декабрь, 2011 - 19:32 — [sergey.saryk](#)

Утро как обычно, подъем в 6 утра был очень сложным, но я справился. С вечера настойчивое желание себя слить, постоянные отговорки лезут в голову, причины, сомнения. Вот и утром после 4 часов сна после доделывания запланированного было непросто. Но все в порядке. Зарядка и Спартамский комплекс (бег сегодня исключил, пока болею). Душ, медитация. Отрабатываю штрафы, за сегодня отжался 250 раз, еще 200 осталось.

Задание получил поздно ночью, контактировать было некого в том момент. А рано утром у меня была встреча с предпринимателем. Я хочу начать свое дело и в рамках коучинга по этому процессу должен встречаться и разговаривать с предпринимателями. Не представляя ни какую фирму, просто себя. Каждый раз это сложно делать, но я уже неделю каждый день себя преодолеваю благодаря самодисциплине. Потрясающе! Так вот. Эта встреча отличалась тем, что была назначена. То есть он меня ждал. Она была утром, я приехал за 30 минут и сильно волновался. Штрафовые отжимания помогли немного отвлечься. В итоге было просто супер - он общался со мной 50 минут, рассказывал, учил, помогал, давал советы и идеи. Короче говоря, когда я вышел оттуда, я весь сиял. Сил было переполнение.

А одним из самых сильных страхов был страх социального осуждения. Есть и другие (высота, физический конфликт, страх быть отвергнутым, начинания нового). Но именно над социальным осуждением я решил работать. Задание было придумано такое. Я боюсь подходить знакомиться с девушками, но если один на один, то преодолевал себя нормально. Но если она не одна, а с подругами, да еще это происходит в общественном месте, плюс меня пошлют, вот это был один из самых

кошмарных сценариев. Его-то я и решил осуществить. После утренней встречи меня настолько перло, что я понял, что смогу и без дополнительной поддержки. Зашел в трамвай (а дело происходит в Цюрихе), увидел сидят две девушки рядом, и еще люди вокруг. Я хотел к ним подойти, но сразу не получилось. Сел, подготовился. Но что-то во мне подняло меня и сказало - иди. И я подошел. Присел напротив, сказал, что тороплюсь к друзьям, но она просто потрясающе красивая и пусть это звучит странно, но я буду очень жалеть, если не сделаю этого. И попросил номер телефона. Короче произошло самое страшное:), я говорил все это на английском, а они обе по английски вообще не понимали. Только подруга сообщила с трудом, что не очень понятно, что я такое сказал. А люди вокруг смотрели на меня с недоумением и непониманием. Когда я вышел оттуда, то понял, что ничего, жив-здоров, и все даже очень замечательно. Усталости действительно нет, хочу действовать. Сейчас пойду дальше отжиматься. Спасибо за упражнение!

### Отчёт, день 5 (продвинутый)

10 декабрь, 2011 - 19:29 — [leews](#)

Сегодня поменял на воскресенье в плане выспаться - завтра семейные дела, не получится. Остальной ритуал сделал в полном объеме. Впервые при пристальном внимании проснувшихся домочадцев ))) Вопросы "Что ты делаешь? А зачем? А ты ещё и бегать пойдёшь?!!!" забавляли, детишки путались под ногами - в общем, было весело ) В беге добавил ускорения, чтобы Фёдор не расслаблялся.

Да, со страхами я озадачился... Не то, чтобы ничего не боюсь - но как-то уже не очень. Работал с тем, что есть.

Начал с инет-звонка незнакомой девушке в Англию, протестировал свой хромой английский заодно. Дальше задумался...

Публичные выступления - да, но я над этим работаю в последнее время периодически, не оно. Петь в метро как-то не вдохновляет. Лучше

выступлю с пламенной речью на скором корпоративе, меня это всегда пугало )

Страх нищеты - да, есть. Где-то слышал, как проводить тест-драйв этого страха. Проходил сегодня день без денег, в метро и трамвай - зайцем.

Не убедило, дня мало. Для дожима пошёл на рынок, договорился с мужиками на "работу за 100 рублей" - помог разгрузить машину. Купил батон, кефир и сметану. Ночевать можно и в офисе или на вокзале. Не вштырило всё равно. Себя-то я обеспечу, а вот детей так не прокормишь. Но с навыком программирования всегда найду работу на снять квартиру и поесть.

Страхи стать недееспособным, покалечиться и прочая есть, но тестировать их не стал )

Мордобитие и парашют давно в планах, но после того, как дети вырастут малость )) Я уже несколько раз порывался, но семейство взывает к ответственности перед многочисленным потомством. Сдался

)) Тем не менее наехал на двух азиатов, слегка задевших меня в транспорте. Пытался конфликтовать. А они давай извиняться изо всех сил. На том всё и закончилось - ну не морду же бить за это, я вообще мирный гражданин..

До кучи познакомился с очень красивой девушкой возле Щуки, давно я этого не делал. Так еле сбежал потом - я же семейный человек )

В общем, осталось ощущение незавершённости, хотя и старался. Как-то всё нестрашно оказалось, хотя начальное сопротивление было. Просто берёшь и делаешь. Буду подумать дальше, чего я ещё боюсь и как пойти этому на встречу.

PS фраза "Я не встречал в природе жалости к себе" прочно засела у меня в башке и сильно помогает для подавления внутреннего диалога-сопротивления. Мантра тоже хороша, но слишком эмоционально заряжена для повседневного бормотания )) Спасибо!

## Страхи

10 декабрь, 2011 - 19:27 — dimax01

После каста сел и стал думать, что же я боюсь?

После курса Спарты в фейс получать уже не так страшно. Конфликты тоже.

С высотой и драйвом проблем нет.

Покопался в себе и вспомнил страх еще с детства - придти на кладбище в полночь. Смешно, но пипец как страшно!

Ну что делать? Надо-так надо.

Время подходящее, скоро полночь да еще и полнолуние! прям как в ужастике, самый кайф.

Оделся, сел в машину и поехал на городское кладбище...

Оставил машину и понял на сколько себя чувствую стремненько.

Зашел метров на 150, пока были тропки в сугробах.

Первое ощущение - ну где же вы, вурдалаки? И при этом колбасит не на шутку и вспоминаются все сцены из ужастиков. Полнолуние, треск деревьев, ветер и кресты с плитами. Но потом успокоился...

А за тем пришла мысль - Что значит наша брэнная жизнь.

Наша Суэта, СТРАХИ, проблемы, бестолковые действия и бездействия, ссоры и конфликты... - все пустое - Мы все в итоге будем здесь! И для чего возиться в этом эмоциональном Болоте тратя драгоценное время...

И как-то стало очень легко и все гораздо гораздо проще.

Супер ощущение! Класс, спасибо Антон за это задание! Ух здорово!

Остались страхи:

- потерять близких людей
- Акулы
- Бестолково прожить Жизнь

Что сделаю:

- Больше времени и внимания уделять Любимым
- Дайвинг с Акулами.(скорее всего Филиппины)Весна 2012г.
- Делать важные и интересные вещи, Работать над собой.

P.S. Фото с места: После каста сел и стал думать, что же я боюсь?

## день 5

14 декабрь, 2011 - 18:53 — Natali Shvez

Вопрос "какого хрена?" пришел только сегодня, но душ своё дело сделал комплекс быстрее на 3 сек. По страхам-боюсь снова начать заниматься единоборствами(была травма, есть физический страх, но не боя, а травмы) Боюсь начать бизнес Просить о чем-то для себя людей более старших и находящихся при власти Стоять до конца в разногласиях и конфликтах с родителями, т.к. боюсь их обидеть После размышлений решил начать с единоборств выбрал стиль Кадочникова, нашёл телефон тренера, но трубку он не взял, тогда съездил в зал, но он был закрыт. Завтра снова буду долбить. Стало как-то легче, появился интерес и желание Встретился с юристом по поводу бизнеса, обсудили идею, он взял на себя пакет документов и просчет системы налогообложения. Я пока выбираю место Попутно удалось решить несколько других дел Вроде-бы на сегодня всё p.s. тренера вызвонил в четверг тр-ка большой шаг для меня -это начать заниматься своей рекламой(в башке твердо сидят наставления учителей да так нельзя, да ты же врач.) Хотя уже год работаю на себя и дела идут в гору, но знаю что могу больше и поэтому -реклама

## День 5

10 декабрь, 2011 - 18:38 — lcfear

### 1. Мои страхи

- Рассказать о своих неудачах и страхах человеку, которого уважаю.
- Показаться дебилом на видео/аудио.
- Физическая расправа.
- Публичные выступления, тосты и т.д.
- Просить помощи у незнакомых людей.

2. Решил сразу после каста не ипать мозг со списком действий, гарантами и прочим.

Сразу начал достукиваться до своих контактов, к которым хочу тянуться и работать с первым страхом. В итоге дотянулся до Антона Макурина, (правда по чату в скайпе, но мне все-равно было не по себе) душевно с ним пообщался, спасибо ему огромное.

Затем решил разобраться со страхом просить помощи у незнакомых людей. Не то чтобы я совсем не знаком с Антоном Маториным, но страх о чем-либо его попросить присутствовал. Вобщем он мне посоветовал хороших учителей Йоги и Цегуна, буду теперь достукиваться до них =) Создавать среду, так сказать.

Лег с чувством облегчения и чувством собственного достоинства в 1 ночи. В 6 утра встал как штык, весь утренний ритуал проделал на "ура", а вот потом меня начало подколбашивать... Осознал, что очень боюсь выступить с какой-то речью, показаться дебиллом и т.п. Попытался собатировать, переделал все дела, которые были в списке и насатал момент истины, момент принять решение. С этим тоже есть проблема, поэтому выключил мозг и решил записать видео своей небольшой речи по поводу страхов и смысла жизни мужчины... Решение было принято и пришлось свое слово сдержать, причем сразу, без лишних манипуляций с деньгами и планом действий, не знаю, на сколько это "правильно"...

Вот что

получилось: <http://www.youtube.com/watch?v=g6on1cBGwZg&feature=youtu.be>

Вечером ухожу на ДР к другу, там может еще что-то прокачаю. Прилив энергии огромный =)

## На

10 декабрь, 2011 - 18:38 — [franc-tireur](#)

На оппозиционном митинге в центре города громко, с выражением продекламировал "Левый марш" Маяковского. /\*видео вечером вывешу\*/ Завтра утром схожу на кулачные бои и попрошу, чтобы меня прогнали через кулачный круг.

## Новичок. Отчет день 5

10 декабрь, 2011 - 18:33 — [SergeyM](#)

Проснулся по плану в 6, пробежка, упражнения, медитация (плавно перешедшая в засыпание:) Доделал днем хвосты. Сейчас иду на тренировку в спортзал, в интернете сидел только по работе.

1. Страхи: боязнь глупо выглядеть, страх первой коммуникации, страх перед возможным конфликтом.
2. Решил на улице разговаривать с каждым, кого встречу. Все, думаю, решился. Ага:) Первых человек 3-4 пропустил, типа не подходят. Собственно тогда и чувствовал страх. Начал здороваться, затем что-нибудь спрашивать. Отгулял так полчаса, приставая к прохожим. После первых 10 человек стало весело:) Кстати, 80% прохожих отвечали, и 20% делали вид, что не заметили.

## Зачистка хвостов

13 декабрь, 2011 - 10:51 — [SergeyM](#)

Вторая часть задания:

Решился открыть интернет-магазин (до этого полгода раздумывал). Тестирую ниши, до нового года запущу.

Насчет преодоления страхов:

Теперь если что-то боюсь сделать - специально беру, и делаю. Сегодня на утренней пробежке не стал оббегать "страшную большую" собаку, попер на нее. Собака не пострадала:)

### Отчет

10 декабрь, 2011 - 18:30 — [irenaspb](#)

С заданием по поводу страхов возникли проблемы. Проанализировав свои страхи получила такую картину. Фобиями я не страдаю (за исключением пауков, но где же их сейчас возьмешь, да и жить мне эта фобия не мешает). Публичные выступления... Да, боюсь, но делаю, когда надо - не проблема вообще. Конфликтов стараюсь избегать, но если надо, могу и поконфликтовать. Мордобой... Для женщины не очень актуально. Хотя знаю, если под угрозой будет жизнь ребенка, в драку полезу не задумываясь. В таких экстремальных ситуациях я обычно не думаю о последствиях для своего здоровья... Скорее в этом проблема, а не в страхе (однажды заработала сотрясение мозга из-за ерунды, по большому счету).

Боюсь войны, неволи, пыток, насилия. Но эти страхи не руководят моей жизнью. Об этом думаю очень редко.

Тот страх, который действительно мешает мне жить - это страх нищеты. Именно он крадет энергию, парализует... Я не знаю, как это можно проработать в рамках упражнения.

### Ирена, копайте

10 декабрь, 2011 - 21:07 — [Blade](#)

Ирена, копайте глубже.

Посмотрите отчеты других участников!

С уважением, Бритва.

**Совет**

10 декабрь, 2011 - 18:41 — [Icfear](#)

Попробуй пожить недельку без денег вообще =) То есть не используй деньги, которые у тебя получаются из текущих источников дохода... вообще. Зарабатывай заново на чем хочешь. Это реально.

**Задумалась...))**

12 декабрь, 2011 - 23:38 — [irenaspb](#)

Задумалась...))

**День 5. KravetsYA (Злой, г. Томск)**

10 декабрь, 2011 - 16:14 — [KravetsYA](#)

Уровень Хардкор.

Сегодня в связи с большим количеством свободного времени наконец ликвидировал отставание в один день.

Спорное у меня сегодня получилось задание... Что меня пугает? Темой страхов я занимаюсь уже достаточно давно.

Получить по морде и подраться? Был недавно на Спарте.

Высота и т.п. ? серьезно увлекаюсь экстримом – прыжки, кайтинг, сноубординг и т.д.

Социально неадекватный поступок? Воровал в супермаркетах уже.

я по работе выступаю перед аудиторией в 1000 человек, так что этот страх уже в прошлом давно. ☹️ Публичное выступление? Запарился уже песни петь и стихи читать

Знакомства с девушками? Да вроде бы победил уже эти страхи.

..☹️ Начать жизнь с чистого листа? Уже в четвертый раз собираюсь все бросить и уехать в другой город – мне это даже нравится

Так что это задание меня серьезно заставило задуматься... но все же

смог найти 3 страха, с которыми я сегодня успешно справился:

1. я сейчас учусь на еще одном высшем образовании (вечернее). Так вот есть у меня одна очень симпатичная преподавательница. Сегодня я ее позвал на свидание сразу после пары: сердце билось и руки тряслись достаточно сильно ))) школьная фантазия превращается в

реальность. Есть такая фантазия у любого школьника – его учительница

2. Я уже года 3 собираюсь свозить свою маму за границу, они никогда там не была. Сегодня я ей позвонил и дал слово что мы едем в январе. Страшно (ну или сильно дискомфортно) было от того, что я не знаю где я возьму деньги на эту поездку, дадут ли мне отпуск и т.д. Но своим обещанием я сам себя заставляю это сделать чего бы мне не стоило.

3. Вчера я писал в отчет что хочу взять индивидуалки по боксу по утрам перед работой. На самом деле просто написать сложно сделать. Страх что не справлюсь с нагрузкой (работа, качалка, учеба), страх что у меня не получится (никогда не занимался да и вообще не дрался кроме спарты) и т.д. но те менее сегодня перерыл томский интернет и нашел такого тренера. В понедельник уже встречаюсь с ним.

Ну вот: страхи вроде бы небольшие, но все же я их проработал.

Побудка +

Душ +

Бег + 30 мин

Медитация + 12\*2

Планирование +

Комплекс спартанца + 4.28

Малая и большая цель в план +

Отчеты +

Спорт +

Музыка +

Интернет +

вопрос к тренерам: это вообще как, плохо? Режим дня должен быть насколько комфортный чтобы не спать в другое время кроме ночи? Последние 2 дня спал по 3 часа. Сказалось то, что выполнял поставленные планы любой ценой (за все время ни одного штрафа). В

итоге сегодня утром после пробежки и медитации присел отдохнуть и уснул на 2 часа

### День 5, отчет.

10 декабрь, 2011 - 16:13 — [Arteom](#)

подъем - 6.00, в субботу времени больше - бегал 55 минут, из них минут 10 быстрым шагом.

Медитация, обливание, все ок.

Выплатил первый штраф... Жопа, больше не хочется. От отжиманий чувствую пользу, деньги блин очень жаль. Оставил 400рэ на лавочке, на остановке.

Зафотал, но не знаю, как вставить фото сюда. Может кто подскажет?

Комплекс был сегодня около 3.40 - наконец то заснял видео.

Антон, буду благодарен за обратную связь, может техника хромает где-то и надо делать 5 минут, но правильно???

[http://www.youtube.com/watch?v=1-anhYraezQ&feature=channel\\_video\\_title](http://www.youtube.com/watch?v=1-anhYraezQ&feature=channel_video_title)

По страхам, блин, реально это самое сложно задание из всех, я полдня был в трансе.

В итоге - первое сделал - позвонил директору крупного предприятия, предложил написать вместе книгу, договорились о встрече.

Второе - завтра иду заниматься танцами, тоже страшно :))))

Третье - прыгну с парашютом, как только будет такая возможность, сегодня звонил знакомому который в этой теме, не дозвонился, но оттягивать не буду, как можно быстрее все сделаю. Это реально для меня очень страшно. даже представить не могу!

Может быть немного халявлю в этом задании. Сложно сказать. Ну это вещи которые я бы оттягивал еще долго, если бы не СД, а может и не сделал бы.

Вечерняя медитация будет вечером, планирование тоже обязательно будет. Большинство задач на день уже сделал, осталась одна, сейчас буду до упора заниматься. Штрафов больше не хочу))

### 2 часть задания

11 декабрь, 2011 - 06:17 — [Arteom](#)

Второе задание оказалось очень крутым.  
Написал заявление на увольнение. Будет лежать в тумбочке до января.  
Но его наличие меня очень греет!

### парашют

10 декабрь, 2011 - 16:45 — [zubra](#)

Тёма, ты из Мск? у меня тоже страх про парашют)

### Не, из Иркутска.

10 декабрь, 2011 - 16:53 — [Arteom](#)

Не, из Иркутска. Прилетай, прыгнем)))

### День 5, продвинутый уровень

10 декабрь, 2011 - 23:12 — [zubra](#)

Сегодня бегал днем, веселил дворников, они весело гонялись за мной на тракторах или мне так показалось, неважно  
Отбегал честные 33.5 минуты (могу больше, интересно, сколько?)

Медитация 12 минут, мысли все равно лезут, пока не удастся в равновесие уходить.

задания на сегодня (со страхами и без):

ПЛАН А

1 встретиться с другом, обсудить новый бизнес и попросить его помощи в п.2

2 спеть песню в метро, если не вшырит, спеть еще раз

3 взять 4 номера телефона у понравившихся мне девушек

4 провести одно свидание "с поля"

(по страхам 2, 3 и 4 пункты)

План Б

сделать фаст (секс в день знакомства)

сейчас перекус и в поле

UPD:

-телефонов взял 7 штук, из них два раза меня девочки САМИ склеили!

-песню спел в метро, друг мотивировал моей кредиткой, на шум вышли менты и солдаты ВВ, показывали жестами "молодец"

-свиданку с поля так и не сделал - ШТРАФ и завтра сделать хочу

п.с. полностью исключил музыку. Мне думается (и кажется) что так ГОРАЗДО лучше себя чувствую и думаю

п.п.с. уже заочно благодарен тренингу и создателем оногo, тк мусор из головы и в делах потихоньку куда-то испаряется и дела начинаю делать (выполнять сови обещания, "финалить"), а еще я хотел слиться в первый день тренинга.

## Отчет день 5, ПРОДВИНУТЫЙ

10 декабрь, 2011 - 16:02 — Do it

Социальный страх: страх показаться смешным на публике, глупо выглядеть.

Решил взять задание, которое когда-то слышал от Алексея Толкачева: собрать подписи к "За проведение гей-парада".  
(Я не гей, если что, просто задание такое:)

Долго ходил по центру, выбирал где начать: страшно, а еще кругом милиция, грузовики с ОМОНОм, че там происходит непонятно, а чтоб загребли не хотелось.

Сначала пытался войти в состояние игры, раскатать себя, но когда начал, страха особого как такового уже и не почувствовал: а скоро стал злой: эти подписи хер кто дает. Девушки нормально, смеются, дают еще куда ни шло, а мужиков хрен растрясешь. Просто бесполезно, задолбался хоть что-то от них получить. Я еще сначала боялся, что дадут в табло или обзовут или еще что: нет, хрен бы там, все извиняются или просто отворачиваются и уходят.

А еще холодно, руки все околели, и голодный (специально не обедал по методу Парабеллума, чтобы был стимул быстрее закончить). В общем, кое-как наскреб 8 подписей от мужиков. Но задание-то я брал на страх, а не на подписи и навык общения, так что нормально, считаю.

Между делом познакомился с двумя девушками. Не знаю, шикарные-не шикарные, но очень-очень и в моем прямо вкусе.

По поводу чувств: эйфории не чувствую, какая-то апатия и похуизм, и злость еще: может, оттого что опять всего 4 часа спал, еще голодный и от холода и что хер до кого достучишься с подписями плюс стресс.

## Часть 2

13 декабрь, 2011 - 20:43 — [Do it](#)

Часть 2: (см. отчет в день 7)

давно хотел освоить скорочтение. Сделал КРУПНЫЙ ШАГ: купил инфопродукт Татьяны Бади по обучению скорочтению. Или на третьей неделе тренинга (если будет время) или после начну.

## Это Алексей его

10 декабрь, 2011 - 21:08 — [Blade](#)

Это Алексей его от меня узнал)

Я его каждый тренинг по жестким переговорам для разминки даю)

С уважением, Бритва.

## Комплекс спартамца

10 декабрь, 2011 - 19:59 — [Do it](#)

Забыл про комплекс спартамца сказать. Результаты улучшил 6:27 (вчера 7:04)

## День 5. Рядовой

10 декабрь, 2011 - 13:56 — [blacknikolas1](#)

Утром проспал :( - штраф

В остальном блок выполнил, хотя и с опозданием: после того как дочку в школу отвез :) Прикольно было своей бегущей сорокалетней тушкой удивлять прохожих.

По заданию: вчера после каста часа два вспоминал свои страхи, вышло три, сводящихся к одному большому

1. Физический конфликт, ака мордобой
2. Конфликт словесный (псевдо интеллигентность)
3. Страх знакомиться с людьми, когда они этого не ждут, например придти в офис к человеку и презентовать услуги своей компании. (что характерно на девушек на улице это не распространяется :))

Презентация - в понедельник.

Сегодня словесный, есть у меня один знакомый - парнишка нагловат по жизни, но до сего дня я это спокойно терпел. Сегодня просто тупо вызвал его на встречу и тихо мирно предложил из моего офиса прямо сейчас забрать шмотки и освободить меня от своего присутствия.

Чувак попробовал права покачать, но я уперся. В общем хватило минут 5.

### **сорри за ОФФФТоп, накопело!**

10 декабрь, 2011 - 13:53 — [Arteom](#)

Тут вот в связи с последним заданием Антона все ринулись на ни в чем не виновных шикарных женщин, срочно пересиливать комплексы и брать у них номер телефона!

А я, стыдно признаться, сегодня случайно познакомился на улице с бабушкой :))

Оказалось что мы едем в один и тот же магазин, за обоями. У нее тоже ремонт.

Таких стариков редко увидишь. Ярко-синие, смеющиеся глаза, на лице улыбка, можно подумать, что она только что с Бали прилетела, и вышла из своего Кайена купить сигарет в ларьке :)

Поговорили с ней, а у нее жизнь действительно шикарная, в кавычках. Продала квартиру, доставшуюся по наследству где-то на черном море за три миллиона, купила квартиру в Иркутске, за три. Дом оказался очень херово спланирован, и зарос грибком. В итоге она сильно



Искренне ваш, мудака из Иркутска :0)

p.s. все идет по плану, отчет будет чуть позже.

### **В обычные дни я**

10 декабрь, 2011 - 15:07 — [Gloria Mundi](#)

В обычные дни я с людьми не связываюсь, и если какой-то топик вызывает во мне возмущение, я думаю "люди, такие люди, их не переделаешь - что я буду напрасно руками махать, себе дороже". но сегодня я сижу и жду свой страх(точнее фобию), который обещал появиться в шесть часов вечера и делать все равно ничего не могу, кроме как бояться, поэтому отвечаю (кстати, тоже выход из зоны комфорта, хотя и небольшой)

Так вот, бабушка прожила свою жизнь как сама хотела, и ее бедственное(с точки зрения автора) положение - это результат ее поступков за всю жизнь. Если бабушка свою жизнь так криво прожила, а теперь пересказывает ее в подробностях случайному попутчику (зачем она кстати это делает) - нехрена такую бабушку жалеть.

Одно из двух: или бабушке нравится быть жертвой или для нее ваша жалость просто оскорбительна.

В любом случае она заслужила, то что имеет.

И стыдиться тут нечего, у каждого из нас (у вас, у бабушки, у меня, у Тони Роббинса) есть своя собственная жизнь, которую можно портить или улучшать по собственному усмотрению (без слюнявых инсайтов).

### **бабушка свою**

10 декабрь, 2011 - 15:25 — [Arteom](#)

бабушка свою жизнь прожила, да.

И жизнь настоящую. И я ее за это уважаю, жалости к ней у меня нет.

Пересказывала потому что я активно задавал вопросы, ибо люди мне интересны.

## **PiterPrivet.ru Давыдов Александр День 5**

10 декабрь, 2011 - 14:08 — [Davidov Alexandr](#)

<http://piterprivet.ru/> Давыдов Александр Продвинутый День 5

1. Ты находишь 5-7 своих самых сильных боязней

1. Боязнь драки: 1 против 3-5 с ножами, ломами
2. Сверка с контрагентами
3. Запуск проектов
4. Прописать Систему, Поставить ISO и запустить франшизу
5. Боязнь высоты
6. Боязнь собак

2. Пишешь действия, которые поставят тебя лицом к страху и проведут через него.

1. Рукопашка 3 раза в неделю по 3 часа 1000руб/занятие +

**БАКЛАНКА 10-11 декабря**

2. Каждый день по 1 сверке 1000 рублей
3. Каждый день min по 3 ключевых страницы 1000
4. Каждый день по одному блоку 1000
5. Американские горки 1000
6. Дрессировка собак 3000

Ставишь цену слова и закладываешь сумму денег на 24 часа - гарант выполнения тобой этого слова. Если не делаешь - деньги сгорают.

"Не знаю как у других – скажу за себя: большинство моих «проблем», если посмотреть свежим взглядом – выеденного яйца не стоят, я дрочу

себе мозг и топчусь кругами на одном месте.

В общем, я как дорогой сыр, заплесневел. Надо не ныть, а хучить без перерыва и слюнявой жалости к себе, чтобы не было стыдно смотреть в глаза таким старикам. И Самодисциплина как раз кстати, потому что то как многие из нас, и я в том числе, живут, жизнью можно назвать лишь с боооооольшой натяжкой. Заебало. Пардон за французский.

Искренне ваш, мудака из Иркутска :0)

p.s. все идет по плану, отчет будет чуть позже."

Arteom

### 1 против 5

10 декабрь, 2011 - 18:37 — [SergeyM](#)

Имхо, против 5, даже без ломов поможет только 105й прием карате:) - Убежать быстро.

Все-таки есть и полезные страхи. Мне вот страшно прыгнуть с 30 метровой высоты дома, но я вряд ли буду преодолевать такой страх:)

### Зря, я завтра в

10 декабрь, 2011 - 21:10 — [Blade](#)

Зря, я завтра в 32 раз везу людей прыгать с моста в 40 метров.

С уважением, Бритва.

## Саша, я уверен

10 декабрь, 2011 - 17:09 — [Arteom](#)

Саша, я уверен что ты не одинок в боязни подраться с пятью людьми с ломами :)))))) я бы просто обоссался если бы такая бригада на меня напала))))

## День 5. Отчет. Часть 1. Новичок.

10 декабрь, 2011 - 12:23 — [bookoff](#)

Вставать в субботу также рано как и в будни это жээээсть. Все ж таки пересили себя.

Встал, под душ (брррр), водичка, бег.

на удивление бегалось очень хорошо и позитивно. Удивденные лица прохожих забавляют, приятный такой бонус :-)

Теперь переходим к основному занятию.

### 1. Мои сильные боязни и страхи

Конфликты (словесные и физические)

Гопники

Темные переулки

Снять себя на видеокамеру

Выступить публично

### 2. Действия. В принципе понятно что делать.

Вступать в конфликты и выигрывать их. Это для словесных.

По физическим конфликтам - мне нужно сначала поднакачаться - тут как раз и задание на следующую неделю спорт в обязательные дела.

По гопникам - для начала не переходить на другую сторону улицы.

Темные переулки - не обходить стороной. Запастись фонариком.

Снять себя на видео-камеру - в понеделник в рабочей обстановке буду делать живое видео для блога.

Выступить публично - как только разморозят мой счет сниму зал на середину января - у меня как раз запланирован живой тренинг.

А вот теперь о выполнении задания.

Вселенная благоволит.

Если в двух словах, то сам спровоцировал конфликт и вышел из него победителем.

Если более подробно, то как раз с утра, когда я вышел на пробежку мне не понравилось как припаркована одна из машин, она загоразивала 90% тротуара. Со словами (про себя) тут же люди ходят, я ударил по машине. Нет не подумайте. Не сильно. Аккуратненько.

А оказалось, что водила в машине - и как вылезет да как давай орать "Ты себе по голове постучи..." и в таком роде дальше. А я, на удивление, опять таки спокойно - "Здесь же люди ходят". Вообщем минут 5-7 мы так он на своем - я спокойно на своем. В конце он просто сел в машину, а я пошел бегать.

По возвращению он был в машине, но перепарковался уже правильно.

Ура! Я много о себе не знал! Спасибо Антон и Андрей!

Ну и хотелось бы доступ ко второй части задания получить. Еще полдня впереди и всего пара необязательных дел.

### Крупный шаг -

14 декабрь, 2011 - 17:12 — [bookoff](#)

Крупный шаг - это получение загранпаспорта.

да кому-то может показаться мелко, но для меня это важно.

### 5й день. отчёт часть1 КИРИЛЛ-ЕКАТЕРИНБУРГ

15 декабрь, 2011 - 11:24 — [kir-96](#)

1) с утра не бегал, не принимал душ. (запара на службе), соответственно штраф. Побегая и сделаю медитацию в течении дня

2) основной план не попёр (много работы) поэтому в игру вступает план "Б".

3) страхи:

- высота (прыгнуть с парашутом либо бэйс джампинг )
- физ конфликт (записать в секцию либо без записи на улице)
- начать своё дело (создать сайт...)
- глубина (дайвинг)
- страх заговорить с толпой людей (в основном с Кавказа)(подойти и заговорить)
- познакомиться с шикарной женщиной (подойти и познакомиться)
- публика (рассказать смешной стих или спеть)

из вышеизложенного выбрал: планирую удивить маршрутку с людьми и познакомиться с шикарной женщиной, а за одно и поучаствовать в физ конфликте (если она окажется не одна:))

гарантии дал другу в размере 1000 руб в 12 дня

вечером будет продолжение

(спасибо Антону и Андрею за каст)

## 5 дел, которые

10 декабрь, 2011 - 01:37 — [libero](#)

5 дел, которые вызывают страх

1) Масштабирование бизнеса за пределы России. Огромные возможности, но и страшно

Дело - договориться с партнёрами - написать и-мейл и договориться на скайп-разговор.

2) Да, пожалуй познакомиться с шикарной женщиной. Не цепенею, но таки.

Дело - подойти и взять телефон у очень понравившейся девушки.

3) Выглядеть глупо публично не боюсь, но пропеть песни на целой ветке метро не смогу.

Дело: пропеть целую ветку метро песни.

4) Страх драки.

Дело - иду на бои в воскресенье

5) Страх потерять хорошие отношения с человеком, при том что меня не устраивает его поведение. Т.е. страх говорить то, что я думаю в любой ситуации.

Дело - высказать свои мысли просто нахрапом одному человеку.

Больше придумать не смог, если вспомню - напишу.

Цену поставил 4000 руб., отдал маме (единственный человек в зоне досягаемости на данный момент, которому доверяю)

Что из этого всего сделаю - отпишусь.

## САМОДИСЦИПЛИНА - ДЕНЬ 6



Твои задания на сегодня:

### **1. Утро.**

Побудка в любое время. Даем себе возможность выспаться на все 100 процентов.

После этого пробежка:

-начинающие - 40 минут

-продвинутые - час

-хардкор - "кросс смерти" мы бежим пока у нас есть силы, потом выдыхаем, и бежим еще на километр дальше.

### **2. День.**

**«Пассивное отключение»**

Сегодня мы отключаемся от всего внешнего мира, чтобы побыть наедине с собой и своими мыслями. В течение нескольких часов сегодняшнего дня ты не принимаешь никакой информации вообще. Дела откладываем - берем выходной, отключаем интернет, телефон, родственников, ТВ. Можно уйти в парк, закрыться в ванной, почитать глубокую книгу или вечером смотреть на звезды. Научись слушать себя. Почувствуйте себя с утра когда будешь бежать в снегу, в деревьях, воде, ветре и небе.

Когда твоя голова очистится, проведи анализ своей первой недели на СД. Посмотри свои отчеты.

**что получается?**

**что не получается?**

**где больше всего страха и внутреннего сопротивления?**

**откуда больше всего энергии и мотивации?**

Спроси себя, почему так и почему тебе выгодно, чтобы у тебя не получалось? Подумай о том, что ты получишь, когда перестанешь сопротивляться изменениям и выберешь тренироваться с максимальной самоотдачей. Реши, какие условия ты создашь для того, чтобы максимально вложиться в задания, которые у тебя получаются выполнять хуже всего.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ НАПИШИ В ОТЧЕТЕ**

3. ТВОЯ КОСТИТУЦИЯ. (подробности в касте)

УСПЕХОВ ТЕБЕ.

До встречи вечером.



## ДЕНЬ 6. ПРИМЕРЫ

### Догоняют отчеты

19 декабрь, 2011 - 02:24 — [lex](#)

Догоняю отчеты которые выполнял но не все писал  
Прошлая неделя выпала из-за поездки, с интернетом была напряженка

1. Бег час, тяжело, но в медленном темпе ок, Интересные новые места и наблюдения

2. Сделал полное отключение, инсайтов не было, структурировались прошедшие события

Что получается

Планирование, закрытие большого количества дел

Что не получается

Утренний подъем вовремя

Где больше всего страха и сопротивления

Физика, задание 5-го дня

Откуда больше энергии

Энергии больше всего от ощущения движения вперед и результатов, мотивируют результаты которые видны сразу, дает силы на дальнейшее движение

3. Конституцию прописал частично, буду дописывать потому что чувствую что это не полный вариант

## Отчет6 Отстойщий Ночичок

19 декабрь, 2011 - 00:55 — Алексей Селиванов

1 Потерял ощущения "выспаться" и "расслабиться" При этом сегодня последний раз за две недели проснулся без будильника, повезло маленькую дочь отдали родителям.

2 Бег 20 мин, больше никак, было нарушение режима в виде корпоратива и тп

3. Что получается?

-раньше ставать

-бегать (считаю большим достижением)

-жесткое планирование

Что не получается:

- медитация, не могу отключиться и оставить мысли о бизнесе, делах и тп

-неочень мотивируют штрафы (финансовые не цепляют, может надо увеличить суммы), спасают только физические нагрузки (отжимание)

- не получается полностью погрузиться в тренинг ввиду многочисленных дел в бизнесе, семье, постоянные командировки (конец года) Поэтому конктретно в рядах отстойщих, но сливаться не собираюсь

4.Конституция в процессе, дал обещание подготовить в течение двух дней, неисполнение 20 кратный штраф

## 6 день

17 декабрь, 2011 - 03:07 — dolinalex

Спал до обеда.Кайф.Собака афигела ожидая пайку)

В 40 минутный бег,вовлек любимую побегать с собакой.Похоже кайфанула только собака.Очень разболелось правое колено.Надо сходить на обследование(

Гулял возле озера,много мыслей.Думал о смысле жизни.

Мне сложнее всего вставать с утра,Весь день как зомби.Не хватает энергии.У меня международный бизнес,в разных странах,разное

время, но мои партнеры знают, что если хочешь от меня положительное решение с утра не звони))  
Конституцию написал.

### Отчет. Новичок.

16 декабрь, 2011 - 18:51 — [morozovna](#)

Спал убойно. От мира отключен - телефон просто вырублен и все. Получается... хм для меня вставать 6 дней в неделю пока тяжело. Мое правило - оба выходных с семьей. Если никак оба - один минимум. Так что тут железно. У меня телефон не берется практически весь день (субботы и воскресенья))) так что тут все отлично.

По поводу анализа.. больше страха и сопротивления, как ни странно, нет. Вставать не тяжело особо.. Спать хочется да и все. Еда, диета - все это мелочи в принципе, не ешь и все. Тяжело даются фишки по выполнению дел и жесткому держанию слова. Блин, вот такие дела, с этим надо работать. У меня это давно уже - решил что-то, а потом - раз - и передумал. Как привычка уже. Уничтожить ее надо... Энергии больше всего от хороших результатов, конечно же)))  
КОНСТИТУЦИЯ. НЕ составил. Штраф((((((

### день 6

15 декабрь, 2011 - 22:21 — [Любовь Zwtyrj](#)

Любовь Яценко

Странно, но сегодня встала в 5 утра. Чай, обливание, бегать не хочу. Вспомнила, что не поймали еще маньяка, который бродит у нас в микрорайоне, а на улице темно еще. На улице никого. Стало страшно выходить на улицу. И расхохоталась, оказывается я обычная женщина, и боюсь маньяка. Наверное это что-то другое. На балкон - 300 рублей в окно (мне кажется, что их никто не поднимает, мимо мало ходит народу) и в кровать. Спать не хочется, взялась за книгу.

Что не получается? Где больше всего страха и внутреннего сопротивления?

Я поняла!!! Больше всего страха стать снова публичным человеком! Обида сидит в душе. Страх, что снова будет больно. Что же делать? Уйти на пенсию? (5083 рубля за 35 лет стажа) В другой город поехать, где никто не знает? Без внучки мне будет еще хуже, и ей без меня тоже будет хуже.

Вот где тормоз... Все мои проекты связаны с публичностью, вот почему я "ушла" в Интернет! Но там тоже надо выходить к публике. А чего я больше всего боюсь? Что снова скажут УУУУ!!! И как же решить проблему?

### Сергей, 6 день, НОВИЧОК

15 декабрь, 2011 - 03:34 — [sergey.saryk](mailto:sergey.saryk)

Утро. Проснулся около 14:00, сделал только спартанский комплекс. Не бегал, потому что заболел еще сильнее, с температурой.

Сделал два действия приносящие радость: часовой комплекс растяжек и поговорил с братом по телефону.

Весь день провел дома, в уединении или в компании жены. Сил не было никаких. Провел рефлексию своей жизни и участия в тренинге.

Понял, что последние несколько лет живу «не своей жизнью». Я действовал, не понимая до конца, зачем. Потому и бросал многое начатое и не видел яркой цели, мотивирующей действовать.

Большинство важных действий шли в мотивации от негатива. Иногда я просто заставлял себя. Обострилась эта ситуация на этом тренинге.

Начал ставить цели, по работе и по созданию бизнеса (что очень давно и успешно откладывал), начал получать первые результаты и вдохновение, и все равно по обоим направлениям нет яркой цели, результата в будущем, который меня бы мотивировал и вдохновлял.

С другой стороны, я ясно увидел на своем примере, что если методично двигаться в направлении, результаты будут. И что действительно –

только мои страхи стоят на пути моих беспрецедентных результатов.

По заданиям тренинга:

Пробудка + бег + медитация : вошли в режим. Несколько раз давал себе поблажку на более поздний подъем из-за болезни, штрафы платил.

Бегал пока только 2 раза, остальное время по самочувствию делал только разминку и комплекс.

Планирование дел на день: понятное разделение на срочные и несрочные. Возникли сложности с делением на важность. Цели выстроились по двум направлениям: работа и создание бизнеса.

Каждый день «важными» были цели из обоих направлений. Я сопротивлялся этому, пока не понял, что цели по бизнесу для меня более важные, потому что это именно та область, где необходим прорыв для меня. Цели же по работе иногда были с трудом решаемые за один день, и я срывался на них.

Вывод: некоторые цели определять как двух или трехдневные. Во время планирования определять все мешающие факторы (прерывания, смена приоритетов).

Гибкое планирование: я задавал слишком большой список минимум. Иногда было сложно просто доделать его в течение дня.

Выводы: Уменьшить требования к себе. Если на работе приоритеты могут измениться, не ставить эти цели в список минимум. В список минимум включать не рутинные дела, а нестандартные для меня действия выводящие из зоны комфорта. На них достигается наибольший прорыв.

Штрафы: отличная система. достаточно быстро начала работать.

Провал, в воскресенье не смог закрыть несколько штрафов. Упадок сил, не смог себя заставить действовать, в том числе писать отчет.

Долги: мои долги в основном заключаются в обязательстве общения или небольших дел, обещанных знакомым и родным. Долги закрывал нерегулярно из-за перегруженности списком дел минимум.

Вывод: планировать меньше, создать план действий по закрытию всех долгов, закрывать по несколько действий в день

Исключение музыки: прошло легко. В основном слушаю и

переслушиваю касты самодисциплины по дороге (обычно слушаю касты

в записи).

Развивающее окружение: здесь самая слабая сторона. С год назад перехал в другую страну, в основном был занят работой, «моего окружения» не создал. Определил действия в этом направлении, работа уже идет.

Время сидения в интернете: время уменьшил, но для большего контроля введу явный учет. Личная почта только вечером один раз.

Спорт: не включил. Сидел дома с воскресенья по среду, лечился. Дома только гимнастики с целью оздоровления.

Преодоление страхов: Сделано. Полезно. Стоит делать регулярно.

Вывод: Стоит осознавать свои страхи и их причины в ежедневной жизни, их там много. И идти навстречу осознанно. Иначе упущу много возможностей.

Крупный шаг с тому, что откладывал: самый главный проект, который откладывал, в действии с начала тренинга.

Вывод: доделать – зайти в секцию единоборств и познакомиться, давно хотел.

В целом: Я сопротивляюсь выполнению тех целей, которые перед собой ставил. Моя болезнь и упадок сил связан во многом именно с этим. Я постоянно заставляю себя, но не успеваю всего, что запланировал, и это создает постоянную неудовлетворенность собой. В создании бизнеса сопротивление понятно, слишком много приходится делать вне зоны комфорта. Сложно каждый день идти встречаться с незнакомыми статусными людьми, не имея ничего и в позиции просящего. Но движение есть, все порядке. По работе сложнее. Дела, которые и так необходимо делать, планировать дополнительно неинтересно. Единственный выход вижу в том, чтобы воплощать идеи, способствующие повышению эффективности. Это более интересно и мотивирует.

Главный вопрос для меня: как найти грань между планированием нагрузок самому себе и перегрузкой, которая приведет к срывам и неудовлетворенностью собой?

Личная конституция:

- я принимаю ответственность за события, происходящие со мной с моим ближайшим окружением
- я отказываюсь от жалости к себе и выбираю действовать
- я признаю, что могу достичь беспрецедентных результатов
- я способствую развитию других людей, используя свои способности и возможности
- я выполняю обязательства данные другим людям и самому себе
- я проявляю уважение и любовь к себе и отказываюсь от недовольства собой

### 1. За час как раз

14 декабрь, 2011 - 23:12 — [franc-tireur](#)

1. За час как раз добежал до места встречи клуба кулачного боя, порубились, попили чайку, всё хорошо.
2. После боёв пошёл в тибетское кафе, засел с чайничком пуэра, медитировал со свечой.
3. Конституция осталась ещё со времён спартанского марафона.

### 1. Утром

14 декабрь, 2011 - 22:33 — [Dream](#)

1. Утром выпалась.

Зарядку сделала

2. Половину дня отключалась от работы и отдыхала.
3. Больше все сопротивления там, где нужно делать то, что будут потом оценивать другие.

Поэтому в таких делах саботаж самый сильный.

Ставлю себе дедлайны, чтобы не было времени на долгие раздумия и саботаж.

3. Проект конституции написала. Еще буду дополнять

### День 6. Отчет

14 декабрь, 2011 - 20:23 — [platon\\_zhukov](#)

Платон. Новичок.

На время Спарты (9-11 декабря) немного отстранился от самодисциплины.

Все время было занято заданиями, поэтому касты не успевал прослушивать. Сейчас догоняю.

Пассивное отключение Я провел сегодня (14 декабря) утром. Я выбежал на пробежку и вместо стадиона - побежал в парк. Было мокро, грязно и темно, но это не помешало мне отключиться от мира и подумать о вечном.

Конституцию запланировал сделать завтра утром, после пробежки.

### День 6. Отчет

14 декабрь, 2011 - 20:23 — [platon\\_zhukov](#)

Платон. Новичок.

На время Спарты (9-11 декабря) немного отстранился от самодисциплины.

Все время было занято заданиями, поэтому касты не успевал прослушивать. Сейчас догоняю.

Пассивное отключение Я провел сегодня (14 декабря) утром. Я выбежал на пробежку и вместо стадиона - побежал в парк. Было мокро, грязно и темно, но это не помешало мне отключиться от мира и подумать о вечном.

Конституцию запланировал сделать завтра утром, после пробежки.

## День 6

14 декабрь, 2011 - 14:57 — [annagalchenko](#)

Жалость к себе пожалуй как камень приткновения... мешает очень сильно. Пассивно отключится от всего пока не получилось так как не по детски "колбасит" от перемен, переезда, и дальнейшей неопределенности. Что получается? - тихим сапом получается практически все, кроме медитаций. забываю... и приседаю...не все делается с энтузиазмом.

где больше всего страха и внутреннего сопротивления? - на этапе когда все начинает валится с рук и идет не так как я хочу, не так как надеялась. страх от того, что не доведу начатое дело до конца, внутренний дискомфорт от этого такой, что накрывает с головой. хотя глупо заранее сдаваться и принимать поражение...

откуда больше всего энергии и мотивации? - при запуске новых проектов, когда начинаю что-то новое, но почему то мотивация быстро сдувается.

КОСТИТУЦИЯ основана на ответах 3 вопросов

1. Ради чего я все это делаю? Зачем и для чего?
2. Что я хочу развивавать и что мне мешает развиваться?
3. Какие результаты я хочу достичь и когда, в какие сроки?

До встречи вечером.

## Отчет за ДЕНЬ 6

15 декабрь, 2011 - 20:28 — wazzaper

1. Бег 40 минут - готово. Смотрел по сторонам, любовался заснеженным парком.

2. Пассивное отключение удалось только во время бега.  
С четверга до понедельника планирую сделать себе выходные (много работал), отработаю пассивное отключение в один из дней.

UPD: взял выходной в четверг и отработал пассивное отключение от работы (дача, камин, огонь...).

что получается?

- вставать намного раньше, чем раньше
- больше успевать
- работать до РЕЗУЛЬТАТА
- работать БЫСТРЕЕ
- отделять запланированные действия от эмоций

что не получается?

- медитация
- сформировать с нуля ПОЛНОЦЕННО НОВОЕ окружение (продумал как, но не успел, УСПЕЮ)

где больше всего страха и внутреннего сопротивления?

- тяжело вставать по утрам, не высыпаясь

откуда больше всего энергии и мотивации?

- бег + душ
- комплекс спартамца (закаляет!)
- касты Парабеллума в машине + на тренинге (не все, но ЕСТЬ те, что здорово работают для меня)

- благодарность моей аудитории за проведённый вебинар и классные результаты, полученные с моей помощью

### 3. Конституция:

Я обязуюсь быть честным и порядочным гражданином своей страны. Любить, уважать, ценить и стараться для своих родных и близких. Я держу слово, честен. Не приемлю неуважительное отношение к людям, которые мне дороги. Бизнес, деньги и т.п. ДЛЯ МЕНЯ - это дополнительное, надстройка, пристройка и т.д. Я счастлив уже от того, что жив и здоров и живы здоровы любимые люди. Я делаю и сделаю всё возможное для этого. Это моя наивысшая ценность.

ВСЕМ УСПЕХОВ И СТАЛЬНОЙ ТВЁРДОСТИ, ДРУЗЬЯ!

### Отчет по дню 6

14 декабрь, 2011 - 11:09 — [m.dorofeeva](#)

Сейчас допишу все отчеты и пойду бегать.

Что получается в тренинге?

Бег, медитация, прослушивание кастов.

Что не получается?

Брать и делать.

Где больше всего страха и внутреннего сопротивления?

В решении дел, которые важны лично для меня, а не для работы/семьи.

Откуда энергия и мотивация?

Касты и отчеты других участников. Выполнение дисциплинирующих дел. Физическая активность.

Почему выгодно чтоб не получалось?

Страх боли и разочарования в себе. Не делаю - не чувствую этого (хотя конечно чувствую, но потом).

Какие условия создам чтобы получалось?

Буду делать что делается и перестану себя жертвить. Больше самоконтроля в простых делах. Больше контактов с людьми.

Конституция составлена.

### СД - день 6 (новичок)

14 декабрь, 2011 - 08:33 — [yura.efimov](#)

Встал в 8, однако так как запись получилось прослушать в воскресенье вечером, поэтому не знал что в этот день можно выспаться, думал что придется штраф отдавать. Так что с утра работал по стандартному набору – бег, душ, комплекс сделал, медитация. Но на штраф все равно нарвался, так как не бегал кросс (3 уже, отдал в тот же день).

Дел запланировал немного, в основном по домашним вопросам (лампочки купить, убраться дома и т.д.). За пол дня все сделал и вторую половину уже решил отдохнуть. Как раз получилось что занимался отключением, жена уехала на целый день и я остался один. К тому же целый день не было интернета, так что отвлекаться на что совсем не было. Посмотрел "Солдат джейн" как и планировал на выходных (тезисы добавил в отчет 2 дня).

Анализируя предыдущую неделю, могу сказать что получают отлично планы, выполняю из обязательного списка все дела (обычно 3-5 дела). Из дополнительного списка не всегда получается все сделать, но понимаю что это не критично и для меня не страшно если что то не успеваю отсюда. Грамотному планированию научился еще на работе, но никогда раньше не планировал личное время. По факту хватался за разные дела, и результата то в принципе никакого не было (что не удивительно). Когда же перенес все свои навыки планирования и в личную жизнь – вот это был кайф. Это как будто тебе дали карту в руки и ты теперь знаешь куда нужно идти. Не знаю почему до этого так не сделал.

В общем для меня неделя прошла смазано и очень аврально. НЕ все касты получается слушать в прямом эфире, поэтому задания тоже

смещаются. Не всегда получалось вставать во время, поэтому иногда пропускал и бег (3 штрафа уже). На след. день ритм уже сбивался и ты как будто сделал шаг назад, что конечно же очень не приятно внутренне. Если вставал во время то день проходил как правило на ура, успеваешь выполнять все утренние процедуры, на работу приезжаешь рано, и все начинает идти по нормальному плану. С середины недели где то начал делать комплекс спартамца и иногда увеличивать время бега, дабы подрастянуть зону комфорта. Есть проблемы с нормальным окружением, точнее его вообще нет. Есть старые друзья, коллеги на работе – но давно уже почувствовал что это не мой уровень. В феврале будет тренинг по бизнесу на который давно хочу попасть, думаю что вот там можно будет найти и познакомиться с теми кто работает над собой и не стоит на месте.

Больше всего сопротивления пока как раз по утрам (встать и бег). Но с каждым днем чувствую что легче, и потихоньку это чувство переходит от "надо" к простому подъему. Обычно здесь мне помогает быстрое принятие решения именно в этой точке, и отношение "ровно" как учил Андрей тоже помогает.

Мотивации конечно же больше всего когда финалишь все свои дела или какое то очень важное дело. Когда идешь на свой страх и пересиливаешь себя пусть у тебя и не получается. Очень много положительных моментов (когда делаю то чего раньше не делал) и я стараюсь для себя их все отмечать и хвалить себя, вот это по настоящему мотивирует! Выводов для себя делаю очень много, так что описать все не получается.

И моя конституция (только часть):

Я отвечаю за каждое свое слово, его цена **ОЧЕНЬ ВЫСОКА!**

Я выполняю обещания данные себе и людям!

Я показываю **ОХУИТЕЛЬНЫЕ** результаты!

Я не трачу время на пустоту, важна **КАЖДАЯ МИНУТА**. Этот день не вернешь!

Я **НЕ СТРАДАЮ ХУЙНЕЙ!** Я **ДЕЛАЮ ДЕЛА СРАЗУ!**

Когда уже решение принято - я действую (не отвлекаясь на сомнения и колебания)

Я помогаю и поддерживаю моих близких!  
Мнение толпы мне не интересно, я веду себя как хочу!

### День 6 отчет.

14 декабрь, 2011 - 03:47 — [mr.roman86](#)

Встал позже.  
Утренние ритуалы сделал.  
Пробежку не выполнил! Штраф отдал.

Сделал наброски конституции.

Получается  
- планировать с вечера  
- комплекс спартамца и медитация

Дается с трудом  
- пробежки  
- вставать в фиксированное время.

### День 6- Новичок

15 декабрь, 2011 - 17:13 — [Трембицкая Лариса](#)

что не получается:

1. Не выдерживаю собой же установленные дедлайны
2. не пишу планы с вечера. После каста сразу засыпаю. А утром на них уходит много времени
3. Снизил значительно сумму штрафов. Иначе разорюсь.
4. делать все быстро. Перфекционизм так быстро из себя не изживешь.

Что нравится:

1. Все утреннее: легкая пробежка. душ, медитация
2. пошла в тренажерку.

Где больше страха: страх мой везде, на любое новое дело, на любое

вылезание из зоны комфорта. на любое изменение в моей жизни.

Конституция:

пишу пока в тетрадь.

### Утром уже

13 декабрь, 2011 - 22:41 — [KaterinaK](#)

Новичок

Утром уже просыпаюсь без будильника в 8

лучше стала высыпаться. Еще месяц назад спала по 9 часов, сейчас 7

пробежка на начальном уровне

Телосложение среднее- спортивное, рост 165см, вес 53кг.

«Пассивное отключение» - самое приятное задание, была дома,

Пассивное отключение - самое приятное упражнение. много энергии когда выполнила план, прожила день сполна.

Разочарование, что муравьиными шагами двигаюсь к своим целям. Надо выходить на другой уровень.

*Спроси себя, почему так и почему тебе выгодно, чтобы у тебя не получалось?*

Боюсь выйти из зоны комфорта. Попасть в ситуацию, когда надо бегать как белка в колесе с диким напряжением и решать кучу проблемных ситуаций. Буду агрессивная, когда я мого работаю, много дел беру и

начинаю агрессивировать с близкими, потом извиняюсь, осознание этого противно.

Но нашла решеие -взяла помощницу- часть забот перейдет ей. еще это переход на новый уровень - неизвестность, что там, как там будет, другие люди. другие суммы, страшно.

*что ты получишь, когда перестанешь сопротивляться изменениям и выберешь тренироваться (работать?) с максимальной самоотдачей.*

поменяю авто. сделаю долгожданные проекты и буду себя хорошо чувствовать, а не ругать постоянно. поднимусь на новый для себя уровень. буду собой гордиться. поменяю двушку на трешку и сделаю там ремонт.

Конституцией - составляю

## **день 6 Новичок**

13 декабрь, 2011 - 22:32 — [Chirva](#)

Анастасия

Поспать удалось. Проснулась без будильника. А вот побегать в этот день не удалось, за что заработала штраф.

Что получается:

- ежедневные пробежки и комплекс спартанца 1 раз. (бег пропустила только 1 раз сегодня)
- планирование дел с вечера

Что не получается:

- медитация, никак не удается яна это выкрасть время, где-то я его неэффективно использую
- не удается закрывать запланированные задачи на 100%
- не получается вставать рано, здесь самый большой саботаж. Ложусь всегда очень поздно, поэтому утром не могу себя заставить встать в запланированное время. Буду работать над тем, чтобы ложиться спать раньше.

Мотивации больше всего после кастов. Ну и когда видишь, что выполняются запланированные задачи - мотивация тоже растет. Чувствуешь удовлетворение.

Личный кодекс написала давно, сейчас его подкорректировала, внесла дополнения.

Алексей.

Выспаться не удалось, разбудил ребенок. А потом был запланирован поход с женой в кино. Пробежку пропустил, штраф отработал. Пассивное отключение не удалось, встречался с друзьями по запланированному заранее делу.

Что получается:

- ежедневные пробежки
- подъем в запланированное время
- медитация утром

Что не получается:

- планирование дел с вечера
- медитация вечером
- не удается закрывать дела на 100%

Личный кодекс сделал наполовину.

## День 6. Новичок

14 декабрь, 2011 - 19:22 — dar

Отоспался здорово, без будильника. Обычно вставал в 6:00 в этот день проснулся в 13:15.

Пробежался чуть больше часа. Минут 10-12 бежал и любовался природой, солнышком, снегом... следующие минут 20 было трудновато, к финишу еле доплелся.

Что получается:

1. Вставать утром вовремя.
2. Бег и комплекс спартанца
3. закрывать мелкие вопросы

что не получается:

1. медитировать, сразу засыпаю
2. финалить большие планы до результата
3. сосредоточиться

где больше всего страха и внутреннего сопротивления?  
сомнения относительно принятия решения. Не начинаю проект до принятия решения, а решения не принимаю. Стах что опять не завершу (основываясь на прошлом опыте)

откуда больше всего энергии и мотивации?  
из вдохновляющих результатов, из аудиокастов по Самодисциплине, другие касты Парабеллума, продажи, семья.

Моя конституция:

Моя собственная конституция ( дата составления 14 декабря 2011 года).  
Я смысл этой жизни вижу в том,  
Чтоб, не жалея ни души ни тела,  
Идти вперед, любить и делать дело,

Себя не оставляя на потом.

А. Макаревич

1. Быть достойным человеком
2. Проявится так, чтобы мой портрет висел на самом видном месте дома в гостиной у моих потомков до пятого поколения.
3. Я источник всего того, что с со мной происходит. Ответственность
4. Я есть мое слово. Быть вовремя
5. Порядочность
6. Быть вкладом и вдохновлять людей
7. Здесь и сейчас
8. Бережно относится к своему времени, каждый день проживать как последний
9. Не сдаваться. Невозможно это не факт – невозможно это мнение.
10. Учиться и работать над собой не переставая

## День 6

13 декабрь, 2011 - 21:18 — [Anastacie5](#)

Спала мало.

Не бегала. Бегала только первые три дня, теперь совсем не прет.

Никогда не любила бегать. Ладно, несколько кругов, но по полчаса - никак. Буду работать над этим.

Отключиться получилось на несколько часов. Пыталась понять свои мысли, чувства. Проанализировала все те задачи, которые стоят передо мной сейчас. Меня они злят. Злят некоторые люди, но не потому, что они плохие, а потому что внутри что-то треснуло и я жутко разозлилась. Это одно из тех состояний, которые заставляют меня двигаться вперед быстрее.

Получается практически все, когда я сама себе говорю, что Я МОГУ.

Не получается, когда я внутри начинаю раскисать, в независимости от

того, какая ситуация во вне. А также люди.... люди сильно разочаровывают, хотя завышенных ожиданий давно нет.

Энергии и мотивации больше всего черпаю изнутри, когда осознаю, что я дышу и живу, что у меня есть еще один день, чтобы что-то сделать. А также, когда смотрю на небо, когда улыбаюсь и вижу улыбающихся людей, когда думаю о некоторых людях, когда танцую. Так мало надо для счастья )) эх..

Краткое описание моей конституции:

- 1) Я беру целиком и полностью ответственность за все, что происходит со мной.
- 2) Я говорю правду, даже если она не самая приятная.
- 3) Я поступаю так, как мне подсказывает мое сердце.
- 4) Общаюсь только с теми, кто меня уважает, поддерживает.
- 5) Помните о том, что у меня есть все для того, чтобы достигать того, что я хочу
- 6) Любить, не смотря ни на что.
- 7) Чувствовать, не смотря на то, что временами сильно больно.
- 8) Верить, даже если кажется, что некому и не во что.
- 9) Идти вперед, если ноги подкашиваются и ты уже стоишь на коленях.
- 10) Не тратить время ан тех людей, кто сам не готов взять ответственность за свою жизнь и кто внутри себя не счастлив.
- 11) Быть примером для той маленькой девочки, которой я когда-то была.
- 12) Быть примером для своих будущих детей.
- 13) Каждый день становиться той личностью, которая может и в состоянии дать своим детям то ценное, что сделает из них настоящих свободных счастливых личностей.

## 6 день, Новичек

13 декабрь, 2011 - 20:43 — [dkorolov](#)

1. Побудка в 8 - дети дали поспать (Обычно в 6, сон 2-4часа)  
бегал в 11 - ощущения хороши так как начинаешь чувствовать тело лучше

2. Остановится не получилось - в этом вижу основную проблему  
Явно загнал себя. Но просветов и возможности серьезного передыха пока себе не создал :(  
Из-за этого очень много лажаний и самосаботажа  
Еще непонимание в семье и мое нежелание идти на конфликт.  
Есть ощущение несвободы

Почему выгодно чтобы не получалось? ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ниже

3. Прослушаю еще каст, собираюсь и напишу КОНСТИТУЦИЮ(поставлено на контроль , установлен срок и штраф в случае саботажа)

## слово

13 декабрь, 2011 - 20:48 — [dkorolov](#)

слово КОНСТИТУЦИЯ вообще ... смущает  
в нашей реальности это то что всеми признается и поддерживается...  
НО не выполняется...  
Это должен быть внутренний стержень какой-то что-ли. Основа, База,  
Суть

## Отчёт день 6

13 декабрь, 2011 - 17:09 — libero

Уровень Новичок

Мне не понравился разгрузочный день тем, что я чувствовал в себе огромную активизировавшуюся энергию, которая странно гуляла во мне, когда "заземлялся" прогулкой в коломенском.

В итоге домой приехал в так себе настроении, уставший, как будто потерял наоборот энергии, а не набрался. Возможно потому что ходил час-два, почти без остановок.

Кросс 40 минут пробежал, норм.

Думал и анализировал прошедшую неделю. Понравилось ощущение, что прошло больше времени, чем неделя. Это верный признак того, что я её прожил, а не просуществовал.

Когда кажется, что время растягивается, значит жизнь более насыщенная. Приятно.

Меня сильно прут те изменения, которые во мне произошли за эту неделю.

### **Начну с того, что получалось:**

1) Получилось понять, что если не сделаю дело - порву бабло. Это мотивировало на создание реалистичных планов.

Что в свою очередь рождало спокойствие и удовлетворённость прошедшим днём, потому что я делал всё что планировал, и меня не точило изнутри, что слил какое-то дело.

2) Получилось прочувствовать что значит держать слово. Насколько это приятно, что люди знают - сказал позвонишь, значит позвонишь. Сказал сделаешь - значит сделаешь.

Это действительно вставляет, и хочется быть тем человеком, у которого репутация человека своего слова. Круто, за это отдельное спасибо.

В общем-то получилось это прочувствовать, потому что если не сдержал - штраф. Но неужели штраф единственная мера развить в себе дисциплину?)

3) Получалось выполнять задания тренинга типа бега и душа, хотя я их не то чтобы не люблю, а считаю ненужными и вредными.

Но шёл и делал. Благодаря этому получил несколько инсайтов.

Например, что бег даёт правильное начало дня **потому что** это продолжительная одинаковая динамическая нагрузка на все мышцы тела, и там не растормошить кровь невозможно. Именно из-за того что нагрузка а) продолжительная б) одинаковая в) динамическая, бег для пробудки лучше чем даже самая суровая разминка (там отдельные части тела разминаются и очень ограниченное время).

Душ, ну понятно, смывает любой сон, активирует тело, так что даже в комнате с открытыми окнами зимой находиться ровно.

Т.е. я просто делаю задания тренинга, и смотрю, осознаю какой результат они дают и что мне вообще это всё даёт.

Отсюда вытекает следующий пункт

4) Получается **осознавать** внешние и внутренние изменения.

Это очень круто, что вы нам всё время говорите про осознанность. Не знаю, какая там осознанность ждёт на третьей обещанной неделе, но уже сейчас уровень её значительно повысился.

Конечно, это волшебный пинок, это массовка, это штрафы, это личный пример тренеров, это БК и т.п.

Но реально, становится понятно, что и зачем я делаю в этой жизни.

Я стал понимать, где моя планка, что часто занимаюсь ИБД (хотя раньше знал и читал миллиард раз), которое ниже этой планки.

Что слишком много планирую, и из-за этого упадок сил и мотивации.

Про вытащенную из ванной пробку.

Мне нравится понимать, что в данный момент я делаю дело, которое сильно продвигает меня вперёд и затраченная энергия даёт результат.

5) Как раз результат. Работа на результат, а не просто работа.

Не делать много дел, не работать много, а финалить, финалить, финалить.

Говорить только о результатах, а не о работе.

"Я заработал", "я пробежал", "я научился" вместо "я вчера весь вечер работал, и завтра ещё столько же" и т.п.

Всё внимание не на деятельности, а на результате. Нравится мысль, что всем пофигу на то, что у тебя получается или не получается в ходе работы. Нужны результаты.

Вывод: пока что я доволен тем, что получается. Я хочу только внедрить это в жизнь так, чтобы каждый раз не затрачивать столько энергии на контроль этих "правил". Сейчас приходится слишком много думать, в то время как хочется смотреть на ощущения от процесса.

### Что не получается

1) Медитация не даётся совсем. Как никогда не мог сидеть, смотря внутрь, так и не рассчитывал что смогу в рамках тренинга. И не получается пока что.

Как и всегда, продолжаю тупо это делать, может и приносит какие-то результаты, которые мне пока что не заметны, но хз

2) Замечены несколько самоиндульгенций. Вроде как и не сделал, но отмазал себя почему. Вроде логично, но не прав, это расхалаживает. Сегодня штраф на 1000 рублей сделал, чтобы не расслабляться.

3) Пересилить страхи. С большим трудом. Если с боями выйти в круг было не так уж трудно, подойти познакомиться по-прежнему ад. Поэтому, вероятно, буду вставлять в расписания ежедневные подобные шаги, чтобы не бояться.

4) Не всегда сдерживаю слово или делаю вовремя. Несколько раз приходилось уже в ночи доделывать план, чтобы не было штрафов. Это хреново, но постепенно с этим выравнивается.

5) Не получается заставлять себя спать меньше. Ну, хорошо я себя чувствую если сплю сколько хочу. И наоборот.

Но, да, буду делать, ибо надо, ибо пох.

Вторую часть отчёта вечером доделаю, на встречу убегаю.

## больше всего

14 декабрь, 2011 - 02:14 — [libero](#)

больше всего энергии и мотивации - от планомерного движений вперед и вверх.

Как только чувствую, что застопорился, затупил (я про "движение" в целом, в течение дня и по жизни) - начинает сливать настроё, энергия.

Т.е. если день идёт по плану, если все дела в этом плане имеют какой-то результат, или сильно влияют на него в будущем, если я затронул основные для меня сферы жизни (финансы, личное развитие, спорт, отношения например) - то я чувствую себя на подъёме, энергия хорошо гуляет.

Если отклоняюсь от плана, слоняюсь, занимаюсь рутинной или делами, сильно ниже моей планки - сразу ухудшается настроение.

Например, я не могу просто сидеть где-нибудь и "общаться". Мне надо всё время чем-то заниматься, получать какую-то обратную связь из мира. Сюда же просто прогулка по парку - особо она мне не дала, только жёсткий слив.

Конституция написана. Буду дополнять и править. Примерный срок действия одной конституции (чтобы прожить и прочувствовать её) - 1 месяц

## День 6 - Новичок

13 декабрь, 2011 - 11:35 — [hife](#)

Отоспался =)

Прикупил Nike+ и опробовал в пробежке - дополнительный мотиватор просыпаться и бить рекорды)

что получается?

- Пока что получается вставать, бегать и слушать касты =)

что не получается?

- не получается придерживаться плана А,  
все время ухожу в план Б.

где больше всего страха и внутреннего сопротивления?

- сопротивление против долгосрочного планирования,  
откладывание дел на потом

откуда больше всего энергии и мотивации?

- когда дела связано с чем-нибудь новым, а не необходимостью  
доделывать старое.

Конституция

- Мечтать и сбывать мечты
- Stay hungry, stay foolish
- Не плыть по течению, а плыть куда мне надо
- Созидать, и наслаждаться результатом
- Быть честным и искренним
- Никогда не останавливаться
- Быть гордым за свои поступки
- Не ждать похвалы от других, оценивать себя самому

С уважением, Алексей

### Подъем

13 декабрь, 2011 - 06:49 — [Natali Shvez](#)

Подъем выходного дня выспался и встал в 8.00. Пробегка, любование природой, лес изумительной красоты. И все утренние ритуалы по списку. Неделей в целом удовлетворен. Кайф от делегирования - блин

как все круто все срослось. Выполнено.

Накасячил с планами 3 раза за один день соответственно все оплачено и урок усвоен. За неделю закрыл хвосты тянущиеся уже несколько месяцев. Получается планировать день и выполнять без особых накладок. К плану В пока не прибежал. Физуха приносит огромное удовольствие и заряд энергии. Выключив музыку и включил мысли в голове. Для меня очень важно научиться находить баланс между делами моей семьи и моими. Больше всего сопротивления - страхи. Конституцию написал и принял.

### День 6 отчет

18 декабрь, 2011 - 16:59 — Колесник Вадим

Стал просыпаться на 40 минут раньше будильника, услышав от Антона, что надо спать не меньше 6 часов, решил доспать до 5-ти и проспал. позже все сделал.

отчет о пробежке)

<http://www.sports-tracker.com/#/workout/VadimKolesnik/elr9ur5cokoh5k94>

Конституцию доделываю

### Солдат. Отчет. День 06

14 декабрь, 2011 - 21:51 — DNK

"В течение нескольких часов сегодняшнего дня ты не принимаешь никакой информации вообще. Дела откладываем - берем выходной, отключаем интернет, телефон, родственников, ТВ. Можно уйти в парк, закрыться в ванной, почитать глубокую книгу или вечером смотреть на звезды. Научись слушать себя."

Читая это задания, я понимаю, как мне на самом деле мало надо для счастья. Читаю и понимаю, что пока мне это только снится. Я себя загнал

как лошадь.

Встал опять в 6.00, но бегать уже не успел, надо было ехать помочь другу...

Прошел на выходных сильный и нужный тренинг, на который был записал еще до самодисциплины. Здорово, только я уже засыпать за рулем начал еще чаще. Понял основные причины такой ситуации по жизни:

- 1) Из страха обидеть близких, друзей, коллег я соглашаюсь помочь даже тогда, когда ресурсов для этого по сути не имею.
- 2) Я планирую все, кроме отдыха. Потому его почти никогда нет. Итог - почти постоянно как выжатый лимон или загнанная лошадь.
- 3) Не всегда могу определить реальные сроки задач.

Главный вывод - направить внимание на выработку навыка реального планирования с отсечением всего второстепенного, даже если это кому-то не понравится.

### День 6

12 декабрь, 2011 - 22:06 — [dimax01](#)

1. В воскресенье выспался от души. Посвятил день отдыху на природе. Спартанский комплекс довел до 3 мин. 45 сек.
2. получается: Утренний блок спорт/развитие, закрывать по 2-3 важных дела.  
не получается: Высыпаться и поддерживать энергетику весь день. Больше сопротивляется организм стабильности в регулярных действиях. Энергии и мотивации много от достижений и выполненных задач.

Моя Конституция

1. Моя Жизнь - мой Выбор и моё Творение.
2. Все что происходит со мной и в моих проектах - результат моей

деятельности либо бездеятельности.

3. Проблемы - то, что делает меня сильнее и мудрее.
4. Моя миссия - Созидание.
5. Жизнь - мой лучший учитель.
6. Если должен - сделай.
7. Верь в мечту.
8. Если сомневаешься - действуй! Действие лучше, чем оправдание своего сомнения.
9. Познание мира - познаешь себя.
10. Результаты а не оправдания!

Мои ценности:

1. Свобода.
2. Сила и благоразумие.
3. Любовь к близким.

## День СД

15 декабрь, 2011 - 21:01 — Кос

Выспался.

Пробежался 1 час. Ну как пробежался... Бежишь, идешь, опять бежишь. Блин, уже забыл, что это такое.

Целый день строил с детьми горку из снега.

Думал, потом отключится. Ан нет, груз пришел. Поехал получать. Но, пока ехал за грузом в другой город, было время подумать и определиться с принципами.

Писал до этого их в Личной Власти+добавил из чужих отчетов те, которые мне в голову не пришли, но блин, я хочу так жить.

Какие то может и отвалятся, но по примерно 80% из них я уже живу.

Я сомневаюсь и размышляю только до того, как принимаю решение.

Я принимаю ответственность за все свои действия,

Я отвечаю за свою жизнь, семью и бизнес.

Я слушаю больше, чем говорю.

Я не жду идеальных условий, а просто беру и делаю.  
Я честен с собой и отдаю отчет своим действиям.  
Только я сам могу принимать решения за себя.  
В трудных ситуациях я не надеюсь на авось, не закапываю голову в песок, а иду навстречу проблемам и решаю их.  
Я не разбрасываюсь словами.  
Я не даю пустых обещаний.  
Я не питаю иллюзий относительно себя и окружающего мира.  
Я внимательный, к семье, друзьям и людям меня окружающим  
Каждый день вечером, я планирую следующий день  
Если нужно - делаю, независимо, в зоне комфорта или нет.  
Здесь и сейчас. Если дело можно сделать сегодня, то я его делаю  
Я не стесняюсь просить помощи у кого либо  
Вместо отговорок я ищу пути решения проблем  
Я не распыляюсь по мелочам  
Быть защитой и опорой своей семье. В любых ситуациях защищать ее. И только потом разбираться кто прав а кто виноват.  
Не переживать и относиться ко всему как к должному.  
Я умею прощать и не хранить зла.  
В любых ситуациях сохранять честь и достоинство.  
Не бояться ошибок. Кто не ошибается тот не действует.  
Держать язык за зубами.  
Я отвечаю как за свои слова и поступки, так и за свои результаты.  
Я не испытываю жалости к себе.  
Я выполняю обещания, данные не только другим людям, но и себе - в первую очередь.  
Я забочусь о своем теле, веду здоровый образ жизни, занимаюсь спортом.  
Я открыт для мира, открыт для общения, всегда готов поделиться с другими тем, что есть у меня.  
Я держу свое слово всегда, словно от этого зависит моя жизнь. Слово данное себе. Слово данное другим. Я не беру на себя обязательств, которые не могу выполнить  
Я никогда не жалуясь ни на боль ни на обстоятельства, и не

перекалдываю ответственность за свою ошибки на других людей  
 Я не дергаюсь, не сучусь, спокоен в любых сложных ситуациях, я не паникую  
 Я пресекаю сплетни и от себя  
 Мне не нужно одобрение других людей  
 Я делаю чуть больше чем я думаю, что смогу  
 Я работаю на результат.  
 Я пунктуален  
 Я делаю для людей чуть больше, чем они от меня ждут  
 Я не терплю грубости в свою сторону  
 Я не терплю когда меня обманывают  
 Я не терплю когда повышают на меня голос  
 Я эффективно использую время (работа/отдых/обучение)  
 Я живу по своему ПЛАНУ  
 Я ежедневно расту над собой и развиваюсь, никогда не лягу спать тем человеком, каким проснулся.  
 Я буду удалять от себя людей, жизненные принципы которых противоречат моим жизненным принципам.  
 Я внимательно отношусь к собственной жизни  
 Я гибок в выборе методов решения  
 Я принимаю мир как он есть, без критики  
 Я являюсь тем, кто я есть, а не создаю видимость  
 Я не даю советов без спроса, но могу поделиться наблюдением  
 Я действую в своей зоне влияния  
 Я иду от цели и желаний - "зачем" и направляю действия на результат  
 Если не получается - ищу возможности  
 В моей жизни всегда есть повод для улыбки  
 Я запрещаю тратить мое время/силы попусту.

что получается?

Легко получается планирование, определение приоритетов, работать много и спать мало, искать возможности при решении ситуации, быть оптимистом, вести много дел.

что не получается?

Вставать по утрам в 05:00. Наверное, потому, что ложусь в 03:00 где больше всего страха и внутреннего сопротивления?

Страха в общем то нет. Сопротивление при множестве дел сразу и непонятен план их выполнения.

откуда больше всего энергии и мотивации?

Сон, музыка, медитация, спорт, желание денег.

### Отчет по дню 6. Часть 2

12 декабрь, 2011 - 20:03 — [a\\_shvirev](#)

Stalker

Уровень -pro

Сегодня довыполнил задание

Пошел в качалку и взял инструктора.

Буду работать по программе на результат.

Заплатил за следующий раз со словами "Если в следующий раз опоздаю или не приду - деньги Ваши". Тренер стал возражать, но моя фраза "Это не для Вас, а для меня" его быстро успокоила)))

Пока буду качаться с этим тренером, потом приедет другой с соревнований из Германии - надо работать с лучшими.

(Если он конечно победит там)))

### День 6 - Новичок

12 декабрь, 2011 - 20:02 — [Андрей Глубоков](#)

1. Бегаю, медитирую.

2. Весь день занимался семьей. Телефон был заброшен куда-то далеко.

что получается?

Научился лучше планировать и наконец-то дела стали завершаться одно

за другим.

Постепенно укрепляется связь между решил-сделал.

что не получается?

Вовремя вставать, если лег поздно ночью. Опытным путем определил, что мне нужно не менее 5 часов, чтобы более менее себя чувствовать и ложиться вчера. Иначе весь день убит. Поэтому касты решил слушать в записи, чтобы ложиться вовремя.

где больше всего страха и внутреннего сопротивления?

Заставить себя делать геморройные дела от которых не уйти.

откуда больше всего энергии и мотивации?

когда закрываю очередное дело и все идет по плану и срастается как бы само собой.

### 3. ТВОЯ КОСТИТУЦИЯ. (подробности в касте)

В процессе: не так просто, как я вначале думал. И все время этот вопрос: "а зачем мне это?"

## отчёт за 6 (7) день. часть 2 (КИРИЛЛ-ЕКАТЕРИНБУРГ)

15 декабрь, 2011 - 11:00 — kir-96

еще один страх я преодолел. В спорт зале занимались с парнями и инструктором (это всё дело находится у меня на работе). Ну и конечно же спарринги. Итог: разбитый нос. Завтра иду записываться в секцию каратэ.

В первой части отчёта не написал конституцию.

вот она:

моя конституция - это свод правил, которых я обязуюсь соблюдать по жизни.

1. развиваться во всех сферах жизни
2. работать со своими страхами

3. отвечать за свои слова и действия головой
4. не бросать в беде близких и помогать людям
5. идти к своей поставленной цели ни смотря не на что (спасибо за каст Антону и Андрею)

### задания:прикос

12 декабрь, 2011 - 12:58 — [zubra](#)

задания:

прикоснуться к мечте в прямом смысле этого слова - вечером например если машину какую хочешь -съездить и посидеть в ней, потереть терки про ТО и тд - то есть с позиции пессимиста и реалиста подойти (оптимист уже по умолчанию - это же мечта=)

ежели квартира- съездить в новостройку, побыть в еной квартире, послушать себя- а вот допустим это УЖЕ ЕСТЬ, и что дальше?

вот ежели И ЧТО ДАЛЬШЕ- все ок, то воплощаем, а если не ок, то этот мусор нафиг в корзину)  
Это Андрей задание дал.

Антон было оч плохо слышно да я еще вполуха слушал, думал- переслушаю по пути на работу, а касте то нема. Там тема про мотивацию была и задание...эм....хз если честн, типа чего вы хотите в жизни) лол) написать побольше)  
ВСПОМНИЛ!!! на работе 2 раза по 40 минут не отвлекатьс яни на что и сделать 2 важных дела, телеф откл, инет тоже, сотрудников шлем нах)))  
ну и бегомедитацию никто не отменял)

**7 день - отчет**

12 декабрь, 2011 - 00:28 — [Zaqher](#)

Телосложение среднее полу спортивное, рост 170см, вес 77кг. Это имелось ввиду?

1. получается вставать по раньше. меньше сплю, но и высыпаюсь лучше. да стал успевать больше. но не всё.

2. энергия когда выполнил план, прожил день сполна, отдался СВОИМ делам, но при этом смог сохранить отрешенность и не выжил себя как лимон, не спалил.

3. мои цели мелкие какие-то и что-то в них не то. надо добавить что-то более полезное.

4. *Спроси себя, почему так и почему тебе выгодно, чтобы у тебя не получалось?*

Боюсь выйти из зоны комфорта. Попасть в критическую ситуацию. Под всеобщее осуждение, обсуждение, наезды, претензии, обиды...

5. *Что ты получишь, когда перестанешь сопротивляться изменениям и выберешь тренироваться (работать?) с максимальной самоотдачей.*

На ум приходит только одно: преодолю все эти самые трудности и неприятные ситуации. Налажу свои дела. Реализую свои мечты. Буду доволен собой. (Возник вопрос: Ну и что потом?)

**Получается я занимаюсь потаканием своей лени и прочим слабостям?**

6. над конституцией - составляю. Упустил это задание. Начал составлять - звучит супер. Посмотрел внимательнее - половина самообмана.

--

Руслан, (про)

## КОНСТИТУЦИЯ

14 декабрь, 2011 - 22:11 — Zaqher

Законы природы, йогов описанные в книге Ар Сантем-а - он описал всего 12 законов природы, правда потом он говорил что их уже 24:

1. Никто никому ничего не должен
2. Не осуждай, не критикуй
3. Не мешай. Просят - дай
4. Не обещай(поведением), обещал - выполни
5. Не ставь цель
6. Везде и всегда спрашивай разрешения
7. Тебе надо - ты и делай
8. Подобное притягивает подобное
9. Что снаружи то и внутри, что справа то и с лева, что сверху то и снизу.
10. Мир сам по себе целостен и гармоничен.
11. Не западай - не сотвори себе кумира
12. Не просят не лезь!

Или в другой формулировке:

- 1) кто что должен делать («Тебе надо — ты и делай»);
- 2) что сто'ит делать, если пообещал, и чего не сто'ит делать, если не сможешь сделать («Не обещай. Если пообещал — выполни»);
- 3) чего не сто'ит делать без просьбы («Не просят — не лезь»);
- 4) что сто'ит делать, если всё же попросили («В просьбе не отказывай»);
- 5) о чем не сто'ит думать и чем сто'ит жить («Живи настоящим, а не прошлым и не будущем»);
- 6) куда проще попасть, чем выбраться («Не западать»);
- 7) чего не сто'ит ставить («Не ставить цель»);
- 8) чего не сто'ит делать никогда и нигде («Не мешай никому и нигде»);
- 9) чего нет у Природы («У Природы нет плохой погоды...»);
- 10) что делать со своим “печальным” мнением («Не осуждай и не критикуй без просьбы»);
- 11) чего не сто'ит передавать, не усвоив («Не передавай информацию,

не сделав ее своею»);

12) что сто'ит делать всегда и везде («Спрашивать разрешение везде и всегда»);

Принципы Хуна философии и они меня немного впечатлили.

1. IKE - мир таков, каким вы его себе представляете
2. KALA – пределов нет
3. MAKIA – энергия устремляется вслед за вниманием
4. MANAVA – момент сил есть сейчас
5. ALOHA – любить - значит, быть счастливым вместе с ...
6. MANA – вся сила идет изнутри
7. PONO – эффективность зависит от ощущения правоты

также читал книгу Борева он там тоже описал 5-7 законов природы.

но на самом деле все законы приходилось постигать самому и искать равновесие постепенно.

целостность в моём понимании теперь:

1. целостное восприятие прошлого, настоящего и будущего
2. плохого и хорошего опыта жизни, как части целостного опыта жизни
3. целостное восприятие утренней, дневной, вечерней и ночной жизни
4. целостное восприятие труда и отдыха, активности и покоя и вообще всей двойственности нашего мира, как части целого.
5. и конечно же один из самых главных пунктов: целостное восприятие и ощущение физического и тела сновидения и соединение двуж жизнью воедино.
6. возможно что-то еще чего пока не осознаю...
7. целостное восприятие всего мира/вселенной и себя в нём как части этой целостности

для полноты жизни :

1. осознание на работе или деловое осознание, для поддержание

финансирования жизни. все таки работаю, чтобы жить.

2. бытовое осознание + осознание здравоохранения + питания
3. осознание для общения с противоположным полом
4. осознание для общения с близкими, друзьями, и итакже с отдельными представителями лиц из всего оставшего мира с которыми меня сталкивает жизнь.

это минимум, но желательно еще:

5. творческое или креативное осознание
6. осознание некоторой социальной или общественной жизни
7. осознание самообучения и (возможно) передачи своих знаний другим
8. осознание единства со всей вселенной

--

Руслан, (про)

### **отстаю на**

11 декабрь, 2011 - 23:07 — [libero](#)

отстаю на день!

на 6 каст не успел, и не слушал

был на боях у тебя сегодня

во второй половине дня доделывал все дела за сегодня

задания 6 каста поставил в план на завтра (т.е. пробегу 40 минут, погуляю и т.п.)

## Новичок

11 декабрь, 2011 - 22:56 — [mystady75](#)

Встал в 10-00, душ, бег - 3 круга по парку, последний решил сделать быстрее - получилось на 2 минуты меньше чем первый

отдохнул

конституцию делаю

## дополнения

15 декабрь, 2011 - 01:00 — [mystady75](#)

пересмотрел отчеты

что получается:

- заставить себя бегать, получается физическая работа и нагрузка
- выходить с зоны комфорта при физ нагрузке

что не получается:

- выходить с зоны комфорта в других ситуациях

больше всего страха:

- публичных выступлений, знакомства, возможно страх изменений

и внутреннего сопротивления:

- внутренний санаторий, получается выходить с него при физической нагрузке

откуда больше энергии:

- от бега
- от общения с природой

и мотивации:

- от того, что могу подвести других
- от того, что будет еще больше проблем
- от результатов
- это должно быть сделано (я это сделаю)

### Моя

11 декабрь, 2011 - 22:50 — [Gloria Mundi](#)

Моя конституция:

в сфере личного роста намереваясь для меня был и есть Карлос Кастанеда, а его "Колесо времени" - это то чем я раньше просто хотела быть, а теперь внедряю в свою жизнь:

1. Сила зависит лишь от того, какого рода знанием я владею. Какой смысл в знании вещей, которые бесполезны? Они не готовят меня к неожиданной встрече с неизвестным.
2. Если я терплю поражение, то проигрываю только битву, а об этом не стоит слишком сожалеть.
3. Я не сержусь на людей "Сердиться на людей означает считать их поступки чем-то важным. Поступки людей не могут быть настолько важными, чтобы отвести на задний план единственную жизненно важную альтернативу: наши неизменные встречи с бесконечностью".
4. Любой путь - лишь один из миллиона возможных путей. Поэтому я всегда должна помнить, что путь - это только путь; если я чувствую, что это мне не по душе, я должна оставить его любой ценой.

5. Я - легкая и текучая, потому что чувство собственной важности делает человека безнадежным:тяжелым, неуклюжим и пустым.

6. Я сомневаюсь и размышляю до того, как принимаю решение. Но когда оно принято, я действую, не отвлекаясь на сомнения, опасения и колебания. Впереди - еще миллионы решений, каждое из которых ждет своего часа.

7. Я живу действием, а не думанием о действии или думанием о том, что я буду думать, когда закончу действовать.

8. Я принимаю ответственность за все свои действия, даже за самые пустяковые.

9. Вещи, которые делают люди, ни при каких условиях не могут быть более важными, чем мир. Поэтому я отношусь к миру как к бесконечной тайне, а к тому, что делают люди, - как к бесконечной глупости.

10. Я поступаю так, как будто этот мой поступок - последняя вещь , которую я делаю в этой жизни.

11. Моя жизнь - бесконечный вызов, а вызовы не могут быть плохими или хорошими. Вызовы - это просто вызовы.

12. Страх - одна из величайших сил в моей жизни , потому что он заставляет меня учиться.

по всем этим пунктам мне до результата как до луны (пока).

**супер!**

12 декабрь, 2011 - 00:23 — [Zaqher](#)

классно! Один вопрос - что ты здесь делаешь?

--

Руслан, (про)

**Внедряю**

13 декабрь, 2011 - 17:28 — [Gloria Mundi](#)

Внедряю

дописываю здесь, так как первый пост в ветке не открывается

что получается?

бегать, как ни странно, за шесть дней с 15 минут до 45

+ хочется бежать, когда просто иду

что не получается?

тяжело не есть на ночь,

плюс видимо от физ-ры срубает постоянно, могу заснуть в самый неподходящий момент

где больше всего страха и внутреннего сопротивления?

хочется оптимизировать и сделать СД по-своему

откуда больше всего энергии и мотивации?

"сырой" энергии от физкультуры и Большого дерева (есть такая стойка в цигуне)

"высокооктановой" энергии от медитаций

мотивация даже не знаю откуда, само собой как-то все происходит

## День 6. Отчет.

11 декабрь, 2011 - 22:38 — Ildar Khanov

1. - Побудка 8:30 (+2 часа от обычного)

- Пробежка - 1 час. После получаса заболели голеностоп и колено на левой ноге, стал местами переходить на шаг, но затем в более медленном темпе удалось добежать.

- Медитация: 12 минут - с утра, 12 минут - перед прослушиванием каста

- Спартанский комплекс - сделал 4 круга

2. Пассивное отключение прошло в сауне

- Получается делать малоприятные, но нужные дела без эмоций, следовать плану

- Получается делать процедуры и физические упражнения

- Не получается делать все запланированные дела - отсюда штрафы

- Больше страха и внутреннего сопротивления вызывают дела, к которым либо не знаю как к ним подойти, либо нет желания делать.

- Больше всего энергии и мотивации возникает от проделанных задач, появившихся результатов, от выполненных физических упражнений днем ранее

3. Конституция составлена

## СД. День 6. Отчет. Reboot.

15 декабрь, 2011 - 22:06 — Sunlardo

Сегодня я проспал до 2 часов дня. Выспался всласть! А после этого пошел в холодный душ и накрутил 45 минут по парку Алексеева (на Загородном шоссе) — это напротив моего дома.

Подвез жене посылку, она встретилась, передала и мы вместе пошли обедать в Планету Суши. Покушал супер. А потом приехал домой и еще повалялся. Помедитировал.

Сходил в салярий и на массаж. Теперь буду раз в неделю ходить в салярий и через день ходить на массаж! Я был в салярии и на массаже первый раз(!) в жизни. Как много я упустил!!! Восстанавливает супер.

Вернувшись домой я убрался - это второе дело, которое меня заряжает. Вид чистой квартиры и порядок в доме - это один из моих источников энергии еще с детства.

Правда после штрафов болят руки и грудь. Я давно не отжимался и не подтягивался.

Т.к. пол дня я проспал, то времени сегодня было мало. И сейчас собираюсь выйти на часок в парк послушать каст, потом отключится от мира и написать свою конституцию. Потом ванная, планы на завтра, медитация и спать.

Из заданий получилось все, кроме преодоления страха.

Делать запланированные дела - получается. Мне стало на них ровно. Без эмоций. Хотя выполнения тяжелого или важного дела заряжает позитивом.

Ранний подъем и ритуалы - получается. Уже в кайф проснуться рано и побегать. Скорее не представляю себе утро без холодного душа и пробежки.

UPD: слушал каст в парке рядом с домом, потом там-же побыл на едине с собой и прописал свою Конституцию. А сейчас наливается ванна, а я составляю планы на завтра и на неделю.

Несколько пунктов из личной конституции:

- Я никогда не нарушаю данного кому-либо слова;
- Я не отвлекаюсь от начатого дела;

— Я заранее просчитываю риски и готовлюсь к ним;  
и еще 5 пунктов.

### Новичок. Отчет день 7

11 декабрь, 2011 - 22:31 — [SergeyM](#)

Задания:

1. Выспался, встал в 10. Пробежку в 40 мин не осилил:( Спартанский комплекс сделал.

2. Получилось отключиться от мира часа на 2. Кроме того хорошо погулял на природе.

3. Анализ:

Получается ставить цели/результаты и достигать их. Бег по утрам и физические упражнения.

Иногда получается относиться к трудным заданиям "ровно"

Иногда не получается: штрафовать на деньги, все-таки видимо жалею себя.

Не получается: постоянно контактировать со своим новым окружением. Возвращается старое.

Не получается выполнять максимальный план, чаще только минимальный.

Больше всего страхов там, где боюсь глупо выглядеть. На эту тему один мой знакомый сказал: "ты же не 500 рублевая бумажка, чтобы всем нравиться" :)

Больше всего энергии появляется когда удается выполнить дело быстрее, чем планировал. Еще помогают слова Андрея Парабеллума, особенно на 2-3 прослушивании.

Почему мне не выгодно меняться? Пока не понял, наверно это просто привычка.

3. Конституцию начал делать, еще в процессе. Вот некоторые правила:

Я отвечаю за свою жизнь, семью и бизнес.

Я слушаю больше, чем говорю.

Я спокоен и верю в свои способности

Я берегу глаза, провожу за компьютером минимум времени.

В новых проектах активно высказываю свои цены, и пытаюсь их повысить.

Я легко отказываюсь от того, что не в моих интересах или интересах моего бизнеса

### **Закрыв хвосты**

13 декабрь, 2011 - 10:45 — [SergeyM](#)

Сегодня с утра бегал целый час:) Под конец уже почти пешком шел. "Случайно" уронил 1000 штрафных рублей на дорогу. В начале пробежки, пока были силы - отжался на снегу 60 раз (3\*20, на кулаках, в перчатках:)

### **День 7 (или 6, вроде вчера был 5), Новичок**

11 декабрь, 2011 - 22:30 — [ivzl](#)

1. Итак утро:

проснулся после 8 часов сна, но сразу не встал, а повалялся еще часок. В итоге поднялся в 12 ).

холодный душ - бодрит! )

За неделю бега дошел с 20 минут до получаса, поэтому задание в 40 минут показалось маленьким, поставил себе цель 60 минут.

После часовой пробежки силы еще остались, где мой предел я не знаю ). Единственная проблема - вспотел и начал остывать.

после бега душ и медитация на 15 минут

2. Почти весь день провел наедине с собой - погулял, почитал книжку, в одного сходил в ресторан.

Результаты недели:

- В течение недели согнал 4 кг.
- Бег довел с 20 минут до часа )
- Были проблемы с пробуждкой вовремя, когда ложился спать поздно ночью. Организм просто отказывается просыпаться, если спал меньше 8 часов. Буду стараться отводить на сон 8 часов и ложится по времени.
- Проблемы с написанием отчетов - не могу публично излагать свои чувства, эмоции - возможно здесь зарыт какой-то страх, нужно разобраться. Единственное что помогает это делать, так это штрафы )
- В течение всей недели не выполнял запланированное на 100% в связи с внутренним эмоциональным состоянием. Полностью решить проблему не удастся.

3. Основные моменты "Конституции":

Я не жду чуда и добиваюсь того, чего хочу.

Я не жду идеальных условий, а просто беру и делаю.

Я честен с собой и отдаю отчет своим действиям.

Только я сам могу принимать решения за себя.

Ежедневная практика приводит к нужным результатам.

Я не знаю слов "не могу".

Каждый день я занимаюсь формированием базы для положительной самооценки.

В трудных ситуациях я не надеюсь на авось, не закапываю голову в песок, а иду навстречу проблемам и решаю их.

Я не разбрасываюсь словами.

Я не даю пустых обещаний.

Я не питаю иллюзий относительно себя и окружающего мира.

### про конституцию

12 декабрь, 2011 - 00:26 — [Zaqher](#)

почему всё в отрицательном ракурсе? т.е. через "не даю", "не питаю" и.т.д...

--

Руслан, (про)

### День6(Продвинутый)

11 декабрь, 2011 - 22:26 — [ratmir](#)

#### 1. Утро

Проснулся днем, за окном дождь и лужи) Посаботировал немного себя и поехал в парк бегать с другом. Сложнее всего было на исходе первого получаса, потом открылось второе дыхание и вторые полчаса было намного проще бежать. Получил нереальный кайф от пробежки.

#### 2. День

Провел время с семьей. Время наедине с собой и листком бумаги, проанализировал неделю и результаты.

#### Что получается?

- ☑ физические нагрузки - в порядке
- ☑ выход за рамки комфорта
- ☑ понял, что способен на многое, и внутренние резервы просто огромные, надо просто их использовать

#### Что не получается?

- вовремя вставать с утра, потому что неправильно планирую и использую время -> времени на сон остается мало
- не всегда выполняю все задания - опять же неправильное планирование и использование времени
- не отвечаю за свои слова

### **Где больше всего страха и внутреннего сопротивления?**

- выход за зону комфорта

### **Откуда больше всего энергии и мотивации?**

- из собственных успехов, результатов, достигнутых целей, выполненных дел
- Физическое состояние дает очень много энергии

### **3. Конституция:**

- Я ответственный, отвечаю за свои слова, сказал=сделал, Я = мои слова
- Я открытый, открыт для людей, мира и всего нового
- Я внимательный, к семье, друзьям и людям меня окружающим
- Я лидер
- Я мужчина
- Я никогда не прекращаю тренировок(спорт)
- Я довожу дела до конца
- Каждый день вечером, я планирую следующий день
- Я всегда поддерживаю теплые отношения с семьей

- ☑ Я всегда выхожу за зону своего комфорта
- ☑ Я развиваюсь, учусь и узнаю что-то новое каждый день
- ☑ Я жестко охраняю свои рамки
- ☑ Я говорю "нет", если меня что-то не устраивает
- ☑ Я создаю каждый день
- ☑ Здесь и сейчас. Если дело можно сделать сегодня, то я его делаю
- ☑ Все что меня окружает - это мой результат
- ☑ Я общаюсь с развивающимися и достигающими результаты людьми
- ☑ Я всегда стремлюсь к максимальным результатам

### День 6

11 декабрь, 2011 - 22:25 — [lcfear](#)

1. Проснулся в 14:00. Пока покушал, послушал касты до конца и немного взбодрился, время - 17:00. Побежал. Обычно по утрам бегаю минут 25-30. Направился напрямиком в Останкинский парк. После 30 минут я почувствовал, что как-то дофига энергии еще... ))) Бегу 50 минут, штырит... вот и час прошел - 9,5 километров я ваще впервые в жизни пробегаю, хоть и с замедлением на шаг... раньше для меня 3км были огромной проблемой. Впрочем после 1,10 ноги начали отказывать, я перешел на быстрый шаг. Минут 5 прошел и еще пробежал до дома километра 2 в общей сложности. Впрочем если взять чисто бег, я километров 10-11 точно осилил. И в голове ни одной мысли не появилось, что пора заканчивать, просто чтобы хорошенько отдохнуть после бега и набраться дополнительной энергии, решил повернуть в сторону дома.

2. После первого задания голова и так хорошенько отключилась. Замедлился окончательно, включив парилку в душе. Заодно проанализировал все свои результаты и еще раз убедился, что на правильном пути. На данный момент самый сильный саботаж с комплексом спартамца, но так как делаю его все лучше и лучше, мне он стал нравиться даже. Завтра обязательно засеку, за сколько делаю 4 круга. Сделали друг-другу с девушкой офигенный массаж, голову еще сильнее прочистило. Теперь я бодрячком, готов к новой неделе на 100%.

3. Конституция:

- Я всегда осознанно подхожу к своим результатам
- Каждый день для меня важно повышать планку +++
- Я не стесняюсь просить помощи у кого либо +++
- Я всегда честен с собой и окружающими меня людьми
- Вместо отговорок я ищу пути решения проблем
- Если я чувствую страх по отношению к чему-либо, я делаю какой-то шаг ему навстречу +++
- Когда я отключаюсь от внешнего мира, до меня нельзя дозвониться/дописать/докричаться +++
- Моя девушка должна чувствовать себя как за каменной стеной
- Каждый день я делаю шаги, чтобы выстроить свое окружение +++
- Я не распыляюсь по мелочам +++

Как-то так. Спасибо огромное за очередное осознание реальности и важности такого момента как ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС!

## 6 день

11 декабрь, 2011 - 22:23 — [mopozit](#)

Подъем в 11.00. Сразу не поднялся а валялся в кровати. При чем знаю что если сразу не встаю то чувствую себя разбитым.  
Пробежку 1 час выполнил.

В начале первые минут десять ломало, видно из-за понимания того что бегать больно много надо но с этим я справился и дальше пошло веселее.

Бегаю в лесу, так что есть на что посмотреть чтобы не думать о времени. Правда где-то минут через 30 начало постоянно ломать и хотелось остановиться на минутку и посмотреть сколько осталось времени до истечения часа, может я неправильно поставил будильник? Но я этого не сделал и когда будильник сработал я с радостью заорал. И к своему удивлению не чувствовал себя уставшим.

Очень кайфово потом было пройтись босиком по снегу. Снимаешь кроссовки а от ног идет пар и когда ставишь ноги на снег по телу пробегает волна удовольствия.

Пассивное отключение на какое то время у меня не очень получилось, постоянно в голову лезут мысли о работе. Но я буду стараться.

