

Василий Жданов, Иван Жданов

Будь мужиком!
Трансформация мышления

Москва
«Книга по Требованию»

УДК 37.032
ББК 51.204.0
Ж42

Жданов В.
Ж42 Будь мужиком! Трансформация мышления / Василий Жданов, Иван Жданов – М.: Lennex Corp, — Подготовка макета: ООО «Книга по Требованию», 2013. – 124 с.

ISBN 978-5-458-54254-8

Освободи место в голове для новых мыслей и головокружительных изменений! Приготовься к началу трансформации мышления! Каждый молодой человек хочет самого лучшего для себя. Хочет быть независимым и финансово свободным, заниматься любимым делом, иметь красивое и здоровое тело, иметь возможность путешествовать с любимой девушкой... Чаще всего для большинства парней это остается только в желаниях. Как же воплотить желания в реальность? Очень просто: необходимо изменить свои мысли, тогда вся жизнь автоматически изменится. Поэтому приготовься к началу трансформации мышления!

ISBN 978-5-458-54254-8

© Lennex Corp, 2013
© В. Жданов, 2013

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА 1 НАЧАЛО ТРАНСФОРМАЦИИ.....	7
СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ЖИЗНИ МУЖИКА	7
ПРИНЦИПЫ УПРАВЛЕНИЯ СИСТЕМОЙ ЖИЗНИ	9
ПРИНЦИП ЖЕЛАНИЯ (РАЗБУДИ ЗВЕРЯ).....	10
ПРИНЦИП ОТВЕТСТВЕННОСТИ (ВЫПУСТИ ЗВЕРЯ)	15
ПРИНЦИП ПРЕДЕЛА И ИЗМЕНЕНИЯ (НАКОРМИ ЗВЕРЯ).....	17
ПРИТЧА ПРО ТО, КАК ИЗМЕНИТЬ МИР	20
ГЛАВА 2 МУЖИК – СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ. КАК СТАТЬ ЧЕМПИОНОМ?	22
КАКИМ СПОРТОМ ЗАНЯТЬСЯ?	22
ПРАВИЛО «72 ЧАСА» В СПОРТЕ.....	24
БОКС – ШКОЛА МУЖЕСТВА	25
КАЧАЙ ЖЕЛЕЗО	26
ПРИТЧА ПРО СИЛУ	29
КИБЕРСПОРТ. ПОБЕГ ИЗ КИБЕРРЕАЛЬНОСТИ	30
ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ.....	32
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ. СКИНЬ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ!	33
ГЛАВА 3 МУЖИК, ЕГО ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ И ЕГО ОКРУЖЕНИЕ	38
ДЛЯ ЧЕГО ТЕБЕ ОТНОШЕНИЯ?	38
ТВОЙ ИДЕАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР.....	41
ГДЕ НАЙТИ ДЕВУШКУ? НАУЧИСЬ ТАНЦЕВАТЬ	42
ПРИНЦИПЫ КОММУНИКАЦИИ С ДЕВУШКОЙ	44
КАК ТИГРЫ СТАНОВЯТСЯ КОТЯТАМИ	47
СУТЬ ПИКАПА И ПОЧЕМУ ОН НЕ РАБОТАЕТ НА ПРАКТИКЕ	48
ДЛЯ ЧЕГО ЛЮДИ ЦЕЛУЮТСЯ? ИСТОРИЯ ПОЦЕЛУЯ	50
БЛИЗОСТЬ С ДЕВУШКОЙ. УВЕРЕННОСТЬ В СЛОВАХ	52
ЧТО ПРИВЛЕКАЕТ МУЖЧИН? ЧТО ПРИВЛЕКАЕТ ЖЕНЩИН?	53
ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ?	54
КАК ПРИВЛЕЧЬ ВНИМАНИЕ ДЕВУШКИ?	55
О ЧЕМ ГОВОРИТЬ С ДЕВУШКАМИ?	58
КАК ВЛЮБЛЯТЬ В СЕБЯ ДЕВУШЕК?.....	60

