

#Psychology#KnowHow

Алексей ЛУКЬЯНОВ

102

**СЕКРЕТА РАЗВИТИЯ
ВНУТРЕННЕЙ**

СИЛЫ

Мощные техники прокачки себя изнутри



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.53
Л84

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Лукьянов, Алексей.

Л84 102 секрета развития внутренней силы. Мощные техники прокачки себя изнутри / Алексей Лукьянов. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 256 с. — (#Psychology#KnowHow).

ISBN 978-5-17-110674-4

В каждом из вас заложены огромные возможности. Чтобы открыть их и направить на достижение целей, необходимо значительно усилить («прокачать») свою внутреннюю силу. Все начинается внутри вас, и, став сильным внутри, вы сможете достичь всего в реальности! Но все техники, приемы, фишки и секреты личного роста никогда не заработают, пока внутри себя вы слабы.

В этой книге вы найдете реальный жизненный опыт по развитию внутренней силы, 102 шага к вашей новой жизни, в которой вы — сильный, знающий, уверенный в себе — добиваетесь всех поставленных целей.

Автор книги, Алексей Лукьянов — предприниматель, блогер и инвестор, основатель топового YouTube-канала по саморазвитию, — знает, что говорит! Уже более 500 тысяч подписчиков убедились в этом.

Хорошего вам настроения, Больших Результатов и Высоких Достижений!

Макет подготовлен редакцией



Содержание

| | |
|--|----|
| Об авторе | 7 |
| Все начинается внутри вас, или Станьте сильным внутри, и вы сможете всё в реальности! | 8 |
| Предисловие | 10 |
| Как читать эту книгу, чтобы получать пользу | 11 |

* * *

| | |
|--|----|
| 1. История про медсестру | 12 |
| 2. Создайте свой зал славы | 15 |
| 3. Проведите генеральную чистку своей жизни | 19 |
| 4. Создайте круг силы | 21 |
| 5. Прокачивайте силу не отходя от кассы | 22 |
| 6. Под чем вы подписались сегодня | 25 |
| 7. Создайте письменный договор между собой и Вселенной | 27 |
| 8. Создайте правила сильной жизни | 29 |
| 9. Философская прокачка силы №1 | 32 |
| 10. Философская прокачка силы №2 | 35 |
| 11. Философская прокачка силы №3 | 37 |
| 12. Философская прокачка силