

Авторская методика  
ТАТЬЯНЫ АРТЕМЬЕВОЙ

# ДНЕВНИК УСПЕХА

То, что вчера было мечтой,  
завтра станет реальностью



  
МОСКВА  
2 0 1 7

УДК 686.81  
ББК я6  
А 86

Художественное оформление Г. Булгаковой

**Артемьева, Татьяна.**

А 86 Дневник успеха / Татьяна Артемьева. — Москва :  
Издательство «Э», 2017. — 384 с.

Дневник успеха, который ты держишь в руках, поможет тебе изменить свою жизнь. Он позволяет не просто планировать дела на текущий период — с ним ты создашь матрицу событий, необходимую для реализации собственных желаний. Регулярно заполняя дневник, ты определишься с целями и составишь план их реализации, научишься правильно расставлять приоритеты, начнешь принимать взвешенные решения, будешь видеть возможности, а не ограничения и наконец станешь тем, кем ты всегда мечтал быть.

УДК 686.81  
ББК я6

ISBN 978-5-699-93664-9 (оф.1)  
ISBN 978-5-699-93665-6 (оф.2)  
ISBN 978-5-699-93666-3 (оф.3)

© Артемьева Т., текст, 2012  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Э», 2017



*Имя*

*Фамилия*

*Телефон*

*e-mail*

*www*

*Вы – художник и конструктор собственной судьбы. Вы писатель – вы пишете собственную историю. Перо в вашей руке, и из-под него выйдет то, что вы выберете.*

*Лиза Николс*

Дорогой друг!

Позволь предложить тебе одну увлекательную игру. Никто не скажет точно, как она называется. Тем не менее игра эта довольно популярна среди успешных и счастливых людей. Если не ошибаюсь, кто-то из них однажды назвал ее – Жизнь...

Играть в нее никогда не поздно. Многие, начав однажды, продолжают всегда. Другие бросают, пройдя несколько первых шагов. Кто-то плачет, кто-то смеется. Кто-то словно рождается заново. А в общем и целом – попробуй!

Вооружись ручкой и выдели для игры время. Книга, которую ты держишь в руках, будет задавать тебе вопросы. Отвечать нужно искренне, легко, не задумываясь. Чувствовать нужно радость и свободу. Свое мнение безоговорочно уважать.

А что в итоге? Гм, забавный вопрос... Да откуда же я знаю?! Ведь это только твоя игра, которую ты ведешь по своим правилам, поэтому и результаты ее будут абсолютно уникальными. Может, ты немного позабавишься и отложишь книгу в сторону. А может, она навсегда изменит твой образ мышления, жизнь и судьбу. Возможно, книга поможет тебе реализовать мечты. Если ты поведаешь ей свои сокровенные мысли, желания и планы, она превратится в навигатор, который день за днем будет помогать тебе идти к своему личному успеху. Вполне возможно также, что игра спровоцирует твой личностный рост и, как следствие, рост твоих доходов. И уж совсем ничего удивительного, если она поможет тебе более качественно и продуктивно использовать свое время.

Я предлагаю тебе всего лишь игру.

Хотя ты вполне можешь назвать ее Жизнью...

## ПРАВИЛО ПЕРВОЕ: Поверь в Мечту

*Используйте ваш Дневник как учебник жизни.*

*Раскрепоститесь и откройте для себя возможности жизни с помощью ручки и бумаги. Раздвиньте свои внутренние горизонты, и вы убедитесь, что жизнь вам щедро ответит, предоставляя новые возможности и знакомства, новый жизненный опыт, благодаря которому вы сможете развиваться, новые обстоятельства, в которых вы сможете достичь больше, чем могли мечтать. Что бы вы ни создали на страницах вашего Дневника, имея достаточно веры, стремления, желания и самодисциплины, вы можете создать это в своей жизни.*

*Джим Рон*

Наша игра начнется с самого главного – сейчас мы найдем твою Мечту. Она есть у каждого, но иногда мы боимся признаться себе в этом, потому что считаем, что осуществить ее невозможно. Хорошая новость в том, что это не так.