Получется в основном вся физика и то что касается подъема и других процедур. Здесь я себя хорошо контролирую. Беда у меня в основном с выполнением личных планов. В первый день не выполнил и половины того что запланировал. А после введения штрафов стараюсь не назначать себе больше трех дел на день. В принципе хорошо работает когда составлен запасной план и дела которые не можешь сделать по основному плану заменяешь на план из дополнительного списка.

Хотелось бы выполнять побольше дел за день но страх выплаты штрафа останавливает.

Энергией больше всего заряжаюсь когда достигаю поставленных целей. Когда я вижу свои успехи. Очень сильно мотивирует любимая супруга когда хвалит меня. И главное это понимание того что все мои действия помогают мне укреплять чувство что я защита и опора для своей семьи. Что мне мешает в выполнении заданий я пока толком не определился. Что я на сегодняшний момент понимаю это то что стал на много больше энергии и духовной и физической. С восстановлением духовной я еще как то справляюсь а вот с физической уже похуже. Чувствую что что то надо менять в режиме питания и в том что потребляю. Кстати организм как буд то это почувствовал и я последние дни стал просыпаться по ночам, хотя раньше спал как убитый, и лаять ночью в холодильник.

Моя конституция.  
подлежит дополнениям и изменениям.

1. Не останавливаться на достигнутом. Постоянно расти духовно, физически и материально.
2. Быть честным перед собой.
3. Быть защитой и опорой своей семье. В любых ситуациях защищать ее. И только потом разбираться кто прав а кто виноват.
4. Знать главные цели своей жизни. В работе и частной жизни. И каждый день делать шаги в их достижении.
5. В соответствии с главными целями формировать задачи для их достижения.
6. Постоянно совершенствовать свою самодисциплину.
7. Продуктивно справляться с ежедневной работой.
8. Выделять 3% от своего дохода на свое совершенствование и рост.
9. Откладывать 50% своего дохода в качестве актива.
10. Стараться чаще улыбаться и делать то что поднимает настроение.
11. Не злиться.
12. Не замыкаться в себе. Всегда находить пути решения проблем.
13. Не переживать и относиться ко всему как к должному.
14. Следить за своим внешним видом и помнить о хороших манерах.
15. Заботиться о своем здоровье и беречь себя. Ведь ты отвечаешь не только за себя но и за свою семью.
16. Уметь прощать и не хранить зла.
17. В любых ситуациях сохранять честь и достоинство.
18. Быть в ответе за свое слово и исполнять его.
19. Раз в неделю навещать маму и раз в день ей звонить.
20. Не скрывать свои страхи а бороться с ними.
21. Верить в себя и в свои силы.
22. Заниматься только теми делами которые тебе по душе.
23. Не бояться ошибок. Кто не ошибается тот не действует.
24. Результат. Всегда добиваться результата в принятых решениях, ни смотря ни на что.

25. Держать язык за зубами.

26. Не давать в займы.

## День\_6\_Новичок (Вячеслав, СПб)

11 декабрь, 2011 - 22:22 — [vkovbas62](#)

1. Встал без будильника, в 9.00. Отоспался от души, т.к. на неделе на сон получалось меньше 5 часов в день (поздние касты). Бегал 40 мин. в парке, 25 мин делал зарядку там же. После пробежки - обливание холодной водой. Состояние - супер, давно так хорошо себя не чувствовал. Внутреннее ощущение - уверенность в себе и энергия.

2. Отключение удалось. Днем слушал медитативную музыку, и снова отъехал - спал около 2-х часов. Голова свежайшая. Анализ первой недели - выполнил практически все задания. Не ожидал такого эффекта от бега и медитаций. Несмотря на жесткий недосып - голова была ясная, ум острым. В обычных условиях, если недосыпал, даже после зарядки и обливаний на работе ходил, как зомби, и в сон рубило. Здесь такого не было. Продвинуло вперед преодоление страха публичных выступлений. После вчерашнего концерта в электричке - сегодня звонил подписчикам на свою рассылку совершенно спокойным и уверенным в себе, с позиции лидера. Сделал запись звонков, прослушал - мне понравилось!

Труднее всего далось преодоление страхов. В этом направлении буду работать. Зарегился на сайте на Академию бокса. На следующей неделе запланировал съездить туда и переговорить с тренером о возможности участия. Энергии и мотивации получаю больше всего от кастов и утренних ритуалов.

3. Моя Конституция.

1. Я и только я несу ответственность за все, что происходит в моей жизни.

2. Я отвечаю как за свои слова и поступки, так и за свои результаты.
3. Я не испытываю жалости к себе.
4. Я выполняю обещания, данные не только другим людям, но и себе - в первую очередь.
5. Я - надежная защита и опора для своих близких.
6. Я улучшаю свое окружение.
7. Я выхожу из зоны комфорта всегда, когда это необходимо, и действую несмотря на страхи, сомнения, одобрение или неодобрение окружающих.
8. Я стремлюсь к самосовершенствованию и личностному росту.
9. Я забочусь о своем теле, веду здоровый образ жизни, занимаюсь спортом.
10. Я открыт для мира, открыт для общения, всегда готов поделиться с другими тем, что есть у меня.
11. Я помогаю другим людям достигать их целей.
12. Я проявляю щедрость, и Вселенная щедра ко мне.

### Отчет 6\_воскресенье

11 декабрь, 2011 - 22:18 — [paxvia](#)

1. Выспалась.
2. 40 минут на природе есть. Голова заработала просто на отлично.
3. медитация продолжается - самое мощное наверное на этой неделе открытие-внедрение.
4. Отключение есть.
5. Конституция - есть.
6. энергии больше всего - от завершенных проектов. От преодоления барьеров.
7. Сопротивление - на уровне выплаты штрафов и физики - доп. нагрузок.

## отчёт 6 (7) день КИРИЛЛ-ЕКАТЕРИНБУРГ

15 декабрь, 2011 - 17:49 — kir-96

день прошёл на ура!!!

выспался. Бодрый и с хорошим настроением бегал целый час. По дороге всех приветствовал и здоровался. Люди отвечали мне взаимностью. Это меня очень радовало и как то эмоционально и энергетически заряжало. В подъезде помог таджику-соседу спустить к машине тяжёлую сумку. Он сказал мне спасибо (искренне)очень приятно было обоим

День провёл дома с женой.

Вечером был в театре. Тоже получил массу положительных эмоций.

Анализ провёл. Получалось процентов на 80.

все задания выполнял не особо парясь. Брал и делал. Не могу сказать, что всё получалось легко. Легкого ничего не было.

что не до конца получалось:

-выполнять распланированный день

(появлялись другие важные дела)

-вставать каждый день рано утром

(терпеть не могу холодную воду, отвык каждый день рано вставать, да еще и бегать)

-иногда пересиживал в соц сетях.

(посмотрел новости в контакте и понеслась...)

где больше всего внутреннего сопротивления:

-поход в ванную

(до холодной воды тело уже подрагивалось)

-запись на секцию единоборств

(никогда этим не занимался)

где больше всего страхов:

-в общении с людьми:

1-публичное выступление в местах где никого не знаю

2-физ конфликт

3-страх оказаться неловким в обществе

откуда энергии и мотивации:

мотивация появляется после ситуаций, когда что-то потерял, проиграл и отступить уже не куда

мотивация появляется после чтения мотивирующих книг или просмотра видео

энергия появляется, когда:

я смог преодолеть свои страхи

выполнил до конца какое то важное дело.

помог людям и они сказали искренне спасибо

Те задания, которые хуже выполняются, надо просто идти и делать их.

Конституцию напишу завтра

(спасибо за каст Антону и Андрею)

### Итак, 7 день,

11 декабрь, 2011 - 22:01 — [morozovna](#)

Итак, 7 день, новичок, утро. Пробудка. Выспался. Бег. Душ. Завтрак. Семья... Как все-таки классно просто взять и Вырубить телефон. Либо включит беззвучку. Бесценно. И гори оно все. Если надо – найдут. Если надо – напишут. Надо – перезвонят в понедельник. Супеееееррр... Просто ловлю кайф...))) Я теперь, когда прихожу домой, тупо отдаю телефон жене. И Я С НЕЙ. Работа – на работе. Дом – Дома. Любимая поначалу офигела...но чую я – довольна очень, и я, кстати, тоже. Но я отвлекся... что там дальше?

1. Прошла ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ. Прошла очень жестко. Вчера дошло до того, что мне реально чисто физически стало плохо – давление зашкаливало,

голову вело, кружило, тошнило..с непривычки, конечно. Организм немного не справлялся с нагрузкой – для меня сна на неделе катастрофически было мало. Поэтому вчерашний день профакан по полной. Спас меня вчера только сеанс массажа и сон, сон.. Штрафы назначены. Ох и жестко мне будет завтра...))) (огого, вспоминаю тут свои кадетские годы.. подъемы, кроссы, зарядки, ...я тогда настолько не понимал, зачем нас муштруют, что возненавидел такой сталь жизни. Но пришло время переучиваться. Потому что я Хочу переучиваться). Но ничего, на будущее я понял, КАК мне надо перестроить свой режим. А именно:

2. Я очень давно понимал, что пора менять образ жизни, как я жил – я имею ввиду режим сна и питания (о продуктах я не говорю, своя голова есть – фастфуд и тд.уже слиты из жизни давно (в голове звучит фраза Антона «Откажись от фастфуда. Не можешь заработать на ресторан – не питайся вне дома вообще» (ну или както так ты сказал))) ), то есть – перестать ЖРАТЬ на ночь (не иначе =) ), и Правильно заправляться утром (вода, потом позже овощи, белковая пища, теплый чай+мед).

3. Плюс – ложиться раньше и потом – конечно же - вставать в одно и то же время по будням и начинать утро не с «зомби»-стиля, а правильно, с зарядкой (она же – моя первая победа над собой, от которой я беру силы на день и дальше), движухой, душем – а не ждать, пока тебя раскачает день и возможно к обеду ты «заведешься». Фтопку. Так и для организма полезней, да и вообще, Круче!!

4. Потом: Медитации. Привычку медитировать у меня никто не отнимал. Но я теперь понял, зачем она нужна, и возобновил медитации, там более, что делать их стал правильнее. Отмечу, просыпаться стало легче.

5. Среда. Это важно. Но я не понимал, что настолько. Блин, видеть, как твои «сослуживцы» посят отчеты, смотреть, как задают вопросы в чате, видеть, что они тоже чтото делают Неправильно (!) – как и ты сам порой – ОЧЕНЬ ВАЖНО. Это так помогает. Ппц. Что будет, когда кончится каст? Кат продержаться дальше?.. – Создать свою среду. У меня, к счастью, есть люди, каждый крутой в своей области – люди-Гуру, у которых я учусь (Вы, кстати, ДВА ИЗ НИХ, Антон и Андрей))) ). Но я понял, что у

меня КАТАСТРОФИЧЕСКИ нет ПОБЕДИТЕЛЕЙ и САРТАНЦЕВ в окружении. Я сильно вырвался вперед из всех своих одноклассников и одноклассников. Все они Сейчас (может, пока, на данный момент) – слабее меня. Мне нечему у них поучиться. Нет, они есть, я люблю их и ценю, но это так, хожу на днюхи, звоню им... но у них в жизни както все.. по другому.. бары, пиво, тачки в кредит, жизнь с родителями, недержание слова... что-то тут не так, чую я... Часть из них (худшая(( ) специально мною слиты. И эта проблема возникла не сейчас, на этом касте, я очень давно нахожусь «в ней». Настоящие, сильные друзья – этих людей не хватает мне.... И я не знаю, где их взять.. Я очень надеюсь найти достойных людей в спорт-зале на петроградке.

6. Чтото накрыло меня. Так. Держать строй!! Что дальше? Дальше – МЕГА примочки по теме прививания навыков самодисциплины – БЛИН КАК Я ДАВНО ЖДАЛ ЭТОГО!!!! Круто брать свое брненное тело и мозг и Дерссировать его!!! ШТРАФЫ + ПОХВАЛА СЕБЕ за быстрые результаты. Супер. Пока я на стадии «делай, понимание придет потом». Но мне нравится.

7. План с вечера на день: Небольшой, но серьезный основной блок + резервный план + доп.дела «неплохо бы сделать». Классная штука. Да! Е эта фишка с бумажкой А4 свернутой в 2 раза – мега)))) супер))

8. Ухху!!!! ФИНАЛИТЬ. Это слово я себе зарубил на носу. ФИНАЛИТЬ. Я понял, насколько это круто. Что надо славать фтопку пресловутой Перфекционизм, и ТУПО ФИНАЛИТЬ ДО РЕЗУЛЬТАТА. Пофиг. Дааааа!!!

9. Внутренний вопрос. Переделываю на «Что это даст в результате?»

10. Цели – убрать из лексикона. Вместо целей – РЕЗУЛЬТАТЫ.

11. Перестал все рассказывать о планах. Только о результатах. Вкурил фишку. Это просто про меня – рассказать о планах и полом удивиться, почему лин ничего не вышло то??? ))) Внедрил и надеюсь теперь что ноа мне поможет)))

12. Вкурил про Реалиста, Пессимиста и Оптимиста. Это во мне было и раньше, но я просто не умел этим управлять. Буду использовать.

13. Держать слово – это САМОЕ ВАЖНОЕ, чему я учусь и обязательно научусь.

14. Уверенность в себе. Эта шука, (она есть), но я знаю, что она обретет

Новый уровень, когда я начну финалить по полной (уже финалю) и привью рефлекс держания слова и подсознанке (через штрафы и поощрения)

15. Конституция в процессе.

уффф успел !!!!

### День 6 или 7?

11 декабрь, 2011 - 21:58 — [Печников Илья](#)

1. Выспался на 100%
2. Вчера не совсем внимательно прочитал задания (каст не слушал) поэтому бегал минут 30
3. Днем отключиться не удалось, так как ездил сегодня на бои и покупал капу с бинтами
4. Конституция:

Каст я не смог скачать. Но конституцию писал раньше на другом тренинге

Внутренние правила

1. Не лгать самому себе
2. Я держу свое слово всегда, словно от этого зависит моя жизнь. Слово данное себе. Слово данное другим. Я не беру на себя обязательств, которые не могу выполнить
3. Если есть возможность сделать дело сразу я его не откладываю и делаю сразу
4. Я следую своим ритуалам
5. Я никогда не жалею ни на боль ни на обстоятельства, и не перекладываю ответственность за свои ошибки на других людей
6. Я не дергаюсь, не сучусь, спокоен в любых сложных ситуациях, я не паникую
7. Я пресекаю сплетни и от себя и от других

- 8.Я довожу дело до конца
  - 9.Я всегда защищаю себя и свои интересы
  - 10.Мне не нужно одобрение других людей
  - 11.Я не прячусь и не ухожу от конфликта
  - 12.Я делаю чуть больше чем я думаю, что смогу
  - 13.Я мыслю позитивно
  - 14.Я работаю на результат. Не болтать!
- Я говорю себе - этого не достаточно

Внешние правила:

- 1.Я пунктуален
- 2.С теми людьми, которые мне симпатичны я «мило» разговариваю - интересуюсь этими людьми, говорю комплименты
- 3.Я не жду человека больше 15 минут
- 4.Придется быть к людям снисходительным, потому-что большинство из них не занимались, не занимаются и никогда не будут заниматься саморазвитием и у них нет такой конституции и это не должно меня как-то парить
- 5.Я делаю для людей чуть больше, чем они от меня ждут
- 6.Всегда торговаться. Требовать скидки, дисконты ...
- 7.Я всегда отстаиваю свое мнение

Внешние границы:

- За на рушение посторонними людьми - устно плюс кулаки
- Не терплю грубости в свою сторону
- Нарушение близкими людьми - устно
- не терплю когда меня обманывают
- когда повышают на меня голос
- когда просят делать то, что я совершенно не хочу
- дебильные шутки в мою сторону

Прошел примерно год после создания этой конституции и могу сказать, что много пунктов нарушаются и становятся желательными, но не

обязательными, как и у нас в Российской конституции. Это неправильно. СД поможет мне это исправить

## Отчет

12 декабрь, 2011 - 23:42 — [irenaspb](#)

1-е и 2-е задание не сделала, ибо получилось так, что весь день сегодня ребенок был на мне. теперь, когда уложила дочку спать, можно подумать над результатами.

Не получается работать над разными направлениями одновременно. И физика, и планирование, и страхи, и т.д. Чувствую, что распыляюсь. Это и по жизни моя проблема. Не умею концентрироваться на главных задачах. А делаю что-то там и сям бессистемно. Возможно, имеет смысл брать что-то одно на проработку, до выработки привычки, а потом переходить к другому.

Приоритетные задачи на сегодня - физика, планирование, умение концентрироваться. Именно с этим основной затык.

По поводу энергетике и мотивации - с этим большие проблемы уже много лет.

Конституция.

1. Я всегда стремлюсь к позитивным изменениям в моей жизни
2. Я всегда поощряю и мотивирую к таким изменениям окружающих меня людей
3. Я умею извлекать пользу из каждого момента моей жизни и не растрчиваю время зря
4. Я постоянно работаю над совершенствованием моего духа и тела
5. Я концентрируюсь на главных целях и задачах, которые к ним ведут и не распыляюсь по мелочам

## День 6. KravetsYA (Злой, г. Томск)

11 декабрь, 2011 - 21:51 — KravetsYA

Уровень - Хардкор

1. Проснулся аж в 13.30. Выспался по самое не хочу. Не вылезая из кровати включили себе фильм – в погоне за счастьем. В 15-00 выехал в парк для «кросса Смерти».

Мой обычный результат по утрам – 30 минут. Сегодня я пробежал... 2 часа !!! Я НИКОГДА В ЖИЗНИ СТОЛЬКО НЕ БЕГАЛ. Примерно в 1.45 я думал что мои ноги отвалятся, о как я ошибался! Энергия появлялась кажлый раз когда я думал ради чего я это делаю! Ровно через 2 часа я закончил, и закончил не потому что больше не смог, а потому что тупо не успел бы сделать все что запланировал на день. Результат – до конца я не дошел, но я зашел настолько далеко, о чем и представить раньше не мог. Это настоящая победа для меня!!!! Настроение просто отличное. И теперь я понимаю что на самом деле – я могу еще больше пробежать!

2. Эти 2 часа и были моим пассивным отключением – о сколько я передумал, особенно за первый час :) бегал по лесам, на природе.

Небольшой мороз, -10, красота! Это было неопишимо.

После этого тупо делал всякую ерунду, расслаблялся! Ел от пуза, ходил в кино и т.д.

3. Это неделя была безумно результативна. Главный показатель – ни одного штрафа! Сильного внутреннего противодействия не испытывал. Пожалуй, единственное – это вовремя встать и выйти на пробежку. Как только вышел – все, день раскручивается на полную катушку!!!

За эту неделю почувствовал огромный рывок вперед в плане личной дисциплины. Не ложусь спать пока полностью не выполню текущий день и не запланирую следующий – и это очень круто чувство осознать, что тебе это под силу.

По поводу медитации отдельно не могу сказать... но в комплексе все задания дали очевидный эффект. Энергии – море! 2 дня спал по 3 часа –

такое мне удавалось лет 8 назад когда был студентом. При это результативность в эти 2 дня у меня не падает, работаю по прежнему на полную катушку!!

Есть небольшие проблемы с концентированием на себе во время медитации, с задавливание посторонних мыслей. Но это все разрешимо, нужно больше практики.

4. Моя конституция:

1. Моя Глобальная Цель – ...

2. Никто и ничто в этом мире не остановит меня на пути движения к Моей Цели.

3. Я буду живым примером для окружающих меня Людей, источником их вдохновения.

4. Я честен с самим Собой, какой бы душевный дискомфорт это мне бы не доставляло.

5. Я не живу прошлым и будущим, здесь и сейчас – самое лучше для Меня время.

6. Каждый день – это подарок для Меня, подарок для реализации Моих идей и целей.

7. Моя дисциплина – это то что меня выделяет среди всех остальных.

8. Я – надежное плечо для моих родных и близких, для моих друзей и товарищей.

**новичок, Сергей Бегма**

11 декабрь, 2011 - 21:50 — [serega\\_begma](#)

1. Утром поспать до упора не получилось, так как работал.

Побегал после работы, 40 минут тяжело)

2. Остаться на едине с собой не успел.

ломать себя получается, а вот закреплять результат не очень.

и все успевать не всегда получается

где больше всего страха и внутреннего сопротивления?  
сопротивления в физике  
а страха в том, что не успею

откуда больше всего энергии и мотивации?  
из того, что дают тренеры

3. не успел, подумаю завтра(

### Конституция

13 декабрь, 2011 - 09:32 — [serega\\_begma](#)

Готова. Базируется на 6 основных моих жизненных принципах, оглашать не буду, потому что личное и немного противоречивая.

### Вячеслав, День 6, отчет (ПРОДВИНУТЫЙ)

11 декабрь, 2011 - 21:49 — [Do it](#)

1. Спал без будильника, проснулся в где-то в 11-40 (но и лег вчера позже 3).

Пробежал 1час+ по Воробьевым горам после пробуждения.  
Комплекс спартанца 6:08 (вчера 6:27).

2. Дела, которые дают энергию, вдохновляют:

1) Посмотрел мотивирующий фильм "В погоне за счастьем" (заодно выполнил факультативное задание).

2) Прогулялся, замедлился по Воробьевым горам на 1 час вечером (заодно задание про отдых).

3) Еще задумал чтение книги, которую хочу дочитать, но уже несколько недель не до того: но не успеваю, значит, полчаса после каста почитаю перед сном.

3. Конституцию сделал.

4. То, что не получается, просмотрел.

Понял, что цели на тренинг были ИБД: посамосовершенствоваться, самодисциплинировать. Поставил конкретные цели.

Также просьба к Андрею и Антону рассказать про то, как ставить цели жизни, миссию, долгосрочные цели (или устроить бонусный каст). Вообще непонятно и размыто здесь все у меня.

### Анализ первой недели СД

16 декабрь, 2011 - 22:18 — [Do it](#)

Утренние ритуалы получаются на ура, как и планирование: поскольку и утр. бег (правда, в меньшем объеме), и блок профес. обучения, и блок мотив. лит-ры, и контрастный душ уже раньше были встроены. Добавилась медитация - хорошо прочищает мозги.

Большее время бега и комплекс спартанца на время сильно повысили выносливость и энергию, чувствуется, что теперь на своих тренировках меньше устаю, все кажется уже менее сложным. Медитация успокаивает.

Основные трудности - с обещаниями. Думаю, уже когда что-то сказал. Например, "зайду завтра", "сделаю до завтра", раньше забывал половину из таких фраз. Сейчас же ловлю себя на мысли: "тааааак, сказал, теперь придется делать". Тут надо быть осознаннее и не бросаться словами.

## КОНСТИТУЦИЯ (ПРИНЦИПЫ)

13 декабрь, 2011 - 20:28 — Do it

Выписываю на всеобщее обозрение (замечания приветствуются)

1. Я всегда руководствуюсь своими долгосрочными целями, целями жизни, миссией: я делаю только то, что приближает меня к этим целям. Я живу осознанной жизнью.
2. Я занимаюсь только тем делом, которое мне по душе и приносит удовлетворение и удовольствие, радость. Я двигаюсь к своим целям, иду своим путем.
3. Я действую до результата и довожу начатое до конца.
4. Я достигаю то, что задумал, неважно, легок или тернист будет путь.
5. Я честен с самим собой.
6. В каждой сфере жизни я всегда иду вперед, не останавливаюсь на достигнутом.
7. У меня гармоничная жизнь, каждая сфера жизни для меня важна, каждая сфера жизни развита и продолжает совершенствоваться.
8. Я всегда делаю только то, что считаю правильным, не иду против своей совести, своих моральных принципов.
9. Я превращаю свой слой мира в рай.
10. Я привношу в этот мир что-то значительное, что делает этот мир лучше, помогает другим людям. Я несу пользу другим людям.

11. Я формирую свое окружение таким, чтобы его составляли интересные люди, добившиеся выдающихся успехов в какой-либо сфере жизни, люди, позитивно на меня влияющие, полезные для меня.
12. Я выстраиваю свою жизнь таким образом, чтобы в ней было по максимуму яркости, путешествий, любви.
13. Я двигаюсь к значительным, выдающимся целям.
14. Каждый час своей жизни я использую по максимуму, беру от жизни сполна.
15. Я использую возможности и шансы, которые мне выпадают.
16. Я учусь у лучших, самых выдающихся коучей.
17. Я являюсь источником радости для своих близких, помогаю им.

### День 6 - Рядовой

11 декабрь, 2011 - 21:33 — [ВИП](#)

1. Еще перед тренингом на это воскресное утро было запланировано довершение одного важного дела, поэтому выспаться не удалось, подъем в 6:20, медитация. приехав домой после важного дела, я узнал про необходимость пробежки (сам виноват, что пропустил половину прямого эфира). Так что пробежка получилась более 40 минут в щадящем темпе. Будем считать замедлением то, что я не устроил «кросс смерти».
2. Замедление наступило сразу после пробежки. Я впервые за последние несколько лет просто взял и попинал мяч, арендовал на 1 час футбольное поле, оказалось, что это стоит всего 100 рублей. Получил позитивный заряд, плюс это подвигка по одному из моих страхов – я всегда боялся замедляться. По приезду домой душ, далее

анализ результатов. Вторая приятная вещь – я писал план действий по работе на 12-16 декабря. Осталось только выполнить его ...

