

## От автора:

Книга, которую вы держите в руках, – это последняя книга по личностному росту, которую вы прочитаете. И не потому, что вы навсегда разочаруетесь в личностном росте. А просто потому, что вам они больше не понадобятся.

Сколько раз у вас было такое: вы видите красивую обложку, обещающую изменить вашу жизнь. Вы покупаете книгу, читаете ее, узнаете много-много новой информации, соглашаетесь с ней, возможно, даже удивляетесь – как я не знал об этом раньше! **НО НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЕТЕ!** И все в вашей жизни остается как есть, несмотря на все умные мысли, идеи и лайфхаки, которые вы почерпнули из очередной книги.

Это не значит, что те книги были плохи. Нет, черт возьми! Просто человек – ленивая птица, пока его не пнешь, он не полетит. Вот именно этим и отличается от других книга, которую вы держите в руках.

Здесь нет умных мыслей.

Нет взрывающих мозг идей.

Нет полезных советов.

Нет хитрых лайфхаков.

Все, что вы здесь найдете, – это шестьдесят пинков. Но это не простые пинки, а волшебные. Шесть десятков волшебных пенделей, которые заставят вас, наконец, действовать, заставят менять свою жизнь к лучшему.

При этом здесь нет невыполнимых заданий. Мы с вами не будем залезать на Эверест или петь в метро. Нет, все гораздо проще.

Никакого насилия!

Просто чуть-чуть больше осознанности.

Наши пендели и называются волшебными, потому что они будут менять вашу жизнь исподволь, как бы между делом. Вы и сами не заметите, как она изменится. Все, что от вас потребуется, – 5 минут в день в течение двух месяцев. Каждый день перед сном берите эту книжку, открывайте очередную страницу и выполняйте очередное задание.

И, о чудо! Вдруг вы начнете видеть в вашей жизни возможности, мимо которых раньше проходили, не оглядываясь. Вы заметите, как из вашего окружения исчезают люди, которые вам не нравятся, которые мешают вашему развитию. И начнут появляться новые люди – интересные, ищущие. Вам будет легче дышаться. В кармане заведутся деньги. Нормализуется давление. Кожа станет мягкой и шелковистой.

Между нами: это никакое не волшебство, а чистая психология.

Шестьдесят дней, которые навсегда изменят вас. Шестьдесят шагов к вашей лучшей жизни.

Встретимся там, в вашей новой жизни!

*Ваши Молчанов*

*ЗЫ. Чуть не забыл! Как пользоваться рабочей тетрадью. Пишешь на странице список того, что нужно проработать. Когда задание выполнено, рядом ставишь галочку.*

*ЗЗЫ. Во всех обращениях в тексте использованы мужской род и единственное число. Автор просит не считать это проявлением неуважения к читателям и читательницам. Скорее, это знак доверия и расположения. Вы тоже можете обращаться ко мне на «ты». Я не против.*



















# 05

Составь список своих  
дурных привычек,  
от которых тебе хотелось  
бы избавиться

---

---

---

---

---

---

---

---





# 06

Составь список своих  
полезных привычек

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....