Почему так много на свете людей, которые якобы «не знают, чего хотят»? Хороших, талантливых, умных людей, которые долгие годы бегают по заколдованному кругу повседневных проблем, не решаясь остановиться на мгновение и честно признаться себе в том, что их деятельность, по сути, бессмысленна, потому что ведет в никуда. Людей, которые не нашли свое призвание и выбрали суррогат жизни вместо удивительной радости бытия. Тех, кто занял позицию наблюдателя и «реалиста», вместо того чтобы сделать осознанный выбор и пойти навстречу своей судьбе...

Думаю, дело в том, что, едва родившись, мы привыкаем жить по сценарию, написанному до нас и за нас окружающими. Сначала нашими мыслями и поступками пытаются руководить родители, бабушки и дедушки. Потом мы учимся общаться со сверстниками, которые так же, как и мы, уже напичканы запретами, установками и канонами. Чуть позже мы пускаемся в относительно «свободное плавание», чтобы доказать (кому?!), что мы что-то можем или чего-то стоим. И в ежедневной спешке (куда?!), у нас зачастую просто нет времени спросить себя, для чего мы живем, к чему идем и почему делаем это именно так. В нашей жизни, дорогой друг, к сожалению, слишком много шаблонов, и вырваться из-под их власти – значит понять, какова *именно твоя Мечта*.

Каждый из нас – всего лишь частичка Мироздания и в то же время – уникальная личность. Мы приходим в этот мир, чтобы пройти *свой* путь, добиться *своего* успеха, воплотить в жизнь *свою*, а не чужую мечту. В тебе, мой друг, также живет твоя Мечта. И у тебя есть все, чтобы ее осуществить. Так уж создан этот мир: приняв решение следовать по своему пути, ты обретаешь крылья.

Наши Мечты основаны на наших желаниях. наших, а не чьих-то еще! Поэтому первым этапом в определении твоей Мечты станет список твоих желаний. Возьми ручку и в течение 15 минут или дольше записывай все, что придет тебе в голову в ответ на вопрос «Я хочу...». Пусть это будет поток сознания, несвязные мысли, неожиданные ответы. Просто задавай себе этот вопрос и записывай все. Прямо сейчас.



Отлично! К списку твоих желаний мы вернемся чуть позже. А сейчас крайне приятное задание. Закрой глаза и нарисуй в воображении картинку своего будущего. Идеального будущего. Так, как будто в этом мире для тебя возможно все. Подумай, что делает тебя счастливым, придает смысл твоей жизни, что дарит радость и умиротворение или вызывает восторг? Ради чего, по твоему мнению, стоит жить на этой планете? Рисуй максимально ярко и четко, представь себе то, лучше чего и представить нельзя. В качестве примера нарисую тебе свою идеальную картинку.

Ирландия, гора Каррантухил, одна из самых высоких в этой стране. Я стою на ее вершине. Пасмурно, дует сильный, но теплый ветер, небо кажется бесконечным. Внизу подо мной невероятной красоты природа, поля, леса, озера и реки, все выглядит крошечным и в то же время поражает своим величием. Я стою не одна, со мной любимый человек. И никого больше на сотни миль вокруг. Нам не нужно спешить, потому что люди, в которых мы уверены, ведут дела за нас. Наши дети под присмотром и ни в чем не нуждаются. Миллионы людей по всему свету благодарят нас, потому что мы делаем добро. И мы можем наслаждаться бесконечной свободой, которая и есть моя Мечта.

Твоя картинка будет совсем другой. Главное, чтобы она была *твоей*. И еще один момент. Прислушайся к своему сердцу, а не разуму. Ищи сокровенные желания внутри себя. Главный признак, по которому ты узнаешь, что находишься на верном пути, – умиротворенное, радостное состояние. Пусть твоя картинка наполнит душу счастьем.

Все. Закрывай глаза и рисуй.

А теперь опиши увиденное. Красочно и конкретно.



