

Технология создания бестселлера своей жизни.

**«Когда люди переключаются на желаемое, то
все нежеланное пропадает само собой.
Переключитесь!»**

Приветствую тебя!

Думал ли ты, что можешь написать сценарий и создать бестселлер своей жизни?

А также поставить потом по этому сценарию фильм о себе? Нет?

Многие считают это бредом, ерундой. Вообще, чем-то не серьезным, на что не надо тратить время.

Эта книга –практикум позволит тебе сделать первый шаг, чтобы задуматься о том, как ты живешь и чего хочешь достичь? Хочешь ли ты другой жизни, лучшей и интересней?

Когда снимается фильм, то обязательно нужен сценарий. А если мы говорим про твою ЖИЗНЬ, то неужели она менее ценна, чем просто фильм?

Эта книга-практикум поможет тебе разобраться в себе и создать сценарий своей жизни.

Технология создания бестселлера твоей жизни состоит из 3 составляющих: главный герой, сценарий и частота везения.

Я желаю тебе творчества, воображения и результата.

Наталья Ярославцева.

I. Главный герой моего сценария – это Я сам.

Согласись, что от главного героя зависит многое, пожалуй, всё. Если его не будет, то и не будет сценария и в итоге фильма.

Надо понять кто он такой? Какой он должен быть для конкретного фильма?

Конкретный фильм, в данном случае – это твои цели. И важно понять, каким ты должен быть, чтобы подойти на главную роль в фильме про твою жизнь.

Я предлагаю тебе пройти тест, посмотреть, кто ты сегодня и сможешь ли ты подойти на главную роль. Или ты поймешь, благодаря этому тесту, что надо поменять в себе, чтобы главная роль досталась именно тебе.

ТЕСТ.



***Комментарий к этим пунктам смотри на стр. 4. **Но, прежде, заполни их.** Посмотрев комментарии заранее, у тебя не будет больше шанса увидеть себя истинного. И не будет шанса создать собственный бестселлер.

- **Кто Я?*****

*Напиши 10 характеристик, определяющих, кто ты есть.
Это позволит понять, почему иногда ты выигрываешь, а иногда проигрываешь.
Что определяет этот выбор? Что влияет на достижение результата?*

- **Какой (какая) Я?*****

Напиши 10 черт, каким ты себя представляешь.

Это позволит понять, как ты себя чувствуешь и ощущаешь.

- **Кто он(а)?*****

Попроси кого-то из своих знакомых (лучше не близких) написать о тебе 10 характеристик, определяющих кто ты.

Это позволит понять, как тебя воспринимают окружающие. Попроси их писать искренне, то, что они чувствуют и видят. Пусть не боятся тебя обидеть.

Большая удача если они так и сделают.

Запиши эти 10 характеристик ниже.

***Комментарий к этим пунктам смотри на стр. 4. Но, прежде, заполни их. Посмотрев комментарии заранее, у тебя не будет больше шанса увидеть себя истинного.

Комментарий к тесту «Кто я? Какой я? Кто он(а)?»

❖ Кто я? Какой я?

Твои ответы показывают на то, как ты позиционируешь себя миру и людям.

Например, у тебя написано в первых трех пунктах:

- 1. Мама*
- 2. Красивая женщина*
- 3. Заботливый муж*

Если твои цели связаны с семьей и детьми, то все соответствует и ты в гармонии.

Но если твои цели связаны с бизнесом, успехом, карьерой, то вот тут проблема – тебя люди воспринимают как маму (заботливую, добрую, все сделает за тебя) или как красивую женщину или заботливого мужа. Но никак бизнес леди или делового человека, который развивает бизнес, строит карьеру. Нет внутренней и внешней гармонии. Ты всегда будешь ставить на первое место значимость этих трех пунктов. При любом принятии решения. При любых действиях.

И если тебе нужно, чтобы люди видели в тебе успешного бизнесмена, то значимыми характеристиками для тебя будут, например:

- 1. богатый человек*
- 2. успешный бизнесмен*
- 3. лидер*

Вывод первого теста «Кто я? Какой я?»:

Если тебя не устраивает то, что видят в тебе люди, то меняй себя.

❖ Кто он(а)?

Ответы про тебя от других людей показывают на то, как тебя воспринимают окружающие.

Сравни свои первые три пункта и их первые три пункта.

Есть ли сходство? Если да, то все отлично. Ты в гармонии, и ты идешь правильным путем.

Если нет, то проанализируй, что можно изменить в себе. Чтобы люди тебя воспринимали так, как ты хочешь.

Помни, что все это связано напрямую с твоими целями. Если не будет гармонии, то цели не будут достигнуты.

«Измени свое отражение в зеркале, а не зеркало».



II. Сценарий.

Поздравляю тебя! Ты получил главную роль в этом фильме. Осталось немного – понять про что фильм?

Надо прочесть сценарий. Вот тут есть 2 варианта: действительно прочесть написанный кем-то сценарий или создать свой самому.

Миллионы людей живут по чужим сценариям. В итоге участвуют в достижении чужих целей, а сами остаются у разбитого корыта.

Я предлагаю тебе не мешкать, не бояться, а поработать над созданием своего собственного сценария. Я помогу тебе в этом. Это очень просто. Ты сможешь это сделать.

Итак, про что фильм? Каков сюжет? На чем он построен?

Если мы говорим про фильм о твоей жизни, то естественно, он построен на твоих ценностях, то есть то, что для тебя жизненно важно и любимо.

- **Мои ценности.**

«То, что для тебя ценно, то и любимо. Именно ценности определяют твои цели».

Определи 7 -10 ценностей своей жизни. Запиши их.

Если тебе сложно самостоятельно сформулировать свои основные ценности, можешь воспользоваться предложенным ниже списком ценностей. Выбери 7-10 из них.

Выбранные ценности отметь. Сначала внимательно ознакомься со всем списком, и только после этого выбирай действительно значимые в твоей жизни ценности. Будь честен сам с собой: не выбирай ценности социально одобряемые, но не соответствующие тебе. Так, тебе может показаться, что стремиться к известности, власти или сексу – это неприлично, поэтому ты можешь не выбрать соответствующие ценности. На самом деле неприличных ценностей, кроме тех, которые уголовно наказуемые (насилие, убийства и т.д.), не существует. Выбирай именно то, что тебе ближе.

1. Твердая воля	20. Авторитет	38. Спокойствие
2. Целеустремленность	21. Дружелюбие	39. Спорт
3. Верность принципам	22. Альтруизм	40. Бережливость
4. Прямота, откровенность	23. Влияние	41. Широта взглядов
5. Искренность	24. Оптимизм	42. Сочувствие
6. Жертвенность	25. Уважение к людям	43. Художественные интересы
7. Терпимость	26. Вера в Бога	44. Досуг, хобби
8. Мудрость	27. Власть	45. Деньги
9. Доброта	28. Смекалка	46. Общение
10. Признание	29. Терпение	47. Работоспособность
11. Слава, известность	30. Удовольствия	48. Тактичность
12. Деньги	31. Развлечения	49. Патриотизм
13. Щедрость	32. Понимание людей	50. Профессионализм
14. Честность.	33. Отдых	51. Самоконтроль
15. Порядочность	34. Дети	52. Хорошее настроение
16. Смелость	35. Любовь	53. Домашний уют
17. Секс.	36. Семья	54. Духовность
18. Жизнерадостность	37. Практичность	55. Другое_____
19. Чувство юмора		

Какая из ценностей является для тебя наиболее важной? В каком порядке, по степени убывания значимости, расположены другие ценности)? Как это определить?

Есть хороший способ - Ранжирование жизненных ценностей посредством матрицы Боулса.

Возьми список из 10 основных своих жизненных ценностей и запиши его в секцию А прилагаемой ниже матрицы.

Секция А										Секция D										
Секция В	1																			
	2																			
	1	2																		
	3	3																		
	1	2	3																	
	4	4	4																	
	1	2	3	4																
	5	5	5	5																
	1	2	3	4	5															
	6	6	6	6	6															
1	2	3	4	5	6															
7	7	7	7	7	7															
1	2	3	4	5	6	7														
8	8	8	8	8	8	8														
1	2	3	4	5	6	7	8													
9	9	9	9	9	9	9	9													
1	2	3	4	5	6	7	8	9												
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10											

Секция С	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Номер пункта	
												Сколько раз отмечен
												Окончательный ранг

Затем заполни секцию В матрицы. Это делается следующим образом: слово (или словосочетание) под номером 1 из секции А последовательно сравнивается со всеми остальными из списка и в каждой паре обводится номер того высказывания, значимость которого для тебя является большей.

