



Рейтинг 10 лучших упражнений для развития личности

Владимир Довгань

10 место: Письменная декларация

Описание

Составить письменное заявление достижения конкретного результата и читать его каждый день.

Метод выполнения:

Упражнение состоит из 4 частей: обещание, цена слова, свидетель и публичность.

1. Обещание — это заявление цели, от которой штырит. Это веха, после достижения которой жизнь будет делиться на «до» и «после». Пример: «Я, Иван Иванов, заявляю, что к 1 января 2018 года куплю дом стоимостью более 3 миллиона долларов»
2. Цена слова — это сумма (или предмет), который вы обязуетесь отдать некому человеку, если не выполните цель.
3. Свидетель — это человек. Вы ставите свою подпись под декларацией, а он ставит свою, подтверждая, что он ценит ваши слова и также относится к ним серьезно. В случае невыполнения обязательств вы платите ему «цену слова».
4. Публичность — открытое заявление всем подряд о том, что вы поставили цель. Вам будет стыдно, если вы это не выполните перед всеми, так как можете потерять доверие или подорвать свою репутацию.

Результат:

Вокруг цели формируются условия и правила, в рамках которых сожжены все мосты и нет пути назад кроме как любой ценой достичь результат. Выработка психологии «победителя».

9 место

Сокровищница мудрости

Описание:

Это свод принципов или список цитат, которые определяют ваше жизненное кредо.

Метод выполнения:

Выпишите мысли, цитаты и принципы, которые резонируют вам. Это может быть от 10 до 50 пунктов. Каждое утро перед погружением в задачи и дела — обязательно читайте этот документ.

Результат:

Инвестиция времени в прочтение сокровищницы мудрости даст Вам колоссальный триумфальный результат. Слова обладают глобальной, космической силой, которая будет определять масштаб вашей личности.

8 место

Признание успешных навыков

Описание

Искать моменты, которые можно признать успешными. Признавать нужно не только явное, но и вообще все. Не думайте, что это глупо или не нужно. Ваши положительные качества не менее реальны, чем отрицательные, поэтому гордитесь ими.

Метод выполнения:

Выделите десять минут прямо сейчас и выпишите на лист все свои сильные стороны, касающиеся всех аспектов вашей жизни в прошлом и настоящем.

Примеры:

- Я со вкусом одеваюсь.
- Я преуспеваю на работе.
- Я творческая личность.
- Я много знаю о...
- Я разговорчив.
- Я щедр.
- Я хорошо рисую.
- Я оптимист.
- Я осторожно вожу автомобиль.
- Со мной приятно общаться.

и так далее... Составьте максимально полный и длинный список: он должен содержать не менее двадцати пунктов.

Результат:

«Успех влечет за собой новый успех», а вы уже преуспели во многих областях. Чем больше вы ощущаете исходящую от этих предыдущих побед энергию, тем больше привлекаете к себе успеха извне. Поэтому составляйте такие списки. Питайте свой мозг. Работайте энергично. Живите активно. Никогда не умаляйте своих достоинств. Никогда не переставайте верить в себя.

7 место

Вопрос перед сном

Описание:

Можно использовать свой сон, как связующее звено между вами и вашим суперсознанием. Есть важное правило в жизни: ВДВ – Всегда 200 вариантов. Исключите синдром одного правильного решения. Как правило, именно по этой причине способные, одаренные и перспективные люди неэффективны.

Метод выполнения:

Чтобы найти ответ на вопрос или задачу, над которой вы долго думаете, подключаем подсознание. Для этого перед сном нужно записать свой вопрос на бумагу и утверждать его, пока не заснете, а утром ответ будет найден, хотя может он будет скрыт в различных образах, метафорах, аллегориях. Как правило, первая мысль после сна – самая верная.

Результат:

Вы сможете регулярно брать решения задач и ответы на важные вопросы свыше. Главное, заниматься этим регулярно, тогда этот инструмент станет трамплином к развитию вашего внутреннего потенциала.