За первую неделю я нахватал 10 штрафов, из которых:

93 было за просрочку отчетов предварительного и первого дня – причина тут моя неопытность, я читал отчеты других участников, но думал, что это они пишут добровольно

Еще 3 штрафа за откладывание просмотра Солдата Джейн – это во второй день я себя перегрузил выполнением своих дел, а потом в 22:00 приехал домой и обнаружил, что нет инета, и его не было еще сутки, плюс ездил по ночи пополнял инет, это добавило к недосыпанию.

2 раза забывал или не успевал делать вечернюю медитацию, вероятно, потому что не сильно много придавал ей значения.

По третьему дню я не очень внимательно слушал задание, поэтому не понял, что нужно уже запланировать дело из «списка обещаний».

По 4 дню успел послушать вовремя касты только на 1 раз, мог успеть и на 2, если бы включил смекалку, скачал бы сразу после работы касты и послушал бы на 1 раз еще в машине. Так нет же, в машине я слушал вообще не относящийся к тренингу каст из Раздела Free...

В итоге причину большинства моих неудач я вижу в том, что решил «правильно жить» еще в воскресенье 4 декабря, кучу дел переделал за 3 дня 4-6 декабря, в итоге в тренинг я входил с разгона и еще спал по 3-5 часов. Невыполнение заданий и штрафы вынудили меня пойти в разнос и дальше не высыпаться, это вело к низкой эффективности и непониманию некоторых заданий. 7 и 8 декабря я просто мучился, 9-10 декабря у меня уже открылось 2 дыхание. По настоящему замедлиться получится только в следующее воскресенье, так что 2 неделя для меня решающая.

Хорошо пока получаются только спортивные задания, но это на старой базе.

По первой неделе я отлично понял одну вещь. Чтобы создать условия для успешного выполнения любых заданий, надо делать все вовремя, чтобы не накапливать «снежный ком». Ну и подумаю, как побольше спать.

3. Моя конституция:

Общие принципы:

- 1) Я просыпаюсь сам по будильнику, без посторонней помощи
- 2) Я разрешаю себе замедляться раз в неделю, потому что в остальные 6 дней отрабатываю на 100% возможностей
- 3) Я говорю «ГОП» только после того, как «ПЕРЕПРЫГНУЛ», это мотивирует быстрее сделать, чтобы быстрее рассказать о РЕЗУЛЬТАТАХ.
- 4) Я отстаиваю свои права, если меня притесняют.
- 5) Если мне что-то не хочется делать, я этого не делаю
- 6) Конституцией запрещается ковырять ногти и мозоли на руках, давить прыщи на лице
- 7) Как только у меня появляется чувство сытости, я встаю из-за стола
- 8) Я не читаю чужие комментарии в интернете, мнение толпы мне не интересно

Отдельный блок по работе:

- 1) То, что я офигенный менеджер по продажам, должно быть заметно всем клиентам и коллегам, я не должен им сам об этом говорить
- 2) Я делаю скидку только тем клиентам, которые об этом попросили, и только в том случае, если для меня это безболезненно
- 3) Я не только читаю и слушаю аудио о продажных фишках, но и внедряю их в работу
- 4) Делаю в первую очередь визиты к клиентам, текучку на потом, причем, это именно запланированные визиты, план по ходу дня не меняю, если нет форс-мажоров. Первый визит к клиенту уже в 10 часов
- 5) Заношу в планинг договоренности о заказах и потом прозваниваю, когда подходит срок

## уровень рядовой

11 декабрь, 2011 - 22:20 — А

привет всем!

1. Пробуждение прошло без будильника (во сколько положено)) а ведь всю неделю на штрафы с тремя будильниками нарывалась)) пробежка - 40 минут не вышло, немного поменьше получилось. Но

увеличила то, что было раньше в 2 раза.

2. советы закрыться в ванной помогли. Закрылась в бане :) в интернет не заходила пока не пришло время писать отчет по дню.

3. анализ первой недели тренинга.

мои плюсы:

- наконец начала регулярно бегать, причем понравилось. Раньше всегда крутила пальцем у виска на тех, кто это делает. А теперь поняла зачем это классно мне;

- поняла что со страхами надо работать, что есть разные уровни и можно работать на них;

- поняла в чем прикол (кайф) интернет-тренингов, а не коробок

- получила отличную систему планирования от Андрея :)

минусы:

- проблемы с холодным душем. избегаю как могу

- часто замыкиваю отработку штрафов

- немного опаздываю с отработкой долгов

3. Страх и внутреннее сопротивление связано с окружением

4. Энергия и мотивация от кастов, и от желания добиться результатов.

Проект Конституции:

Никто не может меня обижать

Я добиваюсь успеха в тех областях которые мне важны (финансы, инфобизнес, фотостоки, ...)

Я буду успешно продавать :)

Я помогаю своим близким достигать успеха

Для меня очень важна семья

Я веду здоровый образ жизни

Я каждый день (минимум 3-4 раза в неделю) работаю с программами и зачищаю самообманы  
дальше в разработке :)

## Отчет по дню 7

11 декабрь, 2011 - 21:18 — a\_shvirev

Stalker

уровень - PRO

Побудка проспал на 1.5 часа больше, чем обычно

Пробежка - вышел из дома (желания бегать нет, из носа сопли, состояние разбитости) Пробежал 15 мин. - ну точно не пробегу 1 час. На 18-той (ощущая полную разбитость - видимо предыдущая бессонаая ночь в командировке дала знать) стал пытаться договариваться с mr Hide и понимая, что ничего с ним не получается - разозлился и обратился с внутренним криком к самому себе "Ну и пошел ты в жопу! Я это СДЕЛАЮ без тебя". И...через минуту отпустило!!! Я пробежал больше часа и понял - если будет задание пробежать еще столько - буду бежать еще.

Заодно кайфанул от окружающего меня мира - здорово!

Обливание холодной водой - как всегда

Медитация - около 12 минут (до ощущения, что хватит)

Комплекс Спартанца - сделал один круг и обрадовался (только потом вспомнил про того, что на время надо делать 4)- попал на бабло и отжимания))

День провел так:

часть времени отдохнул - набрался сил

другую - наверстывал выполнение заданий (вынужденный перерыв дает о себе знать)

Что получается:

вижу, что могу нереально много (еще со Спарты это заметил), за кажущейся границей "Больше не могу" - еще могу в 3-4 раза (а то и больше)). Это проверено точно.

Что не получается:

нестабильность процессов (начал - пошел - "что-то" помешало - слился) сомнения (думание, вместо делания)

соскакиваю с планирования (саботаж на выполнение иногда есть, написать тоже с усилием), хотя когда все выходит - кайфую слушаю mr.Hide - боюсь, что сольюсь или не справлюсь должествования - должен и надо вместо хочу

Больше всего страха

-нищеты (2 дня назад проснулся среди ночи в страхе от того, что не на что будет жить, но у Ошо читал, что страх надо пережить тотально и не отпускать его, что и сделал - в итоге, через 3!!! часа получил очень серьезное предложение от человека поднявшего свою компанию за 4 года с нуля до 1 млрд. руб. А через еще несколько часов - совместно в партнерстве (50/50) поработать по одному проекту + по другим в дальнейшем)

-Бывает внутренняя неуверенность - откуда берется, не знаю.

Прорабатываю и её.

Сопrotивление вызывает обратиться к другим, обозначить свой интерес людям, более высокого положения, идти на конфликты (хотя тут попроще стало)

Энергию дает выполнение своих планов, задач, поднятие денег, результат, спорт, помощь тем, кто этого действительно хочет и наблюдение за тем, как человек вылезает из дерьма - как загораются его глаза.

КОНСТИТУЦИЯ (проект)

Я живу для того, чтобы принести ЦЕННОСТЬ в этот мир.

Я являюсь источником изменения мира вокруг себя.

Я веду здоровый образ жизни - (пробежка, обливание, медитация, компл. Спартанца, тренажеры, йога/рейки, боевые искусства)

Я не работаю по найму - а на себя

Я лидер своего коллектива

Я эффективно использую время (работа/отдых/обучение)

Я встаю до восхода солнца

Я гармонично питаюсь (искл. алкоголь, кофе)- пью воду (1,5-4 л), не ем

после 20-00 (остальное - на проработку)  
Я рад этому миру и встречаю с улыбкой его проявления  
Проблемы - двигатель успеха  
Я живу по своему ПЛАНУ  
Я могу гораздо больше, чем думаю  
Я постоянно развиваю свои способности  
Я веду дневник своей жизни  
Я работаю над результатами своего близкого окружения  
Я хорошо продаю и делаю это успешно)))

### День 6 (продвинутый)

11 декабрь, 2011 - 20:23 — [leews](#)

Сегодня начал бег с трудом. Ноги не несли, скользко, собаки.. ) Но на 4-м километре включился и - понеслась. По ощущениям - супер! Я понял, что недогружаю себя, за 25 мин без ускорений даже вспотеть толком не успеваю. А за час - ощущения совсем другие, нормальная приятная усталость и разогретость. Повысил себе ежедневную планку, мин 40 минимум. На выходные в планах повторять кросс.

Отбивал сегодня очередной раунд сопротивления окружения ) Я встаю раньше, и взял на себя некоторую мелкую рутину по дому на утро. Так этого уже оказалось мало, давай ещё вот это и вот то - как раз, чтобы заполнить всё "свободное" время ))) Лукьяненко как-то спросили "Как домочадцы относятся к тому, что Вы работаете дома?" Ответ: "Всё равно дома сидишь, простирнул бы что-нибудь...". Вот как-то так )

Не получается ежедневно вставать вовремя. Решил прикупить диковинный будильник, который сложно выключить. Пока не купил, основной будильник переставлю ближе к ванной - так меньше шансов уснуть снова. Увеличил штраф за это с 300 до 1000. Работаю над внутренним осознанием важности вопроса. Сопротивление есть ещё в спорте, но его научился довольно

преодолевать. Во-первых, мотивируют результаты, во-вторых помогает мантра "я не встречал в природе жалости к себе".

Затык с принципом "first things first", но положительные подвижки есть. За эту неделю переделал множество дел, в том числе и важных. Держу пальцы крестиком - show must go on!

*В связи с этим не могу решить - увеличить ли нагрузку, так как не чувствую себя уставшим, либо продолжить идти с такой вот хорошей ровной скоростью, пусть лучше встроится???*

С конституцией сложнее. Есть базовые принципы, я по ним и так живу. Записал их. Есть то, к чему я сейчас стремлюсь. Прокачать делание, финансовую и само- дисциплину, стать более ответственным, обязательным и прочая. Но я пока в пути, не всё ещё получается. Эти развиваемые принципы, то, к чему стремлюсь - тоже конституция?

## Воскресенье,

11 декабрь, 2011 - 20:19 — [Колесник Вадим](#)

Воскресенье, пробежал 7 км, за 40, отчет по ссылке

<http://www.sports-tracker.com/#/workout/VadimKolesnik/fk97nkratihajl70?r...>

Летом меня девочка пригласила на нудистский пляж, для меня это был вызов. Посетил баню в которой все обнаженные и мужчины и женщины, перешагнул через себя, все вышеперечисленное делал, до этого.

Со следующей недели начинаю заниматься стрельбой из огнестрельного оружия, тренера уже нашел. В Тибет тоже хочу, но он сейчас закрыт, только с весны.

Комплекс спартамца + медитация выполняю по умолчанию.

Не злоупотребляю вообще ничем, кроме соц.сетей - уменьшил посещение до утреннего и вечернего. Что касается музыки с словами

давно сам к этому пришел, хотя есть мотивирующая со словами. Раннее утреннее пробуждение и выполнение всего ритуала в корне меняет отношение к жизни, не хочется делать того что раньше в выходные было нормой.

### отчет день 7

11 декабрь, 2011 - 17:32 — [Arteom](#)

Не совсем понял, как же так, воскресенье было уже жестко распланировано, и тут в обед в воскресенье приходит задание – сегодня отдохните)) Конечно же, уже было не до отдыха. Завтра тоже отдохнуть не выйдет – понедельник, и при всем желании на работе не смогу взять выходной.

Отдых будет с следующую субботу. Или в воскресенье.

Пробежать уже пробежал с утра, 32 минуты, встал в 6. Медитации утром и вечером, обливания, все ок.

Планирование веду постоянно, бесценно.

Каст Андрея прослушал очень внимательно, реально нужно перестраивать мозг на достижение результата. Работаю над этим.

Проработал второй страх – сходил на танцы, оказалось прикольно, после нового года, думаю, буду ходить постоянно. Не ожидал, что будет такое внутреннее сопротивление, ЕЛЕ ЕЛЕ заставил себя пойти! Танцы, как оказалось, это как раз то, что заряжает энергией.

Еще занимался сегодня телесной терапией, тоже классно и тоже заряжает. Еще всегда очень мотивируют единоборства, это будет завтра.

Кросс смерти будет завтра.

Комплекс сегодня просто не смог сделать на максимуме, получилось 4.40.

Узнал по спорту, завтра иду на первую тренировку хапкидо. Возможно, не совсем прикладное боевое искусство, но очень близко к дому, и хороший спорт. Как будет возможность, пойду на самбо.

По вопросам – легко получается физика, бег, комплекс, вставания в 6,

прямо ненапряжно, на удивление.

Не получается – по застарелой привычке – все, особенно важное, оттягиваю на сааааамый последний момент и потом из за этого мучаюсь.

Что меня угнетает – непонимание глобальной картины, куда иду. Вроде развиваюсь, но для чего это все, пока что ответить не могу. Угнетает техническая работа. Неважная, но нужная.

Мотивирует и доставляет кайф – телесная терапия, йога, единоборства, спорт, танцы (как оказалось)), путешествия, тренинги, общение с интересными людьми.

Конституция.

Мое здоровье и здоровье моих близких людей – главная ценность и приоритет для меня.

Я каждый день развиваю свое тело, делая его еще более сильным, быстрым, гибким, красивым.

Я всегда сосредотачиваюсь только на главных вещах, делаю по максимуму только то, в чем я самый лучший, что мне приносит наибольший кайф, радость и наибольшую денежную отдачу.

Я ежедневно расту над собой и развиваюсь, никогда не лягу спать тем человеком, каким проснулся.

Мое слово и обещание железобетонно.

Больше не знаю чего написать, если честно, я в трансе и очень устал.

Задача-максимум - дожить до следующих выходных!

### Дополнение к

14 декабрь, 2011 - 05:14 — [Arteom](#)

Дополнение к конституции:

Я всегда даю людям с которыми общаюсь и работаю максимальную ценность и энергию, на которую только способен.

### Д/з по 1 неделе.

11 декабрь, 2011 - 16:41 — [blacknikolas1](#)

1. Побудка - без проблем
2. Утренний холодный душ - не то что без проблем, а скорее будит и вставляет
3. Пробегка - бегаю 15 минут, поначалу шло тяжело, потом втянулся. Честно говоря сильно не напрягает
4. Утренняя медитация - наверное я что-то делаю неправильно, пару раз на медитации засыпал (хорошо дочке в школу и она будила), а так релакс замечательный

То что из рациона физического и духовного убрана всякая хрень типа алкоголя, сигарет, ТВ и песен со словами - нормально. Некоторые проблемы были с сигаретами и песнями, но от первого сам хотел избавиться, да и друзья поддержали, а песни на пробежках тем приятнее бегать ))

Планирование и раньше практиковал, правда периодически забрасывал, так что с этим не вопрос. Да, спасибо за идею гибкого планирования - помогает. Кстати, вот здесь есть откровенный профак в план идут все больше мелочь и текучка, сложно в течение дня отключаться от оперативной деятельности: уж и телефон включаю и дверь закрываю, а она лезет. Значительно лучше чем раньше, но все равно...

Соц.сети - только работа (я там рекламирую свои Инет-магазины) и вечером перед уходом с работы полчаса на просмотр - чего новенького (по таймеру)

Проблема: 10 людей к результатам которых стремимся. Она завязана еще и на "страх" - придти и сказать "Здравствуйте, мне очень нравится Ваша деятельность, принципы и т.п. ..." к совершенно незнакомому человеку. Вот с этим страхом буду бороться на следующей неделе.

Решения и выводы: как отключить внешние раздражители: нашел место, где отключив телефон можно пребывать только вместе с собой, соответственно буду уезжать туда и делать особо ответственные дела, которые двигают меня к моим целям.

Вопрос: как лучше встроить это в дневной план: выделять на это часть времени каждый день или лучше один день посвятить текучке, а следующий целиком отключившись от внешнего мира поработать со стратегией?

По сегодняшнему дню: встал сегодня в 10, больше не удалось - семья :) По внутренним ощущениям поспал бы еще часик. Утренний блок по плану. Правда все 40 минут бежать не смог, периодически переходил на шаг - суммарно бега минут 25-30. Окрестности, к сожалению, не особо вдохновляют, но окружающую действительность рассматривал... Вот, кстати, и мотивировка и объяснение почему хочу переехать за город, купив там коттедж.

Конституция:

Я считаю обязательным для себя

быть честным с самим собой;

приложить все возможные усилия для того, чтобы мои дети: получили достойное образование; стали людьми, разделяющими идеалы прописанные в этой конституции;

всегда выполнять данные обещания, как другим людям, так и самому себе; +++

помогать людям, но только в том случае, если они сами хотят и пытаются помочь себе;

быть справедливым;

помогать и поддерживать близких мне людей - семью, родителей, близких друзей; максимально исключить из своей жизни прерывания; полностью исключить самопрерывания, минимизировать возможность внешних прерываний +++

поддерживать себя в хорошей физической форме;

быть ответственным за все, что происходит в моей жизни.

Я обязуюсь внимательно следить за деньгами, тратить их только из расчета 70% от полученных, а остальное аккумулировать в стабилизационном фонде. Траты стабилизационного фонда возможны только на: еду, минимально необходимую одежду, оплату коммунальных услуг и только в случае временных затруднений с основным доходом. Все изъятое из стабилизационного фонда должно быть возвращено в него при первой возможности. +++

Я обязуюсь принимать решения по стратегическим делам только после размышления и определения их целесообразности. При этом срок принятия решения не должен превышать 1 день. +++

Я обязуюсь доводить до логического завершения все начатые дела, даже в случае если в процессе их выполнения возникают сомнения в их целесообразности. +++

Я обязуюсь прямо и честно сообщать человеку мои ожидания в отношении него, немедленно удалять от себя людей, жизненные принципы которых противоречат моим жизненным принципам. +++

Я обязуюсь исключить для себя позицию страуса, всегда прямо и честно отвечать по своим обязательствам, если они взяты; и не брать на себя обязательств, которые я заведомо не смогу исполнить. +++

Пункты конституции отмеченные +++ развиваю, сейчас им соответствую не полностью.

И еще, ребята, за касты и пинки в них огромное спасибо - они ДИКО мотивируют

Все события моей жизни, которые будут происходить после принятия данной конституции, должны соответствовать и не противоречить ей. В случае, если событие противоречит этой конституции, оно не должно произойти. То же в полной мере относится к моим дальнейшим поступкам.

### почему бы тебе

11 декабрь, 2011 - 20:09 — [zubra](#)

почему бы тебе на продвинутый уровень не перейти?:) для новичка оч круто)

### По физике не дотягиваю

11 декабрь, 2011 - 21:20 — [blacknikolas1](#)

Собственно вот.

### отчет. Новичок

11 декабрь, 2011 - 15:36 — [bookoff](#)

Вот и первая неделя самодисциплины в моей жизни прошла. И отлично. Жив-здоров. Делаю непривычные и некомфортные вещи. Узнаю про себя много нового.

1. Выспался на 100%. Поднялся только около 11. Лепота :) Медитация. Бег. 40 минут. Думал умру.

2. Пассивное отключение. Стараюсь. Очень. Однако все равно иногда мысли выбивают из равновесия. В основном отключаюсь собиранием пазлов на 2000 частей.

Что получается?

Бег, медитация утром, побудка, выполнение планов, написание отчетов.

Что не получается?

Штрафов не было. Может я слишком высокий штраф поставил и поэтому не позволяю себе забыть на какие-то дела и задания.

Где больше всего страха и внутреннего сопротивления?  
Холодный душ (больше страха), вечерняя медитация (больше сопротивления и не желания делать)

Откуда больше всего энергии и мотивации?  
Из кастов в прямом эфире. Из бега (когда тело приходит в себя)

3. Конституция еще в процессе создания.

### Основные

14 декабрь, 2011 - 17:21 — [bookoff](#)

Основные моменты из моей конституции.

Я не берусь за те проекты, которые мне не интересны. Кто бы меня об этом не попросил.

Мои правила приоритетны.

Я выполняю свои обещания.

Я больше молчу, чем говорю.

Я забочусь о своих близких и родных.

### Дай 6, воскресенье

12 декабрь, 2011 - 07:27 — [zubra](#)

Пробежка. Первые 10 минут "держал" гармонию, пруд, тропинка, листики и все такое. После 10 минут понял что больше не могу - ни бежать, ни созерцать. На 12 минуте перешел на шаг, отдыхал минуты 1.5. Затем снова побежал. Созерцать удавалось хуже, я сменил место на привычное около дома. на 20 минуте левая нога заболела и я решил пощадить себя и пробежать минут 30. На 33 минуте снова перешел на шаг, минуту где то топал, потом снова побежал - решил чем я хуже новичков и 40 минут пробегу. Насчет "единения с окружающим" включал периодически - сильно отвлекает и как будто жрет(!!!)

дополнительную энергию. Ухожу в себя - все ок. На 45 минуте снова перешел на шаг на минуту, ну и и на 50 минуте решил уже добежать до часа. Когда пробежал час, рванул 100 метров до дома аж пятки засверкали =) сам прихуел от такого финального рывка.

Итого: час 05, из них отдыхал шагом минуты 4-4.5. Ну и не менее 6 км пробежал

сейчас контр душ и медитация-йа=)

п.с. забыл дописать: утром отж на кулаках(46 раз + 1раз кажд день) и ентон комплекс)

дела дня:

1. выполнил обещание давнишнее
2. пересилил себя и познакомился с оч красивой девочкой, потому что другая не пришла на свидание

отдых:

купил вкусной и сытной еды, замедлился - полюбому замедлился, особенно если посмотреть что после такой пробежки хожу словно на ходулях и медленно

Конституция (контракт): мне тяжело это дается, не знаю почему, может боюсь ответственности или я уже их писал десяток по жизни и результат никакой:

1. я принимаю решение и достигаю его +++
  2. я - Сверхчеловек. Я всегда здоров
  3. я ответственен за мою жизнь +++
- дальше конкретный затык в написании

Что получается?

- написанные цели, которые выполняю в течении дня

Что не получается?

- те цели, которые сопряжены со страхом (знакомства с противопологом)

где больше всего страха и внутреннего сопротивления?

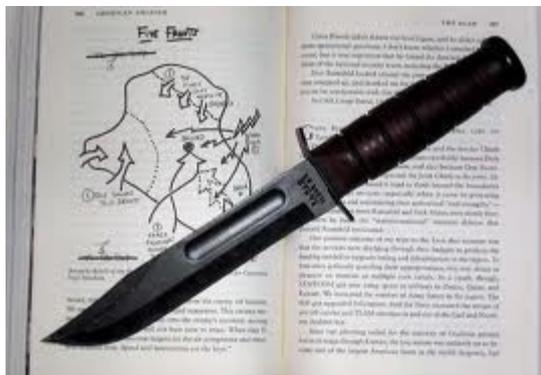
- встать утром и сделать комплекс, пробежать

откуда больше всего энергии и мотивации?

- из меня из самого плюс касты плюс отчеты особенно хардкор-группы.  
плюс поддержка коуча и друга

сейчас релакс до следующего каста.

## САМОДИСЦИПЛИНА - ДЕНЬ 7



Приветствую. Твои задания на сегодня:

1. Сокращаем время пробудки. Теперь мы ложимся раньше и встаем раньше. Это то поможет нам сделать жизнь более полной, яркой и продуктивной. Большинству людей достаточно 6 часов сна для хорошего физического и ментального состояния.

Помни: важно качество сна, а не его количество. По этому, не ешь на ночь, медитируй перед сном и не загружай себя ненужной информацией из компьютера перед сном. У тебя появится минимум 30 дополнительных часов на то, что действительно важно. -рго и новички - на 30 минут- хардкор - сразу на 1 час.

Сначала будет не просто, но мы быстро адаптируемся!

2. Полчаса времени с утра теперь мы уделяем своему глубокому личностному и духовному росту. В эти полчаса мы насыщаемся максимальной "глубиной". Медитируем, представляем свой день,

читаем вдохновляющие тексты, слушаем мотивационные касты Андрея или читаем великие книги. Используй это "тихое" время, чтобы наполнить свой дух силой и энергией перед сложным днем напряженного дня.

3. Ставим себе в план результаты (те, дела, проекты, который будут реализованы на 100% конца субботы). Как и в задании со страхом, мы ставим "цену" слова и сразу закладываем гарантийную сумму денег!

4. Используем метод "изоляции" при работе над ВАЖНЫМИ ДЕЛАМИ.

С уважением и верой в тебя, Бритва



## ДЕНЬ 7. ПРИМЕРЫ

### Отчет 7

19 декабрь, 2011 - 03:12 — [Алексей Селиванов](#)

1. подъем на 6.35, установлен штраф в размере 5 штрафных единиц за невыполнение
2. выполняется. медитация +прослушивание кастов с утра, в машине и вечером после работы
3. поставлен план зачистки долгов по вялотекущим проектам до субботу. 5 кратный штраф за невыполнение каждого.
  - прописание общих правил компании
  - прописание структуры и правил работы отдела продаж, бонусов
  - изучение и внедрение фин блока новой учетной программы компании
  - завершение обновление сайта и ресурсов

### 1 Время

19 декабрь, 2011 - 02:29 — [lex](#)

1 Время сократил ок, встал без проблем. Стараюсь контролировать вечернюю еду, трудно тк с тренажерного возвращаюсь после 22

2 В утренние ритуалы и раньше с утра входило полчаса чтения, не всегда успевал его сделать, контролируюю теперь жестко

3 Список дел и задач составил, штраф передал другу с которым снимаем вместе квартиру

4 Метод "изоляции" и поток при работе с делами

## День 7 отчет

18 декабрь, 2011 - 16:10 — Колесник Вадим

Встаю в 5 это получается, а вот ложится пораньше не совсем стараюсь лечь к 22:00 но доходит до 0.00 поэтому сон и так получается коротким. Но бег бодрит)) + днем выделяю резервный блок 30 мин., в котором стараюсь поспать.

Телефон на ночь отключаю чтобы ничего не мешало.

Ровно час после утреннего ритуала читаю книги. Каждую неделю бываю других регионах и за рулем всегда слушаю тренинги.

Для меня важно сделать финансовую модель нового проекта, это то что важно и что я почему то откладывал.

## 7 день

17 декабрь, 2011 - 03:23 — dolinalex

- 1.Штраф за пробудку на пол часа раньше.
- 2.Медитировал и размышлял после о жизни.Начал читать книгу Парабелумма и Мрачковского Инфобизнес . Зарабатываем на продаже информации.
- 3.Подготовил тренинг и глубокую медитацию для своих партнеров в Беларуси
- 4.Использовал метод изоляции.
- 5.Медитировал

## день 7

15 декабрь, 2011 - 22:35 — [Любовь Zwtyrj](#)

Любовь Яценко

От сделанного вчера открытия не могу прийти в себя до сих пор. Встала как обычно в 6 часов. Бегать не хочу. Медитация, музыка. Кончатся деньги, надо проводить тренинг. И в магазине (в своем) не была уже неделю, упали продажи. Продавцы говорят, что люди без меня не приходят. А я раскисла. Нужно финалить тренинг, доделывать книгу, проводить вебинары, короче - загружать мозги, и вперед!

## Сергей, 7 день, НОВИЧОК

15 декабрь, 2011 - 03:35 — [sergey.saryk](#)

Весь понедельник провел дома совершенно без сил. Восстанавливался. Поэтому задания доделываю:

План дел до субботы составил. Это группа дел ежедневных дел, которые позволяют поддерживать достаточный темп развития и которую я пока не смог выполнить на 100%. Деньги перевел другу, ситуацию объяснил.

При решении важных дел ставлю таймер на 40 минут и неотрывно занимаюсь только этим делом.

## 1. Сокращаю

14 декабрь, 2011 - 22:39 — [Dream](#)

1. Сокращаю время сна с 8 до 7-7.30
2. С утра посвящаю своему личностному и духовному росту около 1 часа.
3. Планирование веду, ставлю дедлайны и штрафы
4. Метод "изоляции" использую при работе над ВАЖНЫМИ ДЕЛАМИ. Отключаю мессенджеры.

## Солдат. Отчет. День 7

14 декабрь, 2011 - 21:59 — [DNK](#)

Утром встал на час позже, чем хотел, так как я уже был на пределе. Антон был совершенно прав, наступает торможение.

Завершил задачу, которую рожал две недели (проинсталлил и отвез заказчику комп, заодно денег для штрафов забрал :))  
План с вечера.

Что получается?

Достаточно легко вставать утром, бегать, душ.

Что не получается?

Отбиваться от того потока мелких дел, которые наваливаются в течении дня со всех сторон.

Где больше всего страха и внутреннего сопротивления?

Страха особо не наблюдаю, зато есть раздражение, когда не успеваю в назначенные сроки. Злюсь. Становлюсь резким.

Откуда больше всего энергии и мотивации?

Закрытые задачи. Особенно кайфую в момент вычеркивания в списке задач!

Штрафов уже на 300грн. (1200 руб.), за то пресс становится красивым.

Книг по развитию столько уже прочитал, что пока не тянет. Хочется делать то, что уже знаю.

### День 7-Новичок

14 декабрь, 2011 - 21:40 — [Трембицкая Лариса](#)

1. Встала на целый час раньше. С утра нормально было. но днем вырубилась на полчаса и так сладко проспала.
2. Медитации только учусь, но понятно как сидеть. У меня болит спина и сидеть вытянувшись сложно, так и заваливаешься на бок или "держать" спины. но тогда не расслабишься
3. Телефон поставила на беззвучку.
4. Изолируюсь, когда занята над большим проектом

### День7

14 декабрь, 2011 - 21:19 — [dar](#)

Только вчера похвастался, что с утренней пробудкой проблем нет, как сегодня первый раз за все время поспал на 23 минуты. Штраф отработал.

С сегодняшнего дня исключил и рациона всякие вкусности. Несколько раз рука тянулась, но вовремя пресекал себя.

Прослушал каст только сегодня. Установил будильник на 05:30.

Касты удобнее слушал в записи, а то по местному времени начало в 00:30 и времени остается не достаточно.

## День 7. Отчет.

14 декабрь, 2011 - 21:01 — [platon\\_zhukov](#)

Побудка теперь на 30 минут раньше. Перенес нормально.  
Изучал 30 минут книгу про продажам. Внедрил все, что узнал.  
Метод изоляции использую уже несколько недель.

## День 7

14 декабрь, 2011 - 20:04 — [annagalchenko](#)

1. Вместо раннего подъема проспала, уже отработала штраф.
2. из 30 минут медитации 10 еще как то удается концентрироваться на глубоком, а вот дальше мысли хаотично сменяют одна другую, возвращаешься в состояние покоя и потом опять волны...
3. план результатов до конца этой недели и на следующую составила. отличная идея с планом-результатами, очень понравилась, так как выстраивается алгоритм действий направленных на получение результата, отваливаются сразу ненужные мелкие дела забирающие силы и энергию. Начинаю теперь чаще задавать себе вопрос для чего и зачем я что-либо делаю.
4. метод изоляции на данном этапе работает безукоризненно, никто не звонит так как дорого )))

## 1. Первый день

14 декабрь, 2011 - 19:11 — [franc-tireur](#)

1. Первый день встал по старому расписанию, отработал штраф. На завтра завёл на 15 минут раньше на раскачку.
2. Ввёл сразу после утренних ритуалов.
3. Результаты зафиксировал.
4. Телефон при работе всегда в беззвучный режим ставлю.

## Отчет

14 декабрь, 2011 - 12:15 — [mystady75](#)

Конституция:

Только я отвечаю за все что случается в моей жизни - моя жизнь - моя ответственность

физическая активность - залог успеха

Делай сразу, делай быстро, делай качественно, только так

Важна каждая минута моей жизни

Если тяжело - вставай и делая

Составлен список из 10 человек и план встреч

встал 5-30

холодный душ

бег 40 мин

медитация 20 мин

40 мин читал книгу по дзен

составил план до субботы

исполнил 2 штрафа

закрыл 60% обязательств

## Отчёт за ДЕНЬ 7

15 декабрь, 2011 - 20:08 — [wazzaper](#)

1. Побудка - 7:30.

Встаю легче, высыпаюсь лучше, несмотря на снижение времени сна.

Бег в парке, комплекс спартамца, душ, медитация, 30 минут личн. роста.

2. Личностный рост сутра: "Продавая воздух" в туалете, касты по продажам вебинаров в машине, перед началом рабочего дня у себя в

офисе составил план получения дополнительного миллиона рублей чистыми за январь-февраль.

3. План составлен:

До среды включительно:

- завершить мероприятия по перезапуску инфопродукта;
- проверить подготовленные материалы для партнёрских рекомендаций 2-х инфопродуктов, дать добро на их использование.

Четверг-воскресенье - решил замедляться после довольно длительного рабочего нонстопа (в офис даже заезжать не буду).

ПК включаю только для самодисциплины (данный тренинг).

4. Метод изоляции использовал (использовал и ранее).

Из нового - журналы разных цветов на столе, чтобы подчинённые знали, можно мне задавать вопросы или нет.

### **Отчет по дню 7**

14 декабрь, 2011 - 11:47 — [m.dorofeeva](mailto:m.dorofeeva)

Вчера саботировала задания тренинга, поэтому не сделала п.1 и п.2. 2 штрафа. В план на вечер и завтра включила мероприятия.

Составлен план из трех дел до конца субботы и заложена сумма за каждое дело.

Метод изоляции применяю.

## СД - день 7 (новичок)

14 декабрь, 2011 - 08:52 — [yura.efimov](#)

С подъемом опять проблема возникла, вовремя не встал – опять штраф. Все остальные процедуры как надо сделаны. По планам тоже все дела закрыл. Было одно важное для меня обещание – нужно было брату винду переустановить, долго я с этим тянул. Тут ему звоню чтобы сказать что сегодня заеду, но он уже все сам кое как сделал. Очень сильно было неприятно, вот где начинаешь чувствовать что обещания нужно выполнять по любому и сразу же. Дело закрыть не получилось, так как его закрыли за меня!

Каст слушал в записи, поэтому с 13 числа внедряю:

- 1)Время сокращаю на 30 минут, подъем теперь в 6-00.
- 2)Полчаса с утра на тихое время
- 3)Результаты на неделю
- 4)Метод изоляции

### 1. ОК, сократил 2.

14 декабрь, 2011 - 02:44 — [libero](#)

1. ОК, сократил

2. Не придумал что именно читать\слушать. Буду медитировать на визуализацию хорошего дня, прослушивать 1 каст из этого тренинга

3. Сделал список, 5 пунктов, чистые результаты.

- 1 пункт включает полностью автоматизированный лаунч продукта, принесёт прибыль через 10 дней после запуска (т.е. к 25му числу)
- 2 пункт - настроенная реклама на Интернет-магазин, которая будет приносить для начала хотя бы 1 заказ в три дня. К концу

года планирую увеличить показатель. Да, черепашня скорость, но мне так круче спокойней, ибо в хаосе мне не нравится жить.

- 3 пункт касается личных тренировок, договорённости с залом и т.п.
- 4 пункт - 2 проведённые в зале с инструктором тренировки
- 5 пункт - сдержанное обещание - дополнительная тренировка в моей школе

Т.к. меня бесит рвать деньги, специально щадящий планчик составил. Но и для него придётся пахать. Щас, например, 3 ночи.

4. Работая над продуктом и релизом, а также над блоками мелких дел, буду недосягаем.

### Новичок

13 декабрь, 2011 - 22:57 — [KaterinaK](#)

Я уже неделю сплю по 6-7 часов. Как ни странно было. что я высыпаюсь.

На ночь медитация и добавила теплый душ.

Телевизора у меня нет. перестала по вечерам выслушивать сестру, которая ноет постоянно, за счет этого еще появилось 20-30 мин в день.

По дороге слушаю касты для развития по своей теме.

Дела запланированы. уже несколько раз деньги потеряла за невыполнение,да это был хороший урок.

Методо изоляции освбодил дополнительно 2 часа в день. оказалось на столько я быстрее стала выполнять поставленные задачи. но люди до сих пор обидаются, что я трубку не беру.

## День 7

13 декабрь, 2011 - 21:52 — [Anastacie5](#)

Раньше спать не удалось. Домой пришла позже. Режим дня буду стараться выравнять.

После 18 стараюсь не есть, новости и всякую подобную ерунду не читаю, не смотрю. Бывает, книги на ночь читаю или пишу сама.

С утра, когда все еще спят, успеваюсь (почему-то!) намного больше, нежели днем или вечером.

Начала реализовывать три проекта, результат которых с дедлайном стоит на вечер субботы.

Зарядка, спартанский комплекс, душ, медитация, чтение, утренняя "работа". С бегом - фэйл.

## День 7, Новичок

13 декабрь, 2011 - 21:01 — [dkorolov](#)

1. Это уже есть
2. Усилием воли заставляю себя не плюхнуться сразк с головой в работу в компьютер а удилить время себе  
Медитирую в душе. Вода очень прочищает и тело и мысли
3. Ставлю меньше дел в план.чтобы не было перегруза (+ есть доп план -если все пойдет быстро)
4. Надеваю наушники и включаю музыку без слов(пианино ДеХартман играет музыку Гурджиева)

**день 7**

13 декабрь, 2011 - 19:23 — Natali Shvez

подъем в 5.00 пробежка и утренние ритуалы по графику  
прослушал каст, решил перечитать Киосаки  
в план заложил 5 дел  
изоляция внедряю

**День 7 отчет.**

13 декабрь, 2011 - 18:50 — mr.roman86

1. Встал по запланированному мной времени. Все утренние ритуалы сделал.

Вставать в фиксированное время каждый день не позволяет график работы. В данный момент он сильно плавающий, могу работать до 4 утра, могу идти работать в 8 30, могу после ночной работы идти на утреннюю, бывает так несколько дней в неделю. Выходные дни всегда разные. Работаю физически, поэтому спать по 3-4 часа в сутки не вариант!

Принял решение, вставать в заранее запланированное время, а все остальные ритуалы без изменений. Плюс живу во временной зоне -9 часов относительно Москвы, поэтому отчеты делаю с запозданием.

2. План на неделю составил.

3. Начал работать с изоляцией.

### Сергей Бегма, новичок

13 декабрь, 2011 - 18:27 — [serega\\_begma](#)

1. передвинул время сна, вставать и ложиться начал на 30 минут раньше.  
все остальное так же внедрено
2. утром начал читать ветхий завет
3. запланировано 2 результата, заложено 5к одному из сотрудников
4. практического применения найти не могу, принял к сведению)

### День 7

13 декабрь, 2011 - 12:18 — [lcfear](#)

Пишу отчет с задержкой. Вчера отрубился в районе 9 часов вечера и не просыпался до будильника.

1. Встал в 5:30 (раньше - в 6). Встал достаточно бодро. Пробегка 25 минут. Комплекс спартамца решил впервые замерить - 5:25. Делаю сначала чай, иду в контрастный душ, потом одеваюсь, пью чай, выбегаем с девушкой на улицу, бегаем, возвращаемся, немного прихожу в себя, моюсь, делаю комплекс спартамца, потом уже еда, медитация и чтение. В такой последовательности все отлично. Единственное, усталость накопилась или что, но днем меня вырубил где-то на час. Потом со свежей головой продолжил делать дела.
2. Читаю утром "Путь мирного воина" Миллмэна. Очень офигенно заряжает.
3. План результатов составил. Заложил маме 5000р. Наличка практически закончилась. Бюджет начинает бить тревогу =)
4. Изолируюсь. Телефон отключаю, домашние уже перестали беспокоить. А похорошему, со следующего года найду

офис/помещение, в котором будет глухо, как в бомбоубежище, чтобы вообще никто достать не смог, и пару-тройку часов в день работать над результатами там.

### День 7 - Новичок

13 декабрь, 2011 - 11:41 — [hife](#)

1. Подъем в 6 утра, пробую довести до 5-45. Контрастный душ помогает.
2. Слушаю аудиокниги по утрам. Прослушал Ричард Бренсон - "К черту все! Берись и делай"
3. Почти все задания в плане по работе, надо почистить как можно больше хвостов перед праздниками.

С уважением, Алексей.

### День 7

13 декабрь, 2011 - 02:48 — [ndzolutu](#)

- 1) Сокращение времени пробудки-30' и со скрипом, профак на 15', штраф. Гнусная привычка все нестыковки уруливать за счет времени сна. Фактически просто привычка ложиться поздно Вотпку. Прижимаем штрафом
- 2) Утренняя медитация + видео Anthony Robbins - Financial Freedom = изучение английского + то, КАК себя держит Тони и его результаты и как общается с людьми. Оч Заряжает. Понра
- 3)В процессе составления. 10 написал сразу, а затем начал примерять: надо-ненадо. Откорректирую выложу  
Профак=штраф
- 4)Выделил три блока по 30' на два стратегических вопроса: цели/планы на сильно длинное плечо (их попросту не было:\) и недельный план результатов. Здесь тоже есть еще что доделывать

Ах, гнусный перфекционизм пробует поднять голову. Прижигать его штрафами? Надо внедрить какую то систему чтоб перфекционизить было больно. Какую? В план результатов на завтра

5)Принять МАКСИМАЛЬНО возможное количество решений. Быстро. В обед, остановившись, и пречитывая to do на день увидел что этот пункт, оказца "забыл". Поставил несколько напоминальников. До вечера сделал порядка 10 выборов Вдруг понял что пытаюсь внедрить чисто на силе воли, и быстро съезжаю/забываю. В to do на завтра внес разработать "морковку спереди" для быстрого принятия решений. Важный навык на внедрение

В качестве морковки сзади штраф за "забыл" до обеда

6)Сенсорно очевидный результат реализованной мечты. Как Андрей сказал в касте, денежно-доходная цель скорее всего чисто внешний атрибут, кот. особо не заводит. Решил пощупать что я на те деньги куплю. Сходил к дилеру BMW, походил вокруг X6. По хозяйски, блин, и сам пепелац и содержание дороги. Хотя и машина достойна. Че же я , блин , хочу? Убрать иллюзии. Реализовать мечты. Где то здесь собака зарыта. Будем тестить

## Новичок - День 7

13 декабрь, 2011 - 01:59 — [ВИП](#)

1. Проснулся в 5:00, как обычно, 4:30 не осилил пока. Пробежку более 30 минут, комплекс спартамца за 4:47. Холодный душ. Дорога на работу с аудиокастами по бизнесу. «Медитация» затянута в место 17 минут на час, тем самым я нарушил пункт своей конституции. Итого 2 штрафа. ), плюс по приезду на работу медитировал, как и обычно, перед началом рабочего дня. 92. Насколько я понимаю, это задание я выполнял во все дни тренинга, то есть я по дороге на работу слушал касты Андрея час-полтора (спасибо пробкам и автомагнитоле
3. Запланировал 6 дел, цена слова 500 р. за каждое, итого 3000.
4. При важных заказах я закрываюсь в машине и в тишине, без музыки и радио, выполняю работу.

Кроме того, я уже выяснил, где буду «пробовать мечту». Тест-драйва в ближайшем автосалоне нет, но посидеть и поспрашивать про особенности автовладения у менеджера не представит сложности. П. С. Про побудку я не до конца понял. 5:00 это идеал, к которому нужно стремиться (тогда я его достиг еще на первой неделе), или теперь я должен сдвинуть пробуждение на 4:30???

### День7(Продвинутый)

13 декабрь, 2011 - 01:05 — [ratmir](#)

1. Сократил - нормально встал с утра.
2. Вставил блок духовного роста. Медитировал и смотрел мотивирующие видео.
3. План составил, заложил 5 тысяч рублей.
4. Метод уже давно использую.

### День7(Продвинутый)

13 декабрь, 2011 - 01:11 — [ratmir](#)

Вот видео с субботы. Читаю стихи в метро и раздаю штрафы.  
<http://youtu.be/8L325YkidaY>

#### 1. благополучно

16 декабрь, 2011 - 23:21 — [Gloria Mundi](#)

1. благополучно проспала  
физический штраф отработала,  
деньги завтра бабушкам около церкви отдам.
- 2.тихое время ОК - медитировать могу часами. За завтраком стала перечитывать Кастанеду.

3. план на неделю:

проведен вебинар  
проведен мастер-класс  
подготовлен инфопродукт 2 шт  
1000 упражнений на пресс  
6 пробежек  
10 часов медитаций  
10 прочитанных книг  
2 тренировки

4. с изоляцией все ОК - работаю большую часть дня дома

по касту Андрея - сделано, подробности: [Как Парабеллум разрушил все мои мечты](#)

пробежка 40 минут, штрафы отработаны + розданы

## День 7

12 декабрь, 2011 - 22:37 — [Печников Илья](#)

Каст вчера слушал не полностью, а задания вложили только после обеда, поэтому задания на утро выполню завтра

1. Вставал раньше в 5.30 теперь буду в 5.00. Тяжело это, но я уже давно хотел вставать пораньше

2. Очень хорошее задание. Я так и делал на работе, но там часто отвлекают. Завтра после утренних ритуалов буду вдохновляться.

3. Крупные дела и часть мелких результатов запланировал. Договорился о цене слова.

4. Сегодня не отвлекался, да и не отвлекали меня. Хороший был, ровный день.

## 7 день - отчет

12 декабрь, 2011 - 22:36 — [Zaqher](#)

1. Проснулся на пол часа раньше. Утром появилось время пол часа - час, чтобы заняться делами. После обеда хотелось сильно спать.

2. План на сегодня выполнил - легко. Вчерашнее задание - о конституции еще нет. По законам природы в основном. С минимумом правил, максимум гибкости. Принимаю обязательства. Жизнь сполна: карьера, увлечение, семья. Стирание личной истории. Напишу еще, как делаю.

3. Принятие решений, делать выбор. Делаю уже давно. Но свой главный выбор сделать не могу. Многое разрешил таким образом и это как мне чувствуется близко, но не чувствую, что к чему.

4. Желаниями и раньше согласовывал и отпускал пустые желания. Почти все пустые. Только несколько нормальных. Но теперь появляются новые. Очень впечатлил метод Андрея, что-то отпустилось уже, во время каста.

5. Метод изоляции использую, но мне пока везет - почти не кому беспокоить.

6. Просыпаться и делать комплекс легко удаётся. Работу - 8 часов, выполняю тоже нормально - уже научили :-). Одно из двух заданий сложно выполнять. Оно требует много усилий, каждый день.

Спасибо, Вам большое. Тренинг очень нравится.

--

Руслан, (про)

### Итак, вторая

13 декабрь, 2011 - 16:04 — [morozovna](#)

Итак, вторая неделя начата. Новичок. Подъем на полчаса раньше. 6-15. Душ холодный. Бррр будит просто супер. Бег. Душ. Медитация. Дальше слушал каст. Реально мозг работает лучше с утра. Идет пруха. Во-первых, ты априори собой уже горд чутка. И реально никто не отвлекает. С НАСЛАЖДЕНИЕМ вкуриваю уже наверно раз шестой каст Андрея про финаливание, что никому нельзя говорить до результата о планах и где он говорит про очки – реалист пессимист и оптимист. Просто улет. Это про меня 100%. Уже внедряю!! Спасибо!!!! Блин реально тяжелее вставать... пофиг, тело свыкнется. Выхода у него нет. Хочу заметить, торги у меня начались в 10-40!!! Семья любя демотивировала на тему «ну поспи еще», «чего ты разбудил так раноооо еще б постпаааал» и тд. НО вчера решил – сделал. Почти получилось мозг вырубить и РОВНО сделать. Тупо сделать. Класс. Затем день по плану. Финалю много. Прет. ДЕЛА ЗАКАНЧИВАЮТСЯ УЖЕ))) где новые то брать? ))) По поводу страха – публичное выступление и драка. Драку завязать не удалось, я если наезжаю, меня боятся и сливаются.. хм.. ладно, будет и на моей улице праздник, взялся за публичку – в вагоне завтра пожелаю всем Доброго утра. И впредь так буду делать – заряд с утра. Сегодня здоровался утром с прохожими и желал доброго утра. Прикольно смотреть на лицо в утреннем каматозе с корорым здороваются))) люди виснут))) таааак... насчет принятия быстрых решений – старался думать меньше. Это круто – реально столько энергии экономиться без этих размышлений. Надо внедрять. Только отмедитировал... Зафиналил конституцию. КОНСТИТУЦИЯ.

1. Я честен перед собой. Я сам – источник этой честности.

2. Мое слово – железно. Я сам – источник воли к тому, чтобы держать его.
3. Я заканчиваю то, за что берусь. И принятые мной решения не подлежат изменению.
4. Я наполняю свою жизнь Результатами. Я сам создаю их.
5. Я тренирую свое тело. Я закаляю свою волю. Я учусь. Я постоянно расту над собой.
6. Все что я ищу – уже Есть во мне. Моя задача лишь найти к этому Свой Путь.
7. Все пройдет. Пройдет и это. И именно поэтому ценно СЕЙЧАС. Я есть лишь Здесь и Сейчас.
8. Я ЛЮБЛЮ, забочусь и защищаю свою Семью от всего, что угрожает им либо мешает им.
9. Моя жизнь - это Я, моя Семья и моя Любовь.
10. Я восстанавливаю свою энергию, потому что ищу и создаю Гармонию в себе.
11. Я помогаю другим, когда имею возможность на то.
12. Я окружаю себя теми Людьми, которых либо Люблю, либо у которых я Учусь.
13. Я благодарю Бога за то, что у меня есть. За то, что я получил. И за то, что мне еще предстоит.

## СД День7

15 декабрь, 2011 - 21:14 — Кос

. Сокращаем время пробудки. Теперь мы ложимся раньше и встаем раньше.

Что то ложаюсь. Уже штрафы отрабатывать устал.:) Снова проспал.

Вместо 05:00 как планировал, встал в 07:00.

Зато после того как отвез детей в сад, отработал по полной. Душ+Бег+Комплекс+Медитация

2. Полчаса времени с утра теперь мы уделяем своему глубокому личностному и духовному росту.

Снова начал читать Ошо. Ну, и книги по бизнесу конечно. Сейчас "Как преуспеть в бизнесе, нарушая все правила" Д.С Кеннеди

3. Ставим себе в план результаты (те, дела, проекты, который будут реализованы на 100% конца субботы).

Недельный план составляю давно. Дела определил. Сегодня отдам деньги.