БОРЬБА СО СТРАХОМ НА СВИДАНИИ С ДЕВУШКОЙ. УПРАЖНЕНИЯ	62
ЧТО ОЗНАЧАЕТ ОКРАСКА ЦВЕТОВ?	63
КАК НАУЧИТЬСЯ ИНТЕРЕСНО ОБЩАТЬСЯ?	64
ТВОЕ ОКРУЖЕНИЕ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С НИМ	66
ГУСИНАЯ КОМАНДА.....	69
ТЫ — ЗОЛОТАЯ СЕРЕДИНА СВОЕГО ОКРУЖЕНИЯ.....	70
ЧЕТЫРЕ ПРАВИЛА КРЕПКИХ ОТНОШЕНИЙ.....	71
ЖЕНСКИЙ ВЗГЛЯД НА ДРУЖБУ	72

ГЛАВА 4 ФИНАНСЫ ДЛЯ МУЖИКА. КАК ЗАРАБОТАТЬ МНОГО ДЕНЕГ?... 79

ОПРЕДЕЛИ ЛЮБИМОЕ ДЕЛО. УПРАЖНЕНИЕ ОТ УОЛТА ДИСНЕЯ	79
ФОРМУЛА УСПЕШНОЙ КАРЬЕРЫ	81
СВОЙ БИЗНЕС. СТРАХИ.....	82
СВОЙ БИЗНЕС. ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ.....	84
КУДА ЛУЧШЕ ВСЕГО ИНВЕСТИРОВАТЬ?	97
СКОЛЬКО ТЕБЕ НУЖНО ДЕНЕГ?	98

ГЛАВА 5 МУЖИК И САМОРАЗВИТИЕ. КАК СТАТЬ ИНТЕРЕСНЫМ? 100

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ВСЕ, ЧТО ДЕЛАЕШЬ	101
КАК ОПРЕДЕЛЯТЬ И ДОСТИГАТЬ ЦЕЛИ	107
УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПОДНЯТИЯ НАСТРОЕНИЯ	110
ЗАКОН ВАКУУМА РЭНДИ ГЕЙДЖА.....	112
ТВОЙ ИДЕАЛЬНЫЙ ДЕНЬ	113
ПЕРВЫЙ ЧАС ТВОЕГО ДНЯ.....	115
ПОЧЕМУ МЫ НЕСЧАСТЛИВЫ?	116
КАК ПРАВИЛЬНО СТАВИТЬ ЦЕЛИ.....	117
МОТИВАЦИЯ ОСЛИКА. ЧТО ДВИГАЕТ ЛЮДЕЙ?	120
КАК ПОВЫСИТЬ СВОЮ САМООЦЕНКУ?.....	121
ВЫХОДИ ЗА ПРИВЫЧНЫЕ РАМКИ	123

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 126

Введение

Здравствуй, читатель!

В данной книге для тебя будут раскрыты секретные техники того, как стать настоящим мужчиной: счастливым, успешным, эффективным и великим в своей жизни. Как иметь то, что ты хочешь, добиваться лучших результатов и срывать овации восхищенных девушек и парней. Эта книга своего рода квинтэссенция всех книг по мужской психологии, которые издаются сотнями каждый день. Данная книга написана в простой и легкой манере и может быть прочитана за один день, но то, что ты узнаешь в ней, изменит всю твою жизнь. Применяя на практике советы и рекомендации, ты станешь настоящим мужчиной, а именно такие люди являются королями своей жизни.

Эта книга никогда не увидела бы свет без поддержки Анны Аннаевой, Ольги Павленко и Ильи Колбина, которые поддерживали в трудные минуты, с терпением читали, редактировали и давали свой альтернативный взгляд на различные вопросы, освещаемые в книге.

Давай приступим!

Василий и Иван Ждановы

Глава 1

Начало трансформации

Система организации жизни мужика

Все что мы не измеряем — мы не контролируем.