6 место

Визуализация

Описание:

Визуализация — это мысленное представление, проигрывание себя в ситуации, которая еще не произошла. Человек воображает себя делающим или имеющим то, к чему стремится, и получает это желаемое. Этот прием желательно проводить дважды в день, причем утреннюю визуализацию можно посвятить представлению сегодняшнего дня (Что вы будете делать, как успешно это у вас получается, с какими людьми встречаетесь, каких результатов ждете от сегодняшнего дня) а вечернюю визуализацию стоит направить на достижение конкретной цели (купить машину, собственный дом, и.т.д)

Метод выполнения:

1. Решите, чего вы хотите добиться: запустить или расширить бизнес, получить повышение, с кем-то познакомиться, заработать много денег и так далее...
2. Расслабьтесь. На несколько минут отвлекитесь от дел и переведите дух, отдыхая телом и душой.
3. В течение пяти-десяти минут мысленно представляйте желаемую реальность. Больше думайте о том, что вы что-то делаете или приобретаете, а не о том, что могло бы с большей или меньшей степенью вероятности произойти. Живите в своих мыслях так, как будто это уже происходит с вами. Создайте маленький внутренний видеофильм. Представляйте себя делающим то, чего вам больше всего хочется.

Результат:

Визуализация позволяет использовать творческую мощь вашего воображения на ваше благо! Это очень сильно тренирует мозг с точки зрения воображения.

5 место

Оздоровительная система «Матушка»

Описание:

Упражнение направленное на поддержание и увеличение тонуса здоровья. Обращаю ваше внимание — это волшебная палочка, которая лечит все болезни. Я бы назвал это упражнение по-другому: «Как не болеть без таблеток?»

Метод выполнения:

1. Подготовить себя к обливанию водой, раздеться.
2. Дыхание «Ногарэ» — Дышим низом живота, делаем глубокий вдох через нос и медленный, в 4 раза медленнее выдох через рот. Вот и весь секрет этого дыхания. При каждом продолжительном выдохе мы расслабляем все группы мышц, начиная с лица, шеи и остальные.
3. Проговорить 3 раза мантру: «Матушка-природа, дай ещё больше здоровья и счастья всем людям на Земле!»
4. Окатить себя холодной водой (или лучше окунание в водоеме) буквально на 1-2 секунды.
5. После этого дыхание сжимается, мышечный корсет напрягается и дыхание «Ногарэ» и внутреннее мысленное повторение главной просьбы: «Матушка-природа, дай ещё больше здоровья и счастья всем людям на Земле!»

Результат:

Бодрость тела и духа всегда! Абсолютное здоровье без таблеток, поднимаем силу нашей иммунной системы до такого уровня, что враждебная микрофлора, вирусы, патогены просто увидев нас за километр, разбегаются с огромной скоростью в разные стороны, прячутся кто куда. Спустя несколько месяцев ежедневного выполнения вы заметите, что стали меньше спать и высыпаться.

4 место Слова (аудиотренинг)

Описание:

Аудиотренинг — это записанные Вашим или голосом Вашего тренера позитивные психологические установки и новые программы. Прослушанные по кругу очень много раз эти установки постепенно становятся Вашим новым «Я», многократно услышанные слова превращаются, материализуются в Вашу новую личность. Кстати, верить в эффективность аудиотренинга не обязательно. Верите Вы или нет — он всё равно работает.

Метод выполнения:

Слушать аудиотренинг рекомендуется 4 часа в день. Тренинг, как правило, состоит из двух частей. Первая — это мантры. Например, Вы хотите повысить свою уверенность, для этого записываем четыре предложения:

С каждой минутой я становлюсь ещё Уверенней!
С каждым часом я становлюсь ещё Уверенней!
С каждым днём я становлюсь ещё Уверенней!
С каждым годом я становлюсь ещё Уверенней!

Ключевое слово — ЕЩЁ!

Второй важнейший элемент аудиотренинга — это аффирмации. Что такое аффирмация? Это также позитивная установка, но записанная, как Ваша будущая свершившаяся успешная жизнь.

Результат:

Управление своим подсознанием и судьбой.

Перед тем, как мы перейдем к ТОП-3 лучшим упражнениям по раскрытию вашего потенциала, хочу донести одну важную мысль:

Каждое упражнение дает колоссальный эффект!
Важно его правильно выполнять и не ждать результат мгновенно. Выполняя их регулярно и правильно, вы получите потрясающий результат!

Хочу поделиться с вами историей как эти упражнения изменили мою жизнь. Для этого я проведу закрытый онлайн тренинг. Чтобы принять участие, [нажмите здесь](#).

Специальное предложение!
Закрытый тренинг Владимира Довганя + PDF-отчет о богатстве и бедности



Я был нищим — стал богатым.
Ты тоже сможешь.

