

Серия  
**NON-FICTION**





Серия  
**NON-FICTION**

Артур Соболевский

# **ВОЛШЕБНЫЙ ПЕНДЕЛЬ!**

**Руководство к тому,  
как начать действовать сейчас  
легко и без сопротивления!**

Москва  
Интернациональный Союз писателей  
2020

УДК 821.161.1  
ББК 84(2Рос=Рус)6  
С54

*Составитель серии Елена Наливина*

**Соболевский, Артур**

С54 Волшебный пендель! Руководство к тому, как начать действовать сейчас легко и без сопротивления! / А. Соболевский. – Москва: Интернациональный Союз писателей, 2020. – 112 с. (серия NON-fiction)

**ISBN 978-5-907350-08-3**

Артур Соболевский прорабатывает эмоции и негативный опыт. Работает на результат, помогая преодолевать все трудности, которые могут возникнуть на пути к достижению цели и желаемым результатам. Автор приоткрывает завесу, за которой читатель увидит, сколько личных переживаний выпало на его долю в период взросления и как он преодолел все испытания и вышел победителем из трудных ситуаций.

Буквально для каждого найдется что почерпнуть из богатого практического опыта известного коуча по эмоциям.

УДК 821.161.1  
ББК 84(2Рос=Рус)6

**ISBN 978-5-907350-08-3**

© А. Соболевский, 2020  
© Интернациональный Союз писателей, 2020

## Оглавление

|                                                                           |           |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Об авторе .....</b>                                                    | <b>8</b>  |
| <b>Немного о себе .....</b>                                               | <b>10</b> |
| <br><b>Глава 1. Начало пути .....</b>                                     | <b>12</b> |
| <i>Личная история. С чего все начиналось .....</i>                        | <i>12</i> |
| <i>Инструкция для чтения: как читать<br/>с максимальной пользой .....</i> | <i>16</i> |
| <i>Черная полоса – она может стать<br/>взлетной площадкой.....</i>        | <i>18</i> |
| <i>Банкротство позволяет<br/>на вещи взглянуть по-другому .....</i>       | <i>20</i> |
| <i>Самый богатый китаец. Биография Джека Ма .....</i>                     | <i>22</i> |
| <i>Зона комфорта .....</i>                                                | <i>26</i> |
| <i>Состояние автопилота .....</i>                                         | <i>28</i> |
| <i>Какие бывают виды состояния автопилота .....</i>                       | <i>30</i> |
| <br><i>Задание .....</i>                                                  | <i>32</i> |
| <i>Как найти любимое дело?.....</i>                                       | <i>33</i> |
| <i>Задание 1 (Ответы на вопросы).....</i>                                 | <i>34</i> |
| <i>Задание 2 (День настал) .....</i>                                      | <i>35</i> |
| <i>Задание 3 (Обладатель всего) .....</i>                                 | <i>35</i> |
| <br><b>Глава 2. Почему так сложно начать .....</b>                        | <b>36</b> |
| <i>Как вы можете привлекать невероятно крупные суммы... 36</i>            |           |
| <i>Откуда возникает нежелание действовать? .....</i>                      | <i>42</i> |
| <i>Почему дискомфорт такой болезненный?.....</i>                          | <i>44</i> |
| <i>Не сломаешься – победишь .....</i>                                     | <i>46</i> |
| <i>Цепная реакция .....</i>                                               | <i>48</i> |