4. Используем метод "изоляции" при работе над ВАЖНЫМИ ДЕЛАМИ. Метод изоляции рулит! Наконец-то Карнеги дослушал после обеда, пока в соседний город ездил.

Бля.. Как все успеть-то. Поспать. В 3 тренингах+бизнесы. а-а-а-а

### Сд. День 7. Отчет

12 декабрь, 2011 - 22:32 — [Sunlardo](#)

Level: НОВИЧОК

1. Вместо 5:00 завел будильник на 4:30 и... благополучно проспал! 2,5 часа на сон моему организму явно не хватило и я просто тупо не услышал будильник! Проснулся в начале десятого. Штраф. Утренний ритуал - холодный душ, пробежка, завтрак, медитация. Потом в бодреньком темпе дела.

2. Мимо (проспал и не успел) - штраф. Но на завтра все уже готово - кастов куча, книги ("Звягин", Киосаки, и Тонни Шварц).

---

А вот окружающие явно не в теме. И это начинает сильно бесить. О том, как приезд тестя, о котором жена меня не предупредила, сорвал мне планы в пятницу - я уже писал. В воскресенье были попытки

окружающих дернуть меня из расслабленного состояния, в итоге все расслабились и забили на дела вместе со мной.

Сегодня новая хрень. Еще в субботу договорился с партнером, что встретимся в офисе в 10, в понедельник — он каждый день в офисе с 10. Вчера вечером созвонились и договорились, что утром у меня дело, и если заранее не сообщу, то приеду в районе 13-14. Приезжаю - в 13:20 и он уезжает! У него, видите-ли дело (кстати, сделать это дело мог его водитель)! После слов: "отъеду на пол-часа и вернусь".проходит 2 часа, и выясняется, что он уже дома, НИХЕРА не сказал о том, что его не ждать, и чувствует себя вполне нормально! Красавец! Завтра будет разбор полетов! У меня, БЛ\*Дь, в конституции написано, что мое время надо ценить. И завтра я его этому научу!

Поехал домой, отстрелил все дела на сегодня и уже делаю завтрашнее дело. Сегодня ранний отбой (если каст не затянется). А еще я записался на тест-драйв BMW X5, чтобы протестировать свою цель. Выбор у меня колеблется между BMW X5 xDrive40d (E70) и BMW 535d (F10). Поэтому сначала протестирую X5.

---

3. План результатов этой недели прописал. Цена слова - 3 000 рублей. Заложил жене.

4. Метод изоляции уже в действии. Все мессенджеры выключены (они, почти всегда выключены), телефон на вибро (и уже появляются те, кому, блин, это не нравится!), а когда я работаю в офисе, то в мой кабинет можно зайти только по приглашению или в случае пожара/омона/драки (или будет очень плохо).

## День 7

12 декабрь, 2011 - 23:21 — [dimax01](#)

1. Пробудка сорвалась на пол часа. Но Утренний блок сделал. (пробежка, турник/брусья, Спарт. комплекс, медитация, Скорочтение, Англ. язык).
2. В Утренний Блок добавлю чтение продвинутых книг.
3. Дописать книгу, 2 тренировки в спортзале, запустить сайт. Завершить 1-й блок Проекта "Энерго" . Цена 20000 рублей.
4. Успешно практикую.

## День 7. Новичок.

14 декабрь, 2011 - 07:36 — [Chirva](#)

Анастасия.

Вчера не слушала прямую трансляцию, а сегодня еще не успела прослушать запись. Поэтому первую часть задания не выполнила (штраф). Вчера легла спать опять поздно в 4:30. Это происходит потому, что я сажусь за работу только поздним вечером или ночью. Весь день сижу с ребенком. Никак не могу перестроиться на то, чтобы работать больше утром, чем вечером.

Проснулась в 10:00. Пробежка 26мин. Во время пробежки всегда слушаю разные тренинги. Теперь добавлю и утреннее чтение.

План на неделю составила, получилось достаточно много работы. Метод изоляции стараюсь использовать, но пока еще не совсем получается.

Сегодня отработала 2 штрафа (за сеодня и за вчера) - 100 приседаний.

Алексей.

встал в 6, на 30 мин. раньше.

утренний рацион уже не напрягает бег, душ, медитация. После

внедрения в свою жизнь стал более бодрым в течении дня. продуктивность увеличилась. Планирование своего дня и разделение дел так же помогает не расплыться на второстепенные задачи а концентрироваться на основных. с планом на неделю сложнее, основные задачи наметил, получилось не много, не важные добавляю по ходу

### Новичок. Отчет день 7

13 декабрь, 2011 - 10:39 — [SergeyM](#)

1. Встал на полчаса раньше. Пробежался, комплекс упражнений сделал. За день уснул раза четыре. Общее время сна в сутки - часов 7. Самое сложное - не ужинать поздно вечером.
2. С утра выделил полчаса для планирования, обдумывания и мотивации. Делал так и раньше.
3. План на неделю составил. Оказалось что мелкие дела сделаны, а о крупных не задумывался:)
4. Изолироваться получается плохо, работаю дома. В планах на неделю - скооперироваться с кем-нибудь, найти офис.

Что вставило - каст Андрея по поводу определения истинной цели. Попробовал перебрать свои цели, представить себя после их осуществления - и ни одна не вызвала радости, или подъема.

Update 13.12.11. Оказывается свои комментарии можно править:) Договорился с соседом покататься на его бэхе в качестве теста мечты. Да-да, до этого я был за рулем только отечественных машин:)

## Хвост

13 декабрь, 2011 - 10:55 — [SergeyM](#)

За бесцельное блуждание по интернету - штраф 200р и 40 отжиманий.

## День 7, Новичок

12 декабрь, 2011 - 22:21 — [ivzl](#)

1. Подъем в 6-40 (на час раньше). Дальше все по плану: холодный душ, пробежка (32 минуты), медитация. После медитации уснул!
2. Вдохновляющих текстов и книг не читал, обдумывал день, разбирал свои мысли. В целом день прошел более осознанно и как будто замедленное.
3. План составлен. Хочу получить 11 результатов. В связи с планом, в среду вечером улетаю в Красноярск до понедельника. Как получится выполнять задания из СД не знаю, но в плане это заложил. штраф в случае невыполнения 5000р. Обязательств никому не давал, слишком личный план, не готов показывать.
4. Метод "изоляции" применить особо не получилось, все дела были в разъездах, просто брал и делал.
5. "Тест-драйв мечты" смогу сделать только в Красноярске (внесен в список недельных результатов). Кроме этой цели, другие цели меня сейчас не волнуют.

## День 7. Отчет

12 декабрь, 2011 - 22:17 — Ildar Khanov

1. Побудка 6:00 (обычно 6:30). Плохо спалось, не выспался.
  - Медитация: 12 минут - с утра и перед прослушиванием каста
  - Пробежка 25 мин в среднем темпе, холодный душ
  - Спартанский комплекс - сделал 4 круга
2. Прослушал касты Андрея и Антона
3. Запланировал результаты по каждому из 5 дел, которые должны быть сделаны к концу субботы, заложил 200 CAD.
4. При работе над важными делами для большей изоляции помогли ушные затычки и музыка без слов, вплотную поработал над ними 40-50 минутными блоками.
5. Штраф - 1 невыполненного дело: 10 CAD + 10 отжиманий
6. Мечта. Посмотрел на кондо, выяснил цену и прочие нюансы

## День\_7\_Новичок

12 декабрь, 2011 - 21:43 — vkovbas62

1. Время пробудки сократил на 30 минут. Подъем сыграл в 4.30 (обычно встаю в 5.00). На сон получилось 4 часа 20 минут. Явно мало. Тем не менее - все согласно утреннего ритуала: пробежка + зарядка - 30 мин, комплекс спартамца - ушло почти 10 минут, первый раз делал 4 круга, обливание, медитация. Сегодня первый раз за время тренинга организм взбунтовался - от недосыпа. На работе весь день - тяжесть в голове, рубило в сон. Тем не менее отработал по полной, как смог - закрыл на 100% 2 дела. Третье дело - на 70%. Значит - штраф.
2. Дорога на работу - 1.5 часа. Время в дороге давно использую для саморазвития. Сегодняшний день - не исключение. Переслушивал на iPad аудиокасты Антона и Андрея, День 4 нашего тренинга. Пару раз в дороге отрубался в сон.

3. Запланировал на конец субботы завершение 5-ти дел. Сумма залога - 2500 руб.

4. Метод изоляции при работе над важными проектами использую где-то полгода, выделяя в рабочем дне один-два блока времени по принципу 60-60-30. На мобильном настроен режим Всем спать!!! Полностью изолироваться не всегда получается, если напрягает на великие дела начальство - приходится прерываться.

### Отчет 7\_пн

12 декабрь, 2011 - 21:32 — [paxvia](#)

1. Вчера пересидела за полночь, утром - слив. Встала на 30 минут позже, вместо того, чтобы раньше. Минус. Бег, медитация - все сохранено. Утром всегда заливаюсь информацией - касты, книги по дороге на работу.
2. На работе одела наушники, отрезалась от разговоров.
3. Контролировать соцсети и почту не получилось. Минус мне. К настоящей работе, прямо как и говорилось, приступила почти под конец дня. Закрывает дела, но могла намного продуктивнее.
4. Принятие решений - выбор - делаю.
5. План до субботы - есть.
6. Изоляция есть - я иначе вообще работать не могу.

### Вячеслав, День 7 отчет (ПРОДВИНУТЫЙ)

12 декабрь, 2011 - 21:25 — [Do it](#)

1. Время пробудки сокращено на полчаса. Основу плана надо составлять с вечера, а не после кастов. Задолбался спать по 4 часа (а теперь уже 3,5 часа).

С утра наконец-то накрыло, как и обещал Антон: эйфория от начала тренинга прошла, мысли пошли: "да зачем все это?", "сколько еще этот

бег будет продолжаться: всю жизнь что ли теперь бегать?", "холодно, ветер сильный, а скоро морозы пойдут", еще палец на ноге сильно болел.

В общем, попер негативизм полным ходом, но взял себя в руки, подумал о том, зачем пошел на тренинг, что задания зафиналю по любому и скоро все прошло.

Комплекс спартамца 5:56 (вместо 6:08 вчера).

2. Полчаса чтение Кови "7 навыков высокоэффективных людей"

3. План на неделю с дедлайнами для каждого дела составил, штраф за невыполнение 5000 руб: договорился словесно с другом плюс послал СМС с обязательством.

Но так обидно на штраф влетел: по тупости своей. Надо было составить план + послать обязательство по СМС с дедлайном до 18:30. План составил, СМС забыл, только в 18:40 вспомнил.

4. При работе с важными делами прерывания уже давно устранию.

Задание о деле, которое давно хотел сделать, но все откладывал: освоить скорочтение. КРУПНЫЙ ШАГ: приобрел инфопродукт по обучению скорочтению.

Задание Парабеллума "тест-драйв мечты": если не брать бизнес и деньги, как Андрей сказал, то все мечты, что меня действительно цепляют, требуют таких денег на "обслуживание" или реализацию, которых сейчас у меня нет, так что тут не катит. Следуя крестьянскому подходу, я их не потяну.

А многие мечты отпали: подумал, да ну их нафиг, не хочу гемор, с ними связанный.

Единственное, что такое нашел: давно хочу кота завести, но парит, что

надо убирать и дома часто появляться. Пойду к знакомой, у которой есть кот, и поспрашиваю, что и как, сколько гемора. Потестдрайвлю, в общем.

Ну все, пошел оставлю деньги в лифте и 50 приседаний.

### Штраф

12 декабрь, 2011 - 23:06 — [Do it](#)

Напуганный Антоном в касте, публикую отчет по штрафу) 300 руб. оставил в лифте (повезло блин кому-то), 50 приседаний.

До этого штрафов не было.

Причем штраф был за нарушение дедлайна: я формирую план в Outlook по системе Мрочковского-Толкачева, с запасными блоками, блоками 60/60/30, лягушками с утра(на время этого тренинга заменил на систему Антона: с утра не лягушка, а два блока по 50 мин., посвященных одному конкретному важному делу; а дальше посмотрим, что лучше), дедлайнами на важные дела: вот на дедлайне и погорел. Дело-то сделал, но в указанный срок не успел.

### 7 день

12 декабрь, 2011 - 21:14 — [mopozit](#)

Сократил время на 30 минут, теперь встаю в 5.30. Попробую завтра встать в 5.00 чтобы утром побольше времени свободного было, пока все спят. А то как то сегодня не очень долго получилось выделить себе «тихое» время. Сегодня попробую вечером а с завтрашнего дня начну по утрам.

План на субботу по результатам составил. И решил с завтрашнего дня начать следить за режимом питания. Начну с того что после семи есть не буду. А дальше начну перестраивать меню. А то если вставать в 5.00

и перед этим вечером наедаться то на утро как то себя лениво себя ощущаешь. И касты начну слушать в записи а то вечером как-то уже сваливаюсь. И в секции кикбоксинга куда я записался как на зло по будням занятия с 22.00 до 23.30. Буду наверно еще днем какое-то время для сна выделять.

Для работы над важными делами, может это конечно и странно но хорошие мысли мне приходят когда я плаваю в бассейне. И время незаметно пролетает и не устаешь когда плывешь а думаешь о постороннем. А потом уже в тихом месте можно все свежие мысли и решения зафиксировать на бумаге. Самое главное чтобы бабушек на дорожке поменьше было а то мешают думать, все время их обгонять надо. Так что попробую объединить плавание и «изоляция» для работы над важными делами.

### Отчет за понедельник, новичок

12 декабрь, 2011 - 21:09 — А

Всем привет!

1. Вставать на полчаса раньше +
2. Утренние ритуалы + переслушивала касты
3. перешла на планирование недели и дня по результатам. Результат понравился :) Зафиналила 2,5 дела из 7 которые взяла на неделю. Есть энтузиазм взять еще ))
4. Изоляция получилось - удалось поработать хорошо с утра. Правда дело растянулось вместо часа на полдня, но это я просто не представила объем работы.

Примеривалась к мечте - представляла занятую жизнь фотографа, пролезшего на шатерсток. Понравилось :))

### Отчет по дню 7

12 декабрь, 2011 - 20:35 — a\_shvirev

Stalker

Уровень -pro

1. Время пробудки сократил на 1 час. Проснулся на час еще раньше и решил медитировать, но в медитации скатился на сон (по крайней мере так показалось). Теперь получается снова попол на бабло и отжимы))). Буду осознанней - как проснулся, все значит - подъем. И вперед.
2. По духовному продвижению все нормально идет.
3. План на неделю поставлен - бабло заряжено.
4. Метод изоляции работает хорошо - никто не мешает (после Спарты решил уйти из найма, что и сделал).

### отчет 7 день (продвинутый) КИРИЛЛ-ЕКАТЕРИНБУРГ

15 декабрь, 2011 - 11:28 — kir-96

со 2 или с 3 каста я решил самостоятельно сократить время пробуждения на час. Так что сократив еще на 30 мин не будет ни каких проблем. До каста добрался только сегодня вечером. Некоторые вещи не успел сделать, поэтому совершенно справедливо штрафуюсь завтрашний день расписан.

план к субботе: сделать все задания к предстоящей сессии.

(Голанский дядюшка есть)

Изолироваться не совсем получается в силу работы. Будем работать.

(спасибо Антону и Андрею за каст)

**День 7. KravetsYA (Злой, г. Томск)**

15 декабрь, 2011 - 21:27 — KravetsYA

Уровень Хардкор

Это был очень серьезный для меня день. Впервые я влетел на штрафы. Очень много запланировал дел и много не сделал, предстоит провести анализ почему это случилось. Как результат - штрафы 3500 р и 700 отжиманий в сумме. Не сдохнуть бы :)

Отчет:

1. Отбой по возможности в 11-00 (если план к этому времени выполнен) и подъем строго в 5-00.
2. Перестал кушать за 3 часа до сна.
3. Ввел блок утреннего личного и духовного роста: сразу после медитации слушаю касты Парабеллума на данный момент, поскольку это очень важно в рамках этого тренинга. В будущем планирую читать книги, обдумывать день, аутотренинг и т.д.
4. Поставил себе в план результаты, однако учитывая сегодняшний профак теперь уже появляется страх что я не выполню все что задумываю...
5. Отрубил на телефоне вибру в бесшумном режиме, переворачиваю вниз экраном, поставил табличку на рабочий стол – МЕНЯ НЕТ. И все равно блин периодически отвлекаюсь, причем часто виноват в этом сам а не кто-то другой. Например затеваю разговор с проходящим мимо коллегой и т.д. Иногда меня отвлекает начальство, когда я помню о том, что «меня нет» у меня получается «отмазаться», но чаще я все же отвлекаюсь...

Побудка +

Душ +

Бег + 30 мин

Медитация + 12\*2

Планирование +

Комплекс спартамца + 4.25

Малая и большая цель в план +

Отчеты +  
Спорт +  
Музыка +  
Интернет +

### Новичок

12 декабрь, 2011 - 20:09 — [Андрей Глубоков](#)

1. Сокращаем время пробудки.

Сегодня слился полностью. Лег спать в 2.30 и вот результат, вернее его полное отсутствие. Не сделал НИЧЕГО из утренних ритуалов. Еле успел на встречу. Но успел. Так, что мне штраф.

2. Полчаса времени с утра теперь мы уделяем своему глубокому личностному и духовному росту.

В маршрутке послушал касты Андрея Парабеллума по продажам.

3. Ставим себе в план результаты (те, дела, проекты, который будут реализованы на 100% конца субботы). Как и в задании со страхом, мы ставим "цену" слова и сразу закладываем гарантийную сумму денег! План написал, сумма 2 500р.

4. Используем метод "изоляции" при работе над ВАЖНЫМИ ДЕЛАМИ.

Сегодня весь день носился, координировал проект, так, что до изоляции времени не нашлось. Зато зафиналил крупный проект.

удачи!!!

## Отчет

12 декабрь, 2011 - 19:55 — [irenaspb](#)

Со сном у меня проблемы - раньше двух часов обычно заснуть не могу. Так что встаю в 8:30 - 9. Сегодня проснулась в 8, решила помедитировать еще в кровати, т.к. потом место и время для изоляции не особо найдешь.

Книги, касты, статьи - обычно в течение дня в несколько заходов. Надо будет поработать над тем, чтобы выделить отдельное время для этого, чтобы погружаться.

Сдвинула на первую половину дня важные дела. Получилось неплохо. Буду продолжать в том же духе.

Дело до конца недели запланировала.

## Иииии новая неделя :)

12 декабрь, 2011 - 19:56 — [blacknikolas1](#)

Общие ощущения: сегодня вштыривает нереально! Все что запланировано до настоящего времени переделал; что супер - реально сдвинул 3 "слона". На вечер еще одного покусаю :)

Подъем 5:30 без проблем, то есть совсем. Бежал, любовался "природой"; привет Антон :) Но, что характерно, так бежать легче, в результате 20 минут вместо 15.

Полчаса запаса, на книжку по партизанскому маркетингу.

До конца недели запланировано 5 дел по 3 тыс. руб. каждое.

Нашел конуру для изоляции, меня там хрен достанешь :)

В общем драйв нереальный.

Да, и ПыСы: все задачи сверяю с положениями конституции - не

соответствует - нах...

Пыпысы: Антон, ты обещал бонусный каст о медитации, дай плиз!

Очень нужен

### День 7 (продвинутый)

12 декабрь, 2011 - 18:38 — [leews](#)

1. Запорол сегодня подъём, новый штраф. Завтра исправлюсь. Понял причину - слишком поздно ложусь, а днём не всегда получается поспать. Буду работать над укладыванием вовремя )
2. Поставил эти полчаса сразу после утреннего спортивного ритуала, отличная практика.
3. Наверное, самая сильная фишка для меня в последнее время. Я теперь задачи стал формулировать так, чтобы было чётко понятно что есть факт её завершённости.
4. Научился хорошо "изолироваться" в транспорте, в очереди у нотариуса и прочая. Тупо открываю ноут и погружаюсь в работу. Не смотря на просыпание, дела закрываю пачками. Например, сегодня уже закрыл 13 (!) вопросов, 3 из которых ВАЖНЫЕ, остальные просто важные. Ничего лишнего. Солнце ещё высоко, закрою ещё 5-7 вопросов )) или нет, 3-5. И лягу вовремя спать - завтра рано вставать.

Энерджайзер работает вторую неделю. Вы обещали, что мана не будет заканчиваться и после тренинга - очень на это надеюсь )

Спасибо!

PS Вчера составил список дел на неделю, треть сегодня уже закрыл.

## День 7

14 декабрь, 2011 - 23:36 — [zubra](#)

Вчерашний марафон и замедление дало о себе знать - утром пробежал 25 минут. Кстати, встал еще раньше чем планировал.

По пути на работу я понял что сегодня не смогу быстро передвигаться - ноги словно костыли, не хотят сгибаться в коленях.

Сделав срочное дело, я зашел в тир и там размялся, причем моментально забыл про боль в ногах, словно ничего и не было)

Потом я зафиналил собственно еще срочное дело, практически не отвлекаясь на звонки и тд

затем было задание "прикосновение к мечте" - мне почему то не хотелось его делать, хотелось приехать домой, поесть и завалиться спать.

Зашел в автосалон, там продавец меня типа поигнорил, я подумал что это добрый знак и хотел свалить, а потом внаглую подошел к нему и сказал что хочу узнать и тд. В общем, ента штука довольно реальна и на вопрос если сейчас задать "А ЧТО ДАЛЬШЕ?" - а дальше ездить на енттой штуке, вот что дальше! И радоваться новому комфорту и эмоциям.

Что писать из заданий до субботы чтобы их финалить - я почему то в прострации некоей нахожусь. Есть задумки насчет спорта, еще одного тернинга, по бизнесу - но они какие то смутные что ли. Ну да пофиг - вяжусь в бой а там посмотрим.

Итого, сегодня некий релакс-день (точнее уже вечер)

UPDATE:

1. Сокращаем время побудки.

- встал на час раньше, планировал на полчаса, а получилось еще



По заданию Андрея. Мечты свои "щупаю" и примериваюсь каждый день.

Задача - повесить масштаб мышления. старые мечты уже не мечтаются.  
да, комплекс - 4.11, берегу силы)))

### **Отчет, день 7, новичок**

12 декабрь, 2011 - 17:46 — [bookoff](#)

Становится все интереснее :-)

1. Побудка у меня обычно была в 7 утра. Поставил будильник на 6:30. Решил строго, что встану. Проснулся утром, глянул на часы 5:30. Думаю ну еще часик. Задремал. Снова проснулся. На часах 6 утра. Решил что на фиг спать больше. Встал. Размялся. Облился. Скачал музыку и касты. Залил на iPhone.

Вышел на улицу. А там такая красота. Утро. Снег. Причем крупными хлопьями падает с неба. Красота. В наушники в ключил Пикник. И все это такую радость в меня вселило. Прямо изнутри распирало. Пробежал на удовольствии свои 15 минут. Ни когда бы не подумал (и даже не поверил), что такое бывает.

2. В принципе всегда так и было. С утра этого задания не видел. Завтра буду глубже погружаться.

3. План результатов на неделю составил еще вечером в воскресенье. Поставил ценность каждому делу по 1000 рублей. Заложил деньги.



4. Изоляцией, то бишь полным отключением от напоминалок занимаюсь всегда.

## ПОСЛЕВКУСИЕ

Итого...

Попробовал внедрить все наши задания?

И как?

Понравилось? Получилось? Есть результаты?

А это всего лишь маааааленькая часть 1й недели нашего тренинга.

(Поверь нам на слово, в вебинарах мы даем НАМНОГО больше, чем сухие задания на каждый день.)

Теперь у тебя есть иллюзия 3х вариантов движения дальше:

1. Закрой эту книгу. Ничего не делай. В твоей жизни ничего и не поменяется.
2. Попробуй пройти этот курс самостоятельно. Скорее всего, у тебя это не очень хорошо получится... (Если бы получалось все отлично самостоятельно – эта книга как и этот тренинг тебе был бы не нужен...)
3. Записывайся в следующий поток Самодисциплины на сайте <http://infobusiness2.ru> Вместе мы сделаем нашу жизнь намного результативнее, ярче и осознаннее.

Мы знаем, что если ты все-таки решишь что-то поменять в своей жизни (и помочь своим товарищам поменяться) – мы тебя увидим в наших рядах нового потока Самодисциплины.

Если же нет...

То нам явно не по пути.

Приятной и легкой тебе жизни.

Так как с настоящими трудностями тебе будет сложно справиться.  
Очень.

Оставь их другим.

Тем, кто уже умеет. Тем, кому не все равно. Тем, кто уже научился  
управлять самым ценным, что у него есть – самим собой.

В любом случае – помни: «Тяжело в учении, легко в бою.» А. В. Суворов.

Антон Бритва и Андрей Парабеллум.

## Как купить эту книгу с большой скидкой?

Если вы хотите заказать 10-1000 экземпляров для распространения среди своих дистрибьюторов, клиентов или партнеров, то мы даем хорошие скидки на объемы:

10 книг – скидка 10%

20 книг – скидка 25%

100 книг – скидка 50%

1000 книг – скидка 75%

Чтобы заказать книги, позвоните по телефону (495) 662-99-49

## Зарегистрируйтесь прямо сейчас

на нашем сайте [www.infobusiness2.ru](http://www.infobusiness2.ru) и скачайте **бесплатно** более 300 аудиозаписей mp3, 100 видео и более 50 книг по бизнесу, инфобизнесу, продажам, маркетингу и личностному росту.

После регистрации откроется раздел «Мои продукты» → «Free»