[Узнать Подробнее](#)

3 место Мысли

Описание:

Упражнение, направленное на контроль мыслей, основанное на эффекте тактильного якоря.

Результат:

В течение короткого промежутка времени вы полностью избавитесь от негативных мыслей и подарите себе новую светлую жизнь.

Одно из важнейших открытий заключается в том, что мысли материальны. Мысли — это как семена, которые прорастают в нашем подсознании, превращаясь в дерево судьбы. Мысли — это строительные кирпичи нашего будущего. Мысли — это чертежи будущего.

Сейчас я приведу вам с виду простое упражнение, но поверьте, его эффективность невозможно переоценить. Это упражнение имеет кодовое название «Резиночка». Выполняется оно следующим образом: на запястье надеваете себе обычную резинку, но только такого диаметра, чтобы она не сдавливала кровообращение, а затем, когда приходят плохие мысли, оттягиваете резинку и бьете себя по нежной части запястья.

Зачем нам нужна с вами эта маленькая боль? Цель упражнения заключается в том, чтобы взять под контроль свои мысли, а точнее, выгнать из подсознания негативные мысли. А как их выгонишь, если за день в среднем в вашей умной головушке пролетает более 50 000 разных мыслей? Попробуй выгони их.

Я для интереса пытался перед сном в полной тишине взять под контроль мысли и постараться не допускать негативные. Поверьте, это сделать очень сложно. А убрать из своей умной головушки негативные мысли - это означает подарить себе богатое, счастливое будущее.

Гениальность упражнения «Резиночка» заключается в том, что мы создаем болевой, психологический, тактильный якорь с негативными мыслями.

Что мы подразумеваем под негативными мыслями? Это все мысли, которые связаны с нищетой, бедностью, болезнями, поражениями. И как только негативная мысль приходит - оттягивайте резинку и бейте себя по нежной красивой коже.

Проделав это упражнение много раз, вы создадите психологический якорь и мозг уже, как собачка Павлова, а точнее ваше сознание, будет избегать негативных мыслей, потому что за негативную мысль он сразу получит боль.

Подробнее об этом упражнении вы узнаете, когда начнете обучение в Академии Победителей.

2 место 200 улыбок

Описание:

Ключевое упражнение направленное на позитивную ментальность. Упражнение напрямую завязано на ваших улыбках.

Результат:

Вы станете магнитом для людей. Вы станете источником бесконечной позитивной энергии, радости и удачи. Данное упражнение — это прямолинейная тренировка уровня счастья и удачи.

Ученые подсчитали: для того чтобы наполнить свою душу счастьем, в день необходимо сделать 200 улыбок. Представьте, ваше тело - генератор счастья. И ручку этого генератора надо прокрутить 200 раз, чтобы наполнить энергией счастья свою душу на весь день.

Одна улыбка ничего не даст - это все равно, как утопающий сделал бы один гребок, чтобы спасти себя. А вот 200 улыбок - это тот минимальный уровень энергии, который необходим нам, чтобы быть счастливыми весь день.

Ученые подсчитали: для того чтобы наполнить свою душу счастьем, в день необходимо сделать 200 улыбок. Представьте, ваше тело - генератор счастья. И ручку этого генератора надо прокрутить 200 раз, чтобы наполнить энергией счастья свою душу на весь день.

Одна улыбка ничего не даст — это все равно, как утопающий сделал бы один гребок, чтобы спасти себя. А вот 200 улыбок — это тот минимальный уровень энергии, который необходим нам, чтобы быть счастливыми весь день.

А мы точно знаем, что сначала нужно научиться быть счастливым, а потом энергия счастья поможет нам добиться своей цели, мечты. Если коротко: сначала счастье, а потом деньги!

А счастье зависит от 200 улыбок в день и ещё кое от каких упражнений, но сейчас мы говорим о теле. Самое эффективное упражнение — это 200 улыбок. Как бы плохо не было, как бы вас не обворовали, как бы вас не предали, сколько бы вы денег не потеряли, что бы с вами ни произошло, ... 200 улыбок в день вынь да положь.

Почему это важно?

Пару цифр для убедительности. Дети улыбаются в среднем 500 раз в день, взрослые - 17. Детям не нужен анекдот или шутка, чтобы улыбаться. Недавно ученые сделали фотографии малышей, которые ещё находятся в животике у мамы, так вот они там плавают в этом теплом, приятном, родном бассейне с улыбкой.

