

Александр Свияш
Юлия Свияш

КАЛЕНДАРЬ ПОЗИТИВНЫХ ПЕРЕМЕН

Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.37
С24

Свияш, Александр.

С24 Календарь позитивных перемен / А.Г. Свияш, Ю.В. Свияш. — Москва: Издательство АСТ, 2016. — 416 с. : ил.

ISBN 978-5-17-093102-6 (Мастерская счастья Свияша)

ISBN 978-5-17-093101-9 (Психология и здоровье от Свияша)

Наверняка вы замечали, как много сил, времени и энергии тратите на дела, которые этого не стоят? Зарываясь в мелочах, вы пропускаете главное и не чувствуете вкуса жизни, а достижения вас не устраивают.

Но вы в любой момент можете изменить свою жизнь, не дожидаясь очередного понедельника! Этот календарь создан специально для того, чтобы повысить успешность в нужных вам сферах деятельности. Вы сможете:

- правильно организовать свое время и успевать сделать больше;
- навести порядок в повседневных делах и долгосрочных планах;
- сформировать события своей жизни и перевести их из раздела мечтаний в реальность!

**УДК 159.9
ББК 88.37**

ISBN 978-5-17-093102-6
(Мастерская счастья Свияша)

ISBN 978-5-17-093101-9
(Психология и здоровье от Свияша)

© Свияш А., Свияш Ю.
© ООО «Издательство АСТ»

Содержание

Как пользоваться КАЛЕНДАРЕМ (очень серьезно)	5
Определимся с целями	7
Мои цели на этот год	11
Проверяем поставленные цели на экологичность	12
Исследование целей	13
Дневник моих достижений	15
Мои планы на предстоящий год	15
Январь. Очищаю пространство своей жизни!	31
Рекомендации по составлению формулы цели	47
Февраль. Вижу совершенство во всем!	63
Рекомендации по работе со страхами и сомнениями	79
Март. Прощаю себя и других!	95
Рекомендации по прощению	111
Апрель. Заряжаюсь энергией!	127
Приемы энергетической зарядки	144
Май. Живу здесь и сейчас!	159
Методы остановки бега мыслей	173
Июнь. Формирую желанные события!	191
Создаем свою «Карту сокровищ»	204
Уточняем свои цели	221
Июль. Радуюсь себе и миру!	223
Хвалебная ода себе	240
Август. Нахожу новые интересы!	255
Примеряем к себе	272
Сентябрь. Живу в благодарении!	287
Письмо благодарности	304
Октябрь. Действую!	319
Делаем подарки	336
Ноябрь. Раздвигаю рамки своих ограничений!	351
Выявляем свои ограничения	368
Декабрь. Дарю свою любовь!	383
Дарим мысленные подарки	396
Рекомендуемая литература	410
Моя телефонная книга	411

.....Я ОТКРЫТ ДЛЯ ПОЗИТИВНЫХ ПЕРЕМЕН!.....

Здравствуйте!

Если вы приобрели этот Календарь, значит, вы хотите что-то изменить в своей жизни. Отныне вы начинаете **НОВУЮ ЖИЗНЬ**. А ту, что вас не устраивает, оставите в прошлом.

Вы замечали, как много сил, времени и энергии мы тратим порой на дела, которые не стоят этого? Зарываясь в мелочах, мы пропускаем главное и не чувствуем вкуса жизни. Мы переживаем, торопимся, теряем уверенность и силы. В итоге наши достижения не устраивают нас.

Но тем и хороша наша жизнь, что ее можно изменить. В любой момент. Не дожидаясь очередного понедельника. **КАЛЕНДАРЬ ПОЗИТИВНЫХ ПЕРЕМЕН** создан именно для этого. Он даст вам инструменты, с помощью которых вы измените себя и свою жизнь. Вы повысите свою успешность в нужных вам сферах деятельности. Вы организуете свою жизнь таким образом, что будете больше успевать и меньше времени тратить на незначимые вещи. В течение года этот календарь будет сопровождать вас в качестве **помощника, друга и партнера**. Вы наведете порядок в ваших повседневных делах и долгосрочных планах. Ваши цели из раздела мечтаний перейдут во вполне реальные события.

Вы сами формируете все события своей жизни, если даже не догадываетесь об этом. Именно вы создаете все, что происходит с вами! Жизнь вокруг вас — это только отражение ваших мыслей и убеждений. С помощью этого **КАЛЕНДАРЯ** вы будете меняться внутренне, и в результате будет преобразжаться мир вокруг вас.