Эдвардс Деминг

Система организации жизни – это целостная система, которая позволит тебе взглянуть на свою жизнь со стороны, правильно ее организовать, изменить и сделать такой, какой ты ее хочешь видеть. Эта система эффективного достижения своих целей и желаний. В эту систему входит описание твоего предназначения, твоих целей, твоих ценностей и дел, которые ты хочешь сделать. У каждого человека должна быть создана своя собственная, уникальная система организации жизни. Твоя система должна постоянно эволюционировать и развиваться, ты должен постоянно вносить в нее изменения и корректировки. Чем более четкой она становится, тем более насыщенной становится твоя жизнь. Твоя система организации жизни будет полной, если она будет охватывать следующие сферы: здоровье и спорт, личные отношения и близкое окружение, финансы и карьеру, мышление и интеллект. Система организации жизни будет являться прочным фундаментом, на котором будет строиться твое развитие. Она позволит тебе эффективно организовать свою деятельность, мысли и время. Ниже приведем один из примеров системы организации жизни. У тебя она может быть совершенно другая, более расширенная, но более краткой она быть не может. Можно выделить четыре главных блока системы организации жизни:

Блок твоего здоровья и спорта. Данный блок характеризует твоё отношение к спорту и к своему здоровью. Только здоровые и сильные телом парни могут иметь крепкий дух. Спорт заряжает энергией, благодаря этой энергии у тебя будут силы на развитие и изменение.

Блок твоих отношений с друзьями и девушкой. Сюда относится то, как ты взаимодействуешь с девушкой и с друзьями. Эти отношения очень важны в нашей жизни, потому что именно они наполняют жизнь новыми эмоциями и красками. Твоё окружение влияет на качество твоего развития, сильное окружение обеспечивает интенсивное развитие, пассивное и слабое окружение заставляет тебя стоять на месте.

Блок твоих финансов и карьеры. Данный блок определяет то, кем ты являешься, что делаешь и сколько получаешь за это денег. Можно много говорить, что деньги это зло, но деньги придуманы человеком и они нераздельны от общества. Главная их функция – это дать тебе свободу выбора и развития.

Блок твоего образования и самообразования. Основой данного блока является получение новой информации. Саморазвитие даёт внутреннее признание и внутреннюю уверенность. Необходимо постоянно обучаться, потому что только мастера и профессионалы своего дела могут быть счастливы. Именно они получают признание и уважение со стороны общества за свой труд.

Все эти блоки в совокупности образуют систему организации жизни. Можно ли обойтись без такой системы? Ответ – да. Можно ли прожить эффективно без такой системы? Ответ – нет. У всех великих людей была создана система организации жизни.

Чтобы улучшить свою жизнь – улучши систему организации своей жизни. Для этого необходимо оценить четыре блока по десятибалльной шкале. Минимум баллов означает «неудовлетворен», а максимум – «отлично». Здесь главное честность, ведь это твоя жизнь и только ты можешь ее улучшить. Заполни таблицу ниже – это первая диагностика твоей жизни.

Блоки системы организации жизни	Оценка (от 0 до 10)
Здоровье и спорт	
Личные отношения и окружение	
Финансы и карьера	
Обучение и саморазвитие	

Определи сферу, по которой у тебя минимальный балл. Именно она сейчас находится в упадке, поэтому сконцентрируйся на том, чтобы увеличить общую оценку по ней. Развив данную сферу, ты обнаружишь, что жизнь твоя стала намного гармоничнее и счастливее. В этом тебе помогут принципы настоящего мужика, которые являются инструментами для отладки твоей жизни. Именно о них мы поговорим дальше.

Принципы управления системой жизни

В основе всего лежат принципы, в том числе и в основе настоящего мужика. Именно правильные принципы формируют правильный образ мышления мужика, и, как следствие, правильный образ жизни. Принципы – это глубинные установки, которые служат своеобразным фундаментом, определяют внутренний мир и развитие мужика.

Эти принципы задействованы во всех четырех сферах мужчины. Теперь коротко об этих принципах, которые помогут тебе изменить все сферы жизни и стать настоящим мужчиной. Эти принципы являются своего рода инструментами, которые позволят тебе управлять своей жизнью.

Можно выделить следующие принципы, необходимые для латания дыр в своих сферах:

- а) принцип желания;
- б) принцип ответственности;
- в) принцип предела и изменения.