Шведские ученые недавно подсчитали количество гормонов счастья, которые выделяются в момент улыбки. Одна улыбка дает такой же эффект, как 400 плиток шоколада. Когда мы улыбаемся искусственно, без анекдотов, без выигрыша в лотерею, без каких-либо причин, мы проявляем высшую степень осознанности. Кстати, улыбки заразительны. Когда вы улыбаетесь, поднимается настроение у окружающих вас людей.

Я вас уговариваю, прошу, умоляю: улыбайтесь, что бы не произошло 200 раз в день. Поделайте это упражнение хотя бы один год, но каждый день — что бы ни произошло, как бы хреново не было, как бы на вас не смотрели, и вы реально измените всю свою жизнь, а близкие и родные в ответ на ваши светлые улыбки будут вам так благодарны, как не были благодарны никогда в жизни.

200 улыбок в день, именно 200, не меньше - одно из самых великих упражнений, одна из самых простых и гениальных идей!

Подробнее об этом упражнении вы узнаете, когда начнете обучение в Академии Победителей.

1 место

Шаги Осознанности

Описание:

Для простоты развития осознанности мы определили три ступени, три уровня. Первым уровнем осознанности мы называем умение человека управлять своими мыслями, чувствами и поведением. Второй уровень осознанности - это умение смотреть на мир глазами других людей. Третий уровень осознанности касается, прежде всего, достижения материального богатства, успеха, славы, власти, уважения, статуса и других приятных сторон материального мира (анализируем все жизненные потоки: финансовые, принятия решений, информационные и так далее).

Результат:

Богатство — духовное, интеллектуальное и материальное.

Первый уровень осознанности

Первым уровнем осознанности мы называем умение человека управлять своими мыслями, чувствами и поведением.

Вы только представьте на секунду, вы - хозяин своих мыслей, чувств и поведения, а это означает, что вы, просыпаясь с утра, будете выбирать те чувства, которые сегодня будут главенствовать в вашем сознании и душе.

Ваше моральное, духовное состояние на день будут определять не биржевые сводки, не сволочь-сосед, не предатель-друг, а вы сами. Вы просыпаетесь с утра и выбираете, какую одежду одеть, светлую или темную. Вот точно так же, просыпаясь с утра, вы будете выбирать, какие чувства сегодня будут светиться, лучиться, играть в вашем сознании, в вашей душе и в вашем сердце. Согласитесь, это совершенно другого качества жизнь.

Теперь переходим к самим упражнениям, которые нужно будет делать. Как выполняется это упражнение:

Представьте, что ваше метафизическое тело стало намного больше вашего физического. Включите фантазию и воображение и вы легко можете посмотреть на свое тело как бы сверху, как режиссер смотрит в камеру на игру актеров при съемке фильма. В данном случае вы и режиссер, и актер одновременно. Вы смотрите на свое поведение, чувства и мысли со стороны, но вы же в это время являетесь действующим лицом.

Первую неделю вы становитесь наблюдателем просто со стороны. Сверху смотрите на свое поведение, на свои мысли и, ничего не делая, наблюдайте с любопытством, с удивлением, с равнодушием. Просто наблюдайте, что вы делаете, о чем вы думаете, что вы говорите, что вы чувствуете.

На вторую неделю из роли наблюдателя переходите к роли исследователя, начинайте задавать вопросы, самые разные вопросы: «Зачем?», «Почему?», и так далее. Наблюдая за собой со стороны, задавайте вопросы: «А почему я грустный?», «Почему я веселый?», «Почему я подошел к этой девушке или парню?», «Почему меня волнует эта тема?», «Почему?», «Зачем?».

Через вопросы исследуйте свое поведение, свои мысли, свои чувства, уровень своей позитивной энергии. Исследуйте через вопросы свою ментальность. Как говорил Сократ: «Познай себя и ты познаешь Вселенную и Бога!». Во вторую неделю задавайте себе вопросы, но не пытайтесь управлять. Просто будьте сторонним исследователем. Как можно больше вопросов, как можно больше наблюдений и пока не давайте никаких ответов, ответы на вопросы мы с вами оставим на десерт.

Задавая себе вопросы, осознанно делите их на две категории.

1. Стратегические вопросы:

«Кто я?», «Куда я иду?» и «Зачем?» Или, если вам больше нравится: «В чем моя миссия?», «В чем смысл жизни?». Это стратегия.