Например, первой в списке секции А у тебя значится любовь, а второй дружба. Ты сравниваешь эти ценности между собой и приходишь к выводу, что любовь в твоей жизни все же важнее дружбы.

В этом случае в секции В в первом квадрате ты обводишь единицу. Таким образом все позиции из списка ценностей секции А сравниваются друг с другом и результат сравнения всех пар отмечается в секции В.

В секции С затем фиксируется, сколько раз был отмечен в секции В соответствующий номер из общего списка ценностей. Например, по ходу сравнения со всеми остальными ценностями, любовь была выбрана как преобладающая 5 раз, творчество 4, дружба 3, свобода тоже 3. Эти цифры заносятся в первую строчку секции С. Та ценность (или ценности), которые были отмечены большее количество раз, получают высший ранг. Например, в нашем случае любовь получает ранг 1, творчество 2, а свобода и дружба 3. Ранг заносится в соответствующие клетки второй строки секции С. В соответствии с рангом список ценностей переписывается в секцию D. На верхней ее ступени фиксируется ценность, отмеченная наибольшее количество раз, и далее по убывающей.

Сделал? Тяжело тебе было выбрать самые приоритетные ценности?

Но теперь ты знаешь, что для тебя ценнее всего в жизни.

При любом выборе ты будешь полагаться на них.

А нам твои ценности нужны для сценария твоей жизни и **для создания бестселлера**.

- **Сценарий моей жизни.**

«Любое великое достижение начинается с мечты...»

Какой ты хочешь создать фильм? Мелодраму, боевик, триллер или комедию?

Надо определиться с жанром.

В этом нам помогут твой характер и твоя мечта. И чем она будет красочнее описана, тем интересней будет сценарий, а значит и фильм твоей жизни.



МОЯ МЕЧТА

*Пожалуйста, подумай и напиши (или нарисуй – неважно какой из тебя художник ☺), какой ты хотел бы видеть свою жизнь через 5 лет, если **все было бы возможным**. Просто сядь за стол, расслабься и начинай писать, не отрывая руки, минимум 50 минут. Или рисуй.*

Удивительная штука, я тебе скажу, но это работает. Это работает у меня уже несколько лет – прорисованная и прописанная мечта постепенно начинает сбываться. То есть мечта состоит из разных кусочков, как мозаика. И постепенно мозаика начинает складываться и реализовываться.

Я расскажу тебе один случай со мной: несколько лет назад я вдруг захотела иметь мерседес. Не знаю почему, но именно мерседес. Я нашла подходящую модель на картинке, вырезала ее и повесила на видное место. Но самое главное: я написала под картинкой – я хочу мерседес получить в подарок. Не знаю, как он ко мне попадет, но когда он будет у меня, то я вам расскажу. Прошло 3 года. И мне подарили мерседес в компании, с которой я делаю бизнес». И таких «чудес» в моей жизни предостаточно. Это работает на все 100%.

Сценарий ведь тоже пишут, а не держат в голове. Кстати, пишут со всеми подробностями.

Тебе надо знать, что произойдет с главным героем и другими героями этого фильма. Включи в свой рассказ все области жизни, или, по крайней мере, следующие:



Когда ты напишешь эти страницы сценария, то можно будет переходить к следующим главам.

Я расскажу тебе о технике, которая укоротит путь к реализации твоих целей.

Я использую ее несколько лет, и она приносит свои плоды совершенно с неожиданных сторон. Ты даже представить себе не сможешь, каким образом будут осуществляться твои цели.

Твоя задача – это создать СЛАЙД в голове, слайд своей мечты и прокручивать его время от времени. Это похоже на кадр из фильма, который ты запомнил. Ты каждый раз видишь его, вспоминаешь, представляешь то, что на нем изображено.

Итак, ты уже прорисовал свою мечту. Вставь ее в слайд и представь все уже свершившимся. Ты уже имеешь это. Отпусти свою мечту и прокручивай время от времени этот слайд в голове.

Ты можешь создавать разные слайды по всем сферам своей жизни.

Следующее задание. Ответ покажет тебе, к чему ты будешь стремиться.

Создай СЛАЙД

«Как выглядит мой типичный день, который я хотел(а) бы прожить?»

Создай свой день, заранее: продумай, каким ты хочешь его видеть,

и ты начнешь сознательно творить свою жизнь.

- **Сценарий моего Успеха.**

В твоём сценарии большое место займет сфера твоей деятельности и самореализации. Это может быть твоя работа или собственное дело.
И, конечно же, ты хочешь, чтобы здесь был успех.

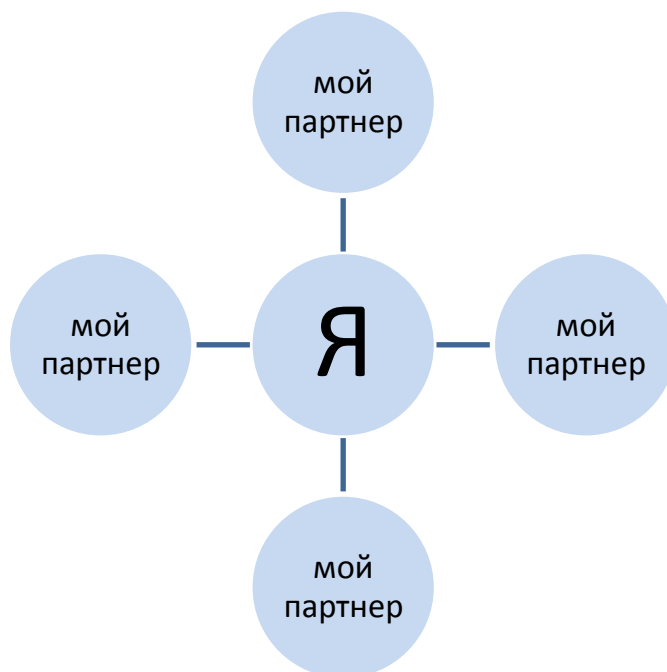
- **Что для меня Успех?**

*Материализуй свой Успех. Как ты его почувствуешь, как ты увидишь его?
Опиши конкретные достижения.*

- **Как выглядит мой типичный рабочий день?**

➤ **С кем я работаю или веду бизнес? Моя команда.**

Охарактеризуй каждого члена своей команды, даже того, кого еще нет.



➤ **География моего Успеха.**

В каких регионах, и в каких странах развивается твой бизнес?

➤ **Вершина моего Успеха.**

Что тебя ожидает на самой вершине Успеха?

III. Частота Успеха (Счастья, Любви...).

Ты много поработал! Поздравляю! Большая часть сценария написана. Теперь важно понять станет ли он бестселлером? Отчего это зависит? Только ли от хорошо написанного сценария?

Сценарий – это очень важно. Но как фильм становится бестселлером?

Нужно вывести его на частоту везения или частоту успеха. Что такое частота успеха?

Почему люди, которые на ней находятся, всегда оказываются в выигрыше? На них никогда не упадет кирпич и не нападет маньяк. Их никогда не ограбят или они не заразятся гриппом, находясь среди больных. Частота успеха имеет свои координаты, как на радио. То есть свои атрибуты успеха: качество жизни, везение, достижения, общество, возможности и т.д. На ней не будет того, что есть в жизни неудачников или жертв.

Каждая частота имеет свои координаты и не пересекается с другой частотой никогда.

Чтобы тебе попасть на свою частоту успеха, надо начать думать как успешный человек и действовать как успешные люди.

- **Что мне надо сделать, чтобы войти на частоту Успеха?**

Напиши, какие качества тебе надо приобрести или усилить, чтобы стать успешным.

- **Что мне надо сделать, чтобы остаться на частоте Успеха?**

Напиши, какие новые привычки тебе надо будет освоить?

Ну что, мой дорогой друг! Мы подошли к финалу.

Ты написал сценарий своего фильма, сценарий своей жизни. Ты сделал большое дело.

Теперь вопрос – кто этот фильм будет снимать? Кто будет его режиссером?

Я думаю, что ответ очевиден – конечно, ТЫ САМ.

Только ты создаешь свою жизнь и свой успех! Только ты!

А я с большим удовольствием прочту твой сценарий, если ты мне позволишь. Присылай мне на почту n.yaroslavtceva@gmail.com