Вот такой может быть твоя жизнь, если захочешь. Только, прежде чем давать ей звонкое имя Мечты, ответь самому себе на один вопрос. Я не знаю, веришь ты в Бога, в Аллаха или же считаешь себя атеистом, но все же *ты можешь помолиться об исполнении своего желания?* Этот вопрос крайне важен, потому что ответ на него покажет, настоящая у тебя Мечта или пустышка, которая принесет лишь разочарование. Ведь только желание, основанное на нравственных принципах, наполненное любовью и мудростью, способно, осуществившись, сделать тебя счастливым. Твоя Мечта не должна сеять зло или быть исключительно материальной, ведь главное ее свойство – дарить гармонию и счастье тебе и окружающему миру. Пусть она будет только твоей, индивидуальной и неповторимой, но не дай ей стать эгоистичной и безнравственной. Каждый рожден, чтобы следовать *своим* путем, но путь этот должен освещать мир и делать его добрее, а не повергать во тьму.

Итак, если твое желание достойно молитвы о нем, принимай поздравления – ты нашел свою Мечту! Не отпускай ее, общайся с ней каждый день. Мечтай. И ты увидишь, как волшебным образом преобразится твоя жизнь, когда ты пойдешь своим путем, в выбранном только тобой направлении.

.....

Вернемся к списку твоих желаний. Найди среди них те, что пересекаются с твоей Мечтой, являются ее составляющими. Выдели их или подчеркни.

Объедини все те, что подчеркнул, в какие-либо группы. Чисто условно: это может быть «Личная жизнь», «Финансовая независимость», «Здоровье» или что-то еще. Запиши названия.

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ПРАВИЛО ВТОРОЕ: Поставь Цель

*Гораздо лучше достигать большие цели и одерживать славные победы, пусть и пройдя через ряд неудач, чем пополнить ряды тех, кто не знает толком ни наслаждения, ни страданий, потому что они живут в серых сумерках, которым неведомы ни победы, ни поражения.*

*Теодор Рузвельт*

Позволь Мечте стать Целью твоей жизни, и она принесет в нее смысл и радостное ожидание, а затем и твой индивидуальный Успех. Перед тобой Дерево Целей. Кратко сформулируй свою Мечту и запиши ее в центре Древа. На ближайших «ветках» укажи группы желаний, которые записал ранее. Если групп получилось больше трех, предстоит расставить приоритеты, иначе ты рискуешь вернуться с охоты на зайцев без вожаемых трофеев. Критически посмотри на свои Цели и выбери три главные.

Видишь – происходит удивительное. Твоя Мечта конкретизируется и обретает реальные черты. А чтобы придать ей отчетливость, нужно поставить сроки ее реализации. Большинству людей сделать это непросто, но это обязательное правило игры: нужно указать временной отрезок, в течение которого ты планируешь добиться поставленной цели. Назначь свидание своей Мечте! Не бойся «опоздать». Помни: нет недостижимых задач – есть нереальные сроки их выполнения. Поэтому неважно, поменяешь ли ты (и сколько раз) дату осуществления своей Мечты. Главное, ты идешь к ней, а для этого тебе нужно определиться со сроками. Если Мечта большая (а она должна быть большой, иначе что это за Мечта?), дай себе время. Скажем, 10 лет или даже 15. На-

значив дату исполнения своей Мечты, поставь и сроки осуществления каждой конкретной цели (под квадратиком с их названием).

На этом этапе игроки обычно испытывают эмоции лилипута при встрече с Гулливером. Мечта пока настолько велика, что кажется неосуществимой. К счастью, это легко поправимо. Следующий шаг – разбить цель на несколько промежуточных этапов. Можешь пойти двумя путями: обозначить сроки и конкретную цель для каждого (например, если твоя главная цель по плану будет достигнута через 10 лет, запиши цели на 5, 3 и 1 год) либо найти события, предметы или действия, которые обозначат этапы твоего пути к цели (например, подготовка кандидатской, а затем докторской диссертации). Помни, что каждая твоя маленькая цель также должна иметь конкретные сроки ее реализации.

Ты приступил непосредственно к планированию своего Успеха. Промежуточные цели найдены, и сейчас тебе предстоит записать действия, которые приведут тебя к нему. В полях под квадратиками с целями запиши, что тебе нужно сделать, чтобы прийти к конкретному этапу на пути к Мечте. Не бойся ошибиться – твой план будет не однажды корректироваться. И, возможно, первой и самой маленькой целью для тебя станет именно найти наиболее удобный способ достижения цели. Если заполнить все «листочки» дерева очень сложно, запиши только те действия, которые ты планируешь предпринять в течение первого года.

# Дерево Целей