|                                                                                                 |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Глава 3. Барьеры и сопротивления .....</b>                                                   | <b>50</b>     |
| <i>Как не сдаваться, когда кажется, что шансов нет .....</i>                                    | <i>50</i>     |
| <i>Барьеры, сопротивления и зависимость .....</i>                                               | <i>55</i>     |
| <i>Зависимость и привязанность<br/>к определенным вещам .....</i>                               | <i>57</i>     |
| <br><b>Глава 4. Почему желаемое<br/>не соответствует реальности .....</b>                       | <br><b>58</b> |
| <i>Как самооценка и уверенность<br/>помогают зарабатывать больше .....</i>                      | <i>58</i>     |
| <i>Каждое действие имеет противодействие... ..</i>                                              | <i>61</i>     |
| <i>Планка результатов .....</i>                                                                 | <i>62</i>     |
| <i>Приходит, что было заложено ранее,<br/>а сегодня создаем то, что получим в будущем .....</i> | <i>64</i>     |
| <i>В чем секрет успеха? .....</i>                                                               | <i>66</i>     |
| <br><b>Глава 5. Вырабатываем ритм .....</b>                                                     | <br><b>68</b> |
| <i>Самодисциплина по-спартански .....</i>                                                       | <i>68</i>     |
| <i>Личная история с бегом .....</i>                                                             | <i>70</i>     |
| <i>Как начать действовать? .....</i>                                                            | <i>72</i>     |
| <i>Ежедневные привычки на миллион .....</i>                                                     | <i>75</i>     |
| <br><b>Глава 6. Мотивация .....</b>                                                             | <br><b>84</b> |
| <i>Как разбить в пух и прах чужое мнение.....</i>                                               | <i>84</i>     |
| <i>15 правил для удержания мотивации.....</i>                                                   | <i>88</i>     |
| <i>Мотивация и стимуляция:<br/>в чем существенная разница .....</i>                             | <i>93</i>     |
| <i>Топ-7 уничтожителей мотивации.....</i>                                                       | <i>97</i>     |
| <i>7-е место. Остановка и анализ движения к цели .....</i>                                      | <i>97</i>     |
| <i>6-е место. Нет ясности.....</i>                                                              | <i>97</i>     |

|                                                                                         |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 5-е место. Перфекционизм .....                                                          | 98         |
| 4-е место. Сравнение и жизнь чужой жизнью .....                                         | 98         |
| 3-е место. Обесценивание себя как личности .....                                        | 99         |
| 2-е место. Остановка и промежуточные результаты .....                                   | 99         |
| 1-е место. Отговорки .....                                                              | 100        |
| <br><b>Глава 7. Вопросы для повышения результатов .....</b>                             | <b>101</b> |
| <i>Семь вопросов, которые кардинально изменят твою жизнь и повысят результаты .....</i> | <i>101</i> |
| <i>Что делать дальше? .....</i>                                                         | <i>103</i> |
| <b>Заключение и благодарность .....</b>                                                 | <b>104</b> |
| <b>Отзывы людей, которых я консультировал .....</b>                                     | <b>106</b> |

## ОБ АВТОРЕ

Меня зовут Артур Соболевский. Я рад познакомиться с вами на страницах этой книги. И сделаю все, чтобы вам было интересно, а самое главное – полезно читать ее.

Кто будет вещать вам?

Сначала – покажусь внешне, чтобы вы могли представить себе, с кем заочно беседуете.



Присоединяйтесь к моему сообществу – «Путь к миллиону с Артуром Соболевским» во «ВКонтакте», заходите на сайт <http://artsob.ru/blog>. Там много полезной и интересной информации.

Фундамент, над которым я работаю, – это эмоции, состояние. Помогаю отпустить негативный опыт и сложные переживания.

Благодаря тому, что самому пришлось очень много преодолеть эмоциональных стрессов, в том числе депрессию, которая длилась на протяжении 6 лет, сейчас в основном веду работу с женщинами. Они очень эмоциональны, и мне доставляет удовольствие помогать им.

*Артур Соболевский, бесплатный подарок – «Тотальный тайм-менеджмент»: <http://artsob.ru/vremia>*

## НЕМНОГО О СЕБЕ

– Познакомился более чем с 1000 различных интересных людей, среди них – директора крупных компаний, миллионеры, актеры, музыканты и политики. Благодаря такому опыту изучил психологию их поведения и могу помочь в начинаниях. В этой книге я расскажу о том, как начать действовать сейчас – легко и без сопротивления;

– участвовал в нескольких телепередачах про знакомства, стиль и отношения, снимался в 5 фильмах, в том числе – «Войне и мире»;

– выступал перед аудиторией более 800 человек;

– ежемесячно веду передачи по радио, беседовал на темы: «Жертвенность и счастье, как перестать находиться в роли жертвы», «Как завершать незаконченные дела легко и быстро», «Как решать возникшие конфликты, и 7 способов работы с критикой»;

– филантроп, под опекой было 5 детских домов, привлекал инвестиции без собственных вложений;

– жил в Германии, Голландии, Норвегии;

– бизнесмен, инвестор, писатель;

– путешественник, посетил 8 стран (Египет, Чехия, Польша, Швеция, Латвия, Германия, Голландия, Норвегия);

– владею 4 языками (английский, русский, литовский, польский);

– имею многочисленные грамоты, дипломы, сертификаты, медали;

– каждый год почти в 2 раза увеличиваю свой годовой доход.

О своих успехах много писать не буду. На данный момент у меня есть список, в котором зафиксировано более