2. Тактические вопросы мы всегда задаем, применяя слово «ещё»:

- Что я должен сделать, чтобы стать ещё богаче?
- Что я должен сделать, чтобы стать ещё счастливее?
- Как я должен думать, чтобы стать ещё гениальнее?
- Как я должен думать, чтобы стать ещё конкурентноспособнее?

И так далее...

Второй уровень осознанности

Второй уровень осознанности - это умение смотреть на мир глазами других людей.

Представьте, что вы разговариваете с человеком, вы сидите друг напротив друга и о чем-то беседуете. Включите свое воображение, фантазию и представьте, что вы стали маленьким, невидимым и в момент разговора залезли в голову к своему собеседнику. И вы уже смотрите на ваш разговор не только своими глазами, но и глазами вашего собеседника.

Естественно, ваш взгляд будет преломляться, естественно, вы будете смотреть на ваш разговор через призму возраста, религии, национальности, образования, истинных желаний, культурного кода и масштаба личности вашего собеседника. Но поверьте, научившись управлять или хотя бы понимать свои мысли и чувства, и поступки вам будет очень легко научиться смотреть на мир глазами других людей.

Сначала понимание одного человека займет у вас несколько недель, может быть, несколько месяцев. Но, как только вы поймете, как на мир смотрит один человек и сможете посмотреть на мир через его глаза, дальше будет намного легче и проще.

Встречаясь с любым человеком или думая о любом человеке, вы за доли секунды сможете посмотреть на ситуацию, на мир, на ваши взаимоотношения его глазами. И ещё раз повторюсь: через призму его возраста, масштаба личности, религии, истинных желаний, национальности, особенности характера, генетики, его самочувствия в данный момент времени и истинных целей, которые он преследует.

Когда мы думаем об истинных целях других людей нужно понимать, что в 99% люди говорят неправду. Точнее, люди не раскрывают свои истинные желания и стремления. Не всегда они это делают намеренно, но это не важно. Понять истинные интересы того или другого человека - это тоже входит в задачи второго уровня осознанности.

Какой бонус вы получаете, научившись видеть мир глазами других людей?

1. Первое: вы никогда, подчеркиваю, никогда не будете ни на кого обижаться.
2. Второе: вы будете обладать в любых делах конкурентным преимуществом.
3. Третье: вы сможете избегать конфликта и дурных ситуаций, зная наперед, как поступит тот или другой человек.

Третий уровень осознанности

Третий уровень осознанности касается, прежде всего, достижения материального богатства, успеха, славы, власти, уважения, статуса и других приятных сторон материального мира.

Для начала станьте мысленно ещё выше и посмотрите на свое окружение как бы со стороны, задайте вопрос: «О чем думают ваши друзья? О чем они мечтают? Какой масштаб их мысли? К чему они стремятся? Куда они инвестируют свое время?»

Почему это важно сделать? Дело в том, что ваши доходы равняются средней величине доходов вашего окружения, ваших друзей. Среда играет колоссальную роль в нашей жизни. Когда вы проанализируете свое окружение, объективно, честно, без иллюзий, то вы поймете, по пути ли вам с этими людьми или нет.

Наша жизнь напоминает шахматную доску, шахматную игру. Кто-то на этой доске становится королями, королевами, кто-то остается пешками. Ну а следующий уровень - это стать тем человеком, который придумывает шахматы, придумывает новые правила игры.

Став осознанным человеком, вы получите «побочный» эффект. Став осознанным человеком, вы увидите совершенно другой мир.

Поздравляю! Если вы начнете выполнять эти 10 простых хотя бы в течение 1 года, то вы станете совершенно другим человеком, который живет лучшей жизнью, чем сегодня.

В завершении, хочу пригласить вас на мой закрытый онлайн тренинг, который посвящен тому как эти упражнения повлияли на мою жизнь. Этот курс я назвал «Я был нищим — стал богатым. Ты тоже сможешь!»

Перейдя по ссылке ниже, вы получите:

1. Тренинг с моей историей о том, как я с нуля заработал сотни миллионов долларов.
2. PDF-отчет на тему главных причин богатства и бедности.

Специальное предложение!

Закрытый тренинг Владимира Довганя + PDF-отчет о богатстве и бедности

**Я был нищим — стал богатым.
Ты тоже сможешь.**

[Узнать Подробнее](#)



© Winners Academy, 2017