Принцип желания (разбуди зверя)

*Нет ничего невозможного,
если ты этого хочешь.*

Римская пословица

Большинство людей находится в тюрьме своего узкого мышления. Эта тюрьма еще хуже, чем обыкновенная тюрьма для преступников, так как она невидима. Многие не добьются в своей жизни большего просто потому, что они не имеют четких и великих желаний, которые бы являлись локомотивом их развития, звездочкой, к которой бы они стремились.

Люди боятся говорить о своих желаниях, как глупо это бы ни звучало. Тяжело иметь большие желания, когда у окружающих тебя людей они миниатюрные. А когда ты заявляешь о своих больших желаниях, что ты хочешь, к примеру, заработать миллион рублей, большинство будет говорить, что это невозможно: нужны связи, начальный капитал и многое другое. Их главная цель заключа-

ется в том, чтобы ты не вылезал из общего теплого, комфортного болота, ведь если ты из него выйдешь, то они начнут чувствовать дискомфорт из-за того, что ты стал лучше их.

Не нужно себя ограничивать, обращая внимание на то, что подумают о тебе другие люди. На протяжении всей твоей жизни тебя ограничивали рамками того, как надо мыслить, что хорошо, а что плохо.

К примеру, ты хочешь заниматься боксом. Да, в нем есть доля риска, он жесткий и агрессивный, но у тебя большое желание им заниматься, а родители в ответ на твои желания говорят, что он травмоопасен, что тебе выбьют зубы. Это, кстати, неверно, по статистике травм бокс не входит даже в десятку, а на первом месте стоит баскетбол. Их можно понять, ведь они заботятся о тебе, но здесь нельзя забывать, что желание твое и не нужно слушать никого, даже своих любимых родителей.

Люди сильно зависят от чужого мнения, они начинают следовать не своим желаниям и чувствам, а тому, что им говорит третий человек. Человек, который следует своим желаниям, должен взять ответственность за них. Если он ничего не будет делать, то он никогда не достигнет своих желаний.

Давай посмотрим, откуда растут корни зависимости от мнения окружающих. Все начинается с рождения и у некоторых продолжается до самой смерти. Зависимость от мнения и оценок окружающих вдалбливается в голову всеми социальными институтами: школой, затем высшим учебным заведением и работой.

Вспомни, в школе тебя приучают, что есть два типа оценок: «хорошие» и «плохие», что если ты получил хорошую оценку, то ты

хороший, а если плохую, то плохой. Как человек может быть плохой или хороший? Большинство парней привыкает к оценкам, т.е. если ты получил оценку «5» – значит ты хороший, если «3» – значит плохой. В итоге все развитие парня в школе и институте строится на том, чтобы получить хорошую оценку.

По статистике маленькие дети в 5 раз больше слышат слово «нет», нежели слово «да». Это случается часто, когда маленький ребенок хочет узнать что-то новое, ощутить новые эмоции и испытать чувства, а его начинания категорично обрубают словом «нет». При воспитании многим говорили, что нельзя делать, а что можно. Например, хочется тебе бегать по лужам, ты от этого кайфуешь, это так классно, а тебе воспитательницы говорят: «Это плохо! Так не делают хорошие мальчики!». И ты хочешь быть хорошим мальчиком и перестаешь делать то, что делает тебя счастливым, лишь бы воспитательницы были довольны. Лет в семь ты тоже хочешь быть хорошим мальчиком: учишь уроки, не опаздываешь на занятия, т.к. не хочешь получить плохую оценку. Когда становишься старше, ты уже совсем забываешь то, что тебе по-настоящему нравилось и приносило удовольствие и твое внимание концентрируется на том, что об этом думают другие, и как они тебя оценивают.

В итоге, когда парни вырастают, они боятся своих желаний, боятся заявить о них окружающим. Так возникает оценочная зависимость от мнения окружающих.

Еще больший вред заключается в том, что если человек пытается заглушить нереализованные желания, то находясь внутри него, они будут отравлять его жизнь.

Нереализованное желание можно сравнить со зверем в клетке, который хочет вырваться на свободу. Он бегает по клетке, бьет-