

Руслан Фаткулин

Как мечтать, чтобы сбывалось



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 338.24
ББК 87.75
Ф27

Фаткулин Р. В.

Как мечтать, чтобы сбывалось / Фаткулин Р. В. —
Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 121 с.

ISBN 978-5-532-98875-0

Вы мечтаете о хорошем здоровье, деньгах, хороших отношениях и счастливой жизни? Эта книга - готовая пошаговая инструкция к тому, как ставить цели и достигать их. Как сделать так, чтобы мечты превращались в вашей жизни в конкретные результаты. Автор на примере собственной жизни показывает - как за 3 шага поставить перед собой чёткую цель и прийти к ней. Из книги вы узнаете - почему вы не живёте так, как вам хотелось бы, что нужно сделать, чтобы улучшить любую из её сфер и как по шагам этого добиться. В книге приведено множество интересных техник, схем и иллюстраций. А весь текст написан просто, понятно и доходчиво для читателя.

ISBN 978-5-532-98875-0

© Фаткулин Р. В., текст, 2021
© Omiko Trading LTD., оформление, 2021

Содержание

Вступление	5
Глава 1. Вы ни в чём не виноваты... или всё-таки виноваты?	7
1.1. Миллионы, которые живут как все	7
1.2. Всё что сегодня с вами происходит – ваш выбор	18
1.3. Почему вы живете не той жизнью, какой хотели бы	31
1.4. Вы не знаете, чего хотите	32
1.5. Вы боитесь перемен	33
1.6. Вы привыкли играть по правилам	34
1.7. Вы делаете не то, что нужно	39
1.8. Вам не хватает терпения	40
1.9. Вам лень	42
1.10. К вашей ситуации вас привели ваши мозги	44
1.11. Треугольник успеха	55
1.12. Техника "Зачем мне это?"	59
1.13. Техника "Объяснительная"	61
Глава 2. Превращаем вашу мечту в цель	64
2.1. Ни у кого нет целей	64
2.2. Оставьте мечты с «истекшим сроком годности»	66
2.3. Ставим себе цель или техника "К.И.Д.О"	69
2.4. GPS-навигатор для вашей цели	77
2.5. Попробуйте цель "на вкус"	80
2.6. Что важнее – цель или процесс её достижения?	83
Глава 3. Вперед, к цели!	87
3.1. План шагов или декомпозиция	87
3.2. Мобилизуем все ресурсы	94

Глава 4. Что делать, если опускаются руки?	96
4.1. Лекарства от лени, страха и неуверенности	96
4.2. Не ругайте себя за лень	99
4.3. Как избавиться от неуверенности	100
4.4. Что делать, когда страшно	101
4.5. У меня нет на это времени!	104
4.6. Ведро крабов или банка с солёными огурцами	106
4.7. Техника "Взгляд из будущего"	109
4.8. Батарейка вашей энергии	111
4.9. Смените «мысли» на «фокус». В чем разница?	115
4.10. Принимайте решения быстро или "Правило 48. часов"	117
Глава 5. Готовый план – как достичь чего угодно	118
Заключение	120
И последнее	121

Вступление

Приветствую, вас!

Меня зовут Руслан Фаткулин.

Если вы сейчас читаете эти строки, значит вы уже вышли из толпы остальных людей. Людей, которые не хотят ничего в жизни менять. Людей, которые мечтают о больших деньгах, свободе, чем-то новом. Но живут обычной серой жизнью. И даже не пытаются её изменить.

Если вы сейчас читаете эти строки – значит вы *уже сделали первый шаг*. Значит вас не устраивает то положение дел, в котором вы сейчас находитесь. И эта книга как раз поможет вам в этом. В этой книге вы узнаете – как получать в жизни то, что вы хотите.

Узнаете – почему одни люди успешны и наслаждаются этой жизнью, а другие довольствуются малым. Мы поговорим про то, как поставить цель в своей жизни и непременно её достичь. Причем поговорим – как поставить именно свою цель, а не навязанную вам обществом, знакомыми, друзьями и социальными сетями.

Но мало просто поставить перед собой какую-то цель. Рано или поздно ваш запал начнет проходить, а руки опускаться. Здесь я как раз расскажу вам – что делать в таком случае и как не бросить начатое на полпути. Вы узнаете, где взять ту самую "энергетическую батарейку", которая будет давать вам силы в достижении вашей цели.

В общем, эта книга про то, почему у вас не получается в жизни что-то достигать, как это исправить и кардинально изменить вашу жизнь. Неспроста данная книга называется "книга-тренинг". Ведь это не просто книга. Каждая её глава, это концентрат моего опыта. Опыта, который я получил в своей жизни.

И в конце каждой главы для вас подготовлено практическое упражнение. Ведь теория без практики также бесполезна, как и практика без теории. Поэтому изучая, вы будете одновременно и применять полученные знания. Если вы не будете лениться, а будете

делать то, о чем я вам буду рассказывать, то результат не заставит себя ждать.

Поэтому, прочитавшие данную книгу, разделятся на 2 части: первые её просто прочтут и забудут. Соответственно и результатов никаких они не получат. А вот вторые – прочтут и обязательно применят то, о чем в ней написано. Надо ли говорить, что это поможет им выйти на совершенно иной уровень жизни?

Это книга о том, как я, ставя цели, добивался их. Как реализовал свою детскую мечту – попал на телевидение и посвятил любимому делу 15 лет своей жизни! Эта книга о том, как мой телепроект стал одним из лучших на телеканале. Как правильная постановка целей помогла мне получить множество наград. В том числе премию "Человек года" от имени главы города.

Эта книга не об "успешном успехе", а о том – как не мечтать, а ставить цели и достигать их на практике. Кто-то, прочитав эту книгу скажет: "Я не узнал ничего нового! Это все давно известно!". И отправится на поиски очередной "волшебной таблетки". Я вас очень прошу – не будьте таким человеком!

В моей книге достаточно практической информации про то, как изменить своё отношение к жизни, поставить свои желанные и четкие цели, а затем их достичь.

Да, и еще. Я уже сказал, что по ходу книги вам предстоит выполнять некоторые упражнения. Какие-то в голове, а какие-то на бумаге. Поэтому прямо сейчас припасите себе чистый блокнот. Желательно абсолютно новый. Он вам понадобится. Он одновременно станет вашим планировщиком, рабочей тетрадью и дневником успеха. В общем, начинайте читать эту книгу и сами всё увидите.

Поехали!

Глава 1. Вы ни в чём не виноваты... или всё-таки виноваты?

1.1. Миллионы, которые живут как все

Спорим, я не открою вам Америку, если скажу, что сегодня миллионы людей живут однообразно? Вот как сегодня устроена жизнь самого обычного жителя нашей страны. После школы он поступает в институт. И часто не в тот который хотел, а который был ближе, доступнее по деньгам или в тот, который посоветовали ему его родители.

В моей жизни как раз произошло именно так. Я родился и вырос в крохотном городке под названием Олёкминск, затерянном в якутской тайге на берегу реки Лены. Городок, в котором все друг друга знают и особых перспектив для развития нет. После окончания самой обычной школы я вообще не понимал, чего хочу в жизни, где мне жить, кем работать и т.д. В ста метрах от моего дома находился филиал Государственной сельскохозяйственной академии. Обучение в ней было бесплатным. В те годы там уже учился мой старший брат и его друзья. Туда же поступили и мои знакомые. поэтому я, долго не раздумывая, поступил туда же. Причем на факультет, который вообще никак меня не интересовал.

Я стал учиться на инженера-механика. Специальность, по которой я совсем не хотел работать в будущем. Но получать высшее образование нужно и я, успешно сдав вступительные экзамены, сделал первый неправильный шаг в своей жизни – поступил учиться на того, кем не мечтал стать.



Шаг, какой сегодня делают тысячи молодых людей. 5 лет я старался не получать троек, двоек и учился в общем-то хорошо. Учился, потому что получить высшее образование в нашей стране "обязательно нужно". Я чертил огромное число всяких схем, чертежей, изучал устройство двигателей автомобилей, структуру металлов и т.д. В общем всё то, от чего на лекциях хотелось спать и разрисовывать последнюю страницу своей тетради для конспектов.

По такому же пути идет сегодня и большая часть всех тех, кто только начинает взрослую жизнь. И именно поэтому миллионы людей сегодня живут совсем не той жизнью, какой хотели бы. Закончив институт, они устраиваются на работу. Не на ту, которая им нравится, а ту которая подвернулась. Где, как им кажется, больше платят. Отработав день, вечером они усталые возвращаются домой и едва успев сделать домашние дела, валятся в кровать без сил. Чтобы на завтра всё повторилось в точности, как в фильме "День сурка".