Работая с **КАЛЕНДАРЕМ**, вы заметите, как важно записывать свои цели. К сожалению, люди пренебрегают этим простым, но поистине волшебным правилом. Вы настроите свое сознание и подсознание на успех в делах. И успех станет вашим постоянным помощником.

Миллионы людей совершают одну и ту же ошибку. Они живут не для себя и стремятся не к своим целям. Поставьте на первое место в своей жизни себя и начните жить для себя. Перестаньте жить чужими мечтами и оправдывать чужие ожидания. Любите и цените в первую очередь себя, чтобы вам ни говорили другие люди. Когда вы станете для себя самым важным и дорогим человеком, только тогда окружающим станет лучше рядом с вами. Вы никогда не осчастливите других, будучи несчастным. Вы никогда не оправдаете всех ожиданий. Первый человек, о ком вам нужно позаботиться, — это вы сами. **КАЛЕНДАРЬ** поможет вам в этом.

*С пожеланием успеха, любви и радости,
Юлия и Александр Свяаш*

Как пользоваться КАЛЕНДАРЕМ (очень серьезно)

Этот КАЛЕНДАРЬ совмещает в себе несколько функций. Это:

- заочный тренинг в течение года
- органайзер
- записная / телефонная книга
- дневник

Пользуясь инструментами КАЛЕНДАРЯ, вы:

- научитесь искусству планирования
- выработаете в себе установки, которые повысят вашу эффективность
- удалите свои установки и взгляды, которые не ведут вас к успеху
- научитесь управлять своим временем
- обретете здоровый баланс между разными сферами жизни
- повысите свою уверенность и поднимите самооценку
- улучшите отношения с важными для вас людьми.

Планирование — это основной инструмент КАЛЕНДАРЯ. Большинство людей, к сожалению, пренебрегают планированием. Хотя планирование — мощный инструмент формирования нужных нам событий!

Вы научитесь планировать свое будущее, выявляя и записывая свои цели и действия для их достижения. Фиксация цели на бумаге обладает поистине магическим свойством — это подтверждает опыт миллионов людей! Вы заметите, насколько быстрее и эффективнее достигается то, что записано. Вы научитесь отделять главное от второстепенного, запланируете ближние и дальние цели, составите планы на год, на месяц и на неделю. Время, потраченное на планирование, окупится многократно.

Анализ — важная часть работы с КАЛЕНДАРЕМ. Вы научитесь видеть полезные уроки во всем, что будет происходить в течение года. Анализ позволяет не тратить время и энергию на переживания, а сосредоточиться на том, что следует понять и изменить. Вы освоите позицию «Жизнь есть урок» и будете извлекать практическую пользу из каждого события.

Упражнения, которые вы будете выполнять, работая с этим КАЛЕНДАРЕМ, изменят ваше сознание и отношения с окружающим миром. Каждое упражнение, данное вам на месяц, — это эффективная психологическая практика, которая поможет вам изменить себя, а значит, и окружающий вас мир. Не пренебрегайте ими!

Позитивные установки — это фразы на каждой странице КАЛЕНДАРЯ. Они день за днем воздействуют на ваше подсознание, формируя у вас мышление успешного человека. Вы не обязаны постоянно повторять их, как аффирмации, достаточно просто ежедневно работать с КАЛЕНДАРЕМ,

..... Я ОТКРЫТ ДЛЯ ПОЗИТИВНЫХ ПЕРЕМЕН!

чтобы они стали частью вашего мировоззрения. Мозг запоминает все, что видят ваши глаза, даже если вы этого не осознаете. Поэтому нет особой необходимости специально вчитываться в позитивные утверждения, которые содержит каждая страница КАЛЕНДАРЯ.

Хотя, если вы будете их прочитывать пару-тройку раз, эффективность работы повысится.

Телефонная книга Как только вы начнете пользоваться КАЛЕНДАРЕМ, занесите в эту книгу координаты важных для вас людей, включая их дни рождения. Если не помните — спросите у каждого из них. Каждую неделю КАЛЕНДАРЬ будет напоминать вам, кого поздравить. Это станет позитивным вкладом в ваши отношения с окружающими. Результаты вы увидите сами.

Дневник Это раздел КАЛЕНДАРЯ, в который вам надо записывать ваши наблюдения, мысли и открытия, которые будут приходить к вам в течение этого года. Вы замечали, что когда в голову приходит гениальная мысль, решение или блестящая идея, проект и вы торопитесь, то под рукой нет ничего, чтобы это записать? А потом вы в спешке забываете эту идею, и она остается не реализованной. Дневник соберет ваши мысли и не даст им пропасть. Носите его всегда с собой, и все ваши идеи и решения воплотятся в жизнь.

Что нужно для начала работы? Чтобы начать работу с КАЛЕНДАРЕМ и не забросить его в текучке дел, нужны только ваше желание и воля. Рекомендуем прочитать одну-две наши книги [1–10], тогда вы будете лучше понимать скрытый смысл приводимых в КАЛЕНДАРЕ заданий.

КАЛЕНДАРЬ ориентирован на работу с начала очередного года, то есть с января. Но если вы приобрели эту книгу в середине года, то можете начать работать с КАЛЕНДАРЕМ с начала очередного месяца. Пусть ваш «личный» год работы над собой начнется именно с этого месяца.

Не откладывая, запишите ниже свое обязательство работать с КАЛЕНДАРЕМ целый год. Если в силу разных обстоятельств вы прервете работу с КАЛЕНДАРЕМ на пару недель или даже месяцев, то потом можно возобновить работу с места, где вы остановились.

Мои обязательства по работе с этим КАЛЕНДАРЕМ:

Я беру на себя обязательство _____

.....Я ОТКРЫТ ДЛЯ ПОЗИТИВНЫХ ПЕРЕМЕН!.....



Определимся с целями

Не плыви по течению,
не плыви против течения,
плыви туда, куда тебе нужно.

Козьма Прутков

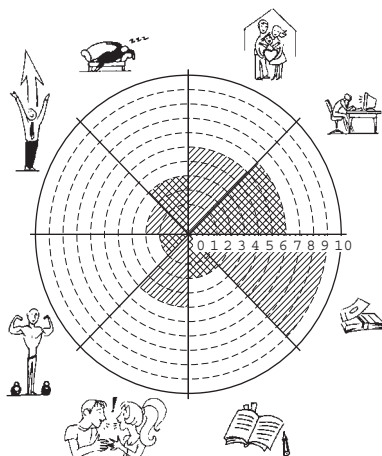
Вы начинаете **НОВУЮ ЖИЗНЬ** — нельзя пускать это важное дело на самотек. Нужно запланировать все, чего вы хотите достичь к концу года. Время и усилия, которые вы вложите в планирование вашей жизни, окупятся многократно. Планировать — значит заложить фундамент успешного будущего. Все успешные люди планируют свои действия. Да и вы, так или иначе, все равно планируете свою жизнь. Хотя бы на неделю, хотя бы на месяц. С помощью этого **КАЛЕНДАРЯ** вы сделаете нечто большее. Вы увеличите вашу успешность в важных для вас сферах жизни.

Колесо жизни

Перед вами колесо. Это модель вашей жизни. Колесо разделено на несколько секторов. Каждый сектор — это область вашей жизни, в которой вы, так или иначе, проявляетесь.

Я ОТКРЫТ ДЛЯ ПОЗИТИВНЫХ ПЕРЕМЕН!

- | | |
|-------------------------|---------------------------------|
| 1 Личная жизнь, семья | 5 Отношения, общение |
| 2 Работа, карьера, дело | 6 Здоровье, внешность, спорт |
| 3 Деньги, доход | 7 Личностный рост, саморазвитие |
| 4 Образование, обучение | 8 Отдых, досуг, хобби |



Что нужно сделать с Колесом вашей жизни?

1. Определите удовлетворенность разными сферами своей жизни по 10-балльной шкале. Удовлетворенность — это ваше ощущение своей успешности или неуспешности. Это ваша честная оценка самого себя. Оцените, насколько развита у вас данная сфера жизни, насколько вы довольны или недовольны своими достижениями, как быстро вы продвигаетесь в ней, насколько ваши ожидания совпадают с тем, что у вас получается. Ноль будет означать полную неудовлетворенность. Десять — максимально возможную удовлетворенность.

Отметьте прямо на Колесе свою оценку каждой сферы вашей жизни. Сделать это очень просто. Колесо напоминает дерево с годовыми кольцами. Точка в центре — это нулевая удовлетворенность. Внешнее кольцо — это «десятка», т. е. максимальная удовлетворенность.

В каждом секторе подчеркните дугу, соответствующую вашей оценке. Например, если вы оценили удовлетворенность работой на 6, выделите соответствующую часть внутреннего кольца.

2. Заштрихуйте все пространство, которое попало в сферу удовлетворенности. У вас получилась геометрическая фигура. Это и есть колесо, на котором вы «едете» по жизни. Какие-то секторы явно выпирают, ка-

Я ОТКРЫТ ДЛЯ ПОЗИТИВНЫХ ПЕРЕМЕН!

кие-то — западают. Как вам нравится «езда» на таком колесе? Каким должно быть ваше колесо, чтобы жизнь была комфортной и гармоничной?

3. Чего вы хотите достичь в каждой сфере своей жизни через год, чтобы вы считали этот год успешным? Так, чтобы ваша удовлетворенность повысилась на 2—3 пункта?

Сформулируйте ваши цели в каждой сфере жизни, запишите их в специально отведенном ниже пространстве. Цели по некоторым сферам жизни у вас могут совпадать, например, в области семьи и отдыха, денег и работы, саморазвития и образования.

Если ваши цели совпадают в некоторых областях, объедините их между собой.

ВНИМАНИЕ! Обычно люди сосредотачиваются на тех областях, где их удовлетворенность выше всего и результаты лучше всего. Так делает большинство людей. Мы идем туда, где у нас лучше всего получается.

Мы же предлагаем вам сделать вашу жизнь целостной, а не однобокой. Поэтому постарайтесь поставить себе цели из сфер, где вы наименее успешны. Тогда Колесо вашей жизни станет более округлым, а сама жизнь — гармоничней!

Сформулированная вами цель должна отражать четкое видение результата, который вы хотите достичь. Для этого напишите ваши цели в виде одной короткой фразы, позитивной (без отрицания), в настоящем времени. Ваша цель должна быть реальной, но не обыденной (то, что произойдет и так, без ваших усилий). Она должна находиться за рамками того привычного, что вы и так делаете сегодня. Сформулируйте свои цели в следующем виде:

- Я _____
- Что именно сделаю _____
- Когда, где, с кем, сколько _____

Свои цели вы запишете на следующей странице Календаря. А сейчас некоторые пояснения, как примерно могут выглядеть ваши цели.

Некоторые соображения по выбору целей

Какие вообще-то бывают цели? Как вы уже поняли, самые разные. Рассмотрим примеры целей из различных сфер жизни.

Из сферы личной жизни:

— Я выхожу замуж (развожусь) в этом году;

— Я встречаю любимого, и у нас складываются гармоничные отношения;

..... Я ОТКРЫТ ДЛЯ ПОЗИТИВНЫХ ПЕРЕМЕН!

— *Мой любимый делает мне предложение, и мы создаем семью.*

Из сферы работы, карьеры или бизнеса:

— *Я нахожу себе работу по душе с зарплатой 25 000 рублей в месяц;*

— *Я получаю повышение по службе и занимаю должность начальника отдела;*

— *Я нахожу тот вид бизнеса, который будет отвечать моим интересам и давать большой доход (лучше при этом назвать какую-то цифру, иначе нет конкретики).*

Из сферы доходов:

— *Я увеличиваю объемы своего бизнеса и удваиваю доходы;*

— *Я нахожу новое место работы с зарплатой в 50 000 рублей в месяц.*

Из сферы образования, обучения:

— *Я поступаю в юридический ВУЗ и учусь на адвоката;*

— *Я изучаю английский язык и сдаю экзамен TOEFL.*

Из сферы отношений, общения:

— *Я налаживаю отношения с мамой и перестаю с ней конфликтовать;*

— *Я прощаю моего любимого, и мы продолжаем наши отношения.*

Из сферы здоровья, внешности, спорта:

— *Я нахожу способ и излечиваю свой дерматит;*

— *Я хожу в спортклуб каждую неделю и занимаюсь в разных секциях;*

— *Я нахожу свой стиль и делаю себе новую прическу.*

Из сферы личностного роста, саморазвития:

— *Я читаю книги и хожу на тренинги по развитию своего умения общаться;*

— *Я перестаю осуждать себя и достигаю состояния внутренней гармонии;*

— *Я обучаюсь скорочтению.*

Из сферы отдыха, досуга, хобби:

— *Летом я с семьей еду отдыхать на Красное море;*

— *Я повышаю свое мастерство игры в шахматы и получаю первый разряд.*

Нужно ли иметь цели во всех сферах жизни? Это необязательно, даже нежелательно. Чем больше у вас целей, тем меньше энергии и времени вы сможете приложить для достижения каждой из них. С другой стороны, человек с одной целью становится очень сконцентрированным, односторонним, у него мало точек пересечения с другими людьми. Поэтому рекомендуется ставить себе 3–6 целей. Когда реализуется одна из них, тогда добавите новую цель.

Но поскольку сразу отобрать важные и реальные цели у вас вряд ли получится, то сначала запишите те из них, которые вам сегодня представляются именно такими. В ходе работы с Календарем вы не раз будете возвращаться к своему списку целей и их перечень явно будет меняться еще не один раз.

.....Я ОТКРЫТ ДЛЯ ПОЗИТИВНЫХ ПЕРЕМЕН!.....

Мои цели на этот год

• Цель 1

• Цель 2

• Цель 3

• Цель 4

• Цель 5

• Цель 6

• Цель 7

• Цель 8

• Цель 9

• Цель 10

Проверяем поставленные цели на экологичность

Задания этого раздела помогут вам прояснить ваши отношения с целями.

Задайте себе приведенные ниже вопросы по каждой цели. Отвечайте не торопясь, честно. Выделите достаточно времени на выполнение этого задания. Все ответы запишите на последующих страницах КАЛЕНДАРЯ.

• *Какие отговорки и привычные оправдания я использую, когда мне что-то не удается? (Не хватает времени, это мне уже не нужно, я передумал и т. д.)*

• *Моя ли это цель? Это именно я хочу достижения цели или этого хотят другие люди? Может быть, эта цель мне навязана (рекламой, общественным мнением, значимыми людьми и т.д.)? Я делаю это для себя или для кого-то другого?*

• *Зависит ли реализация этой цели **главным образом** от меня, а не от случая? Не направлена ли эта цель на переделывание другого человека, изменение его свойств и привычек? Готов ли он к таким изменениям, желает ли их?*

• *Не является ли эта цель просто бегством от той проблемы, которую я на самом деле не хочу решать?*

• *Готов(а) ли я взять на себя 100%-ную ответственность за достижение этой цели? Готов(а) ли я совершать действия и усилия для получения результатов? Или я надеюсь, что все произойдет само собой?*

• *В чем мои слабые стороны относительно этой цели? Чего мне не достает сейчас, чтобы достичь этой цели? Каких ресурсов? Почему я не сделал(а) этого раньше? Над чем я буду работать?*

• *В чем мои сильные стороны относительно этой цели? Что у меня уже есть, чтобы достичь ее? Какие есть неиспользованные ресурсы? Какие возможности? Чем я буду пользоваться, достигая эту цель?*

• *В чем изменится моя жизнь, когда эта цель будет достигнута? Готов(а) ли я к этим изменениям? Какие сложности могут возникнуть после реализации цели?*

• *Стоит ли эта цель моих усилий?*

В результате выполнения этого задания вы можете прийти к самым неожиданным выводам. Возможно, они потребуют от вас пересмотреть, отказать, или откорректировать некоторые цели, или добавить новые. Лучше сделать это сейчас, пока еще вы находитесь в самом начале пути.

Работая с этим Календарем, в дальнейшем вы будете постоянно возвращаться к вашим целям и, возможно, пересматривать и уточнять их, проверять, как вы продвигаетесь.

Исследование целей

Рассмотрите вопросы экологичности цели применительно к каждой вашей цели. Ответы запишите. Если вам нужно заново переписать вашу цель, сделайте это прямо здесь.

• Цель 1 _____

• Цель 2 _____

• Цель 3 _____

• Цель 4 _____

..... Я ОТКРЫТ ДЛЯ ПОЗИТИВНЫХ ПЕРЕМЕН!

• Цель 5 _____

• Цель 6 _____

• Цель 7 _____

• Цель 8 _____

Внимание! У вас может быть всего 1, 2 или более реальных целей. Не придумывайте лишние цели, работайте только с тем, что вам действительно нужно.

Дневник моих достижений

При постановке целей люди склонны принижать свои возможности и достижения. Обычно мы быстро забываем о своих успехах и концентрируемся на неудачах. Это неправильно, нужно всегда помнить о своих достижениях — они дают вам силы для взятия новых рубежей.

Вспомните и запишите ниже все свои достижения за прошедшие годы жизни. Запишите свои большие достижения — получение образования, рождение ребенка, крупные покупки и т. д. И мало кому известные достижения — поездки, встречи, любовь, др. маленькие радости. Дополняйте этот дневник новыми записями по мере того, как у вас будут появляться новые достижения.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____
- 11 _____
- 12 _____
- 13 _____
- 14 _____
- 15 _____
- 16 _____
- 17 _____
- 18 _____
- 19 _____

Мои планы на предстоящий год

Теперь займитесь планированием шагов по реализации ваших окончательных (на данный момент) целей. Планирование — это способ концентрации ваших усилий. И способ доказать вашему подсознанию, что выбранные цели очень важны для вас и вы действительно хотите их достичь.

Сначала разделите свои цели на ближние и дальние.

Ближние — это цели, исполнение которых зависит только от вас, и вы можете их реализовать в течение ближайшего года. Если, конечно, прило-