Их жизнь проходит не в реальности, а в фантазиях. Человек мечтает о деньгах, путешествиях, творчестве и самореализации. Но

всего этого ему так и не удастся достичь. Под новый год, услышав бой курантов, мы снова и снова ставим себе планы на будущий год. Уж он-то точно будет для нас прорывным! Уж в новом-то году я точно начну бегать по утрам, изучать английский, брошу курить, начну больше зарабатывать...

Но проходит год, и ничего не меняется... И вот, в обычную, очередную субботу, вы сидите дома один. Сидите, забравшись с ногами на диван, и в тишине думаете: "Черт возьми, когда это всё закончится? Когда моя жизнь перестанет быть такой серой и однообразной?". Но в таких думах нам не комфортно и вот уже рука сама тянется за телефоном. Наше сознание просит отгородить нас от негативных мыслей хоть как-то.

Вы заходите в соцсети и как будто на время улетаете в другой мир! В мир успешных людей. В мир, где безграничные возможности, свобода и радость! Вы смотрите на фотографии в лентах новостей, и там нет такой жизни, какая сейчас у вас. Люди там сплошь путешествуют, покупают дорогие машины, ходят по шикарным ресторанам и отдыхают на всю катушку! Вы с удивлением смотрите на то, как школьники сегодня зарабатывают в интернете миллионы рублей. Как люди без особого дара и талантов живут яркой и насыщенной жизнью. В то время как вы боитесь потратить лишние деньги, даже на то, чтобы купить себе более качественную еду.

Но почему так? К сожалению, для людей, которые выросли в 50-х, 60-х, 70-х годах – детство было не самым лёгким. Отголоски войны сделали свое дело. Наши бабушки и дедушки научились экономить. Бережно хранить то, что есть и панически боялись потерять это.

Мои родители ничего не выбрасывали просто так. Если обувь рвалась, то отец всегда пытался её подлатать, чтобы не отдавать в ремонт или не покупать новую. Если у нас в доме что-то ломалось, то это не выбрасывалось, а чинилось синей изолентой или клеем "ПВА". Купить в дом что-то новое и дорогое считалось не всегда возможным. В то время люди привыкли сильно экономить.

Когда я был маленьким, иногда в доме появлялась, например, коробка шоколадных конфет. Её редко ставили на стол. "Это на слу-

чай, если гости придут", – говорила мама. И коробка убиралась в шкаф. Иногда конфеты в ней покрывались белым налетом и становились твердыми, что их не раскусить. Но такие "запасы" должны были быть в доме всегда.

А период развала СССР добавил к умению экономить еще больший скилл. Так почему же нынешнее поколение с легкостью тратит десятки тысяч рублей на электронные покупки в онлайн-играх? Почему они не задумываясь бегут покупать очередной телефон стоимостью 100 тыс. руб.? Почему они не спешат экономить, а спешат тратить?

Ответ прост: у современного поколения совершенно другое мышление! Да, да, они совсем по-другому мыслят и рассуждают. У них нет страха, что в магазине может закончиться еда. Что из-за задержки зарплаты можно на полгода остаться без денег и т.д. Они живут не в режиме экономии, а в режиме "Жизнь здесь и сейчас!". И я считаю, это прекрасно! Нет, гонку за дорогими гаджетами и "понтами", я, конечно, не поощряю. Но отсутствие страха тратить на себя деньги – это замечательно!

Протяни руку и выбери в телевизоре один из 150 ТВ-каналов. Возьми в руку телефон и одним движением пальца ты окажешься в интернете с безграничными возможностями. Нажми на кнопку и свяжись по видео с любым человеком в любой точке земного шара. Когда еще были такие возможности?

Знаете, я невероятно рад что мне довелось жить именно сейчас. В своей жизни я застал беззаботное детство Советского Союза и непонятные для 10-летнего подростка, девяностые годы. Эпоху пейджеров и первых видеомэгафонов. Первый интернет, где я скачивал рефераты и общался с девчонками в чатах. Кстати, именно благодаря интернету я познакомился со своей будущей женой и сейчас у нас замечательная дочка Милана. Я застал период, когда лучшей наградой от родителей считалось разрешить тебе просто посидеть за компьютером 1 час, чтобы поиграть.

А сейчас современные дети в таком же возрасте зарабатывают на своих каналах в социальных сетях миллионы рублей и путешествуют! И это замечательно! Замечательно, что мы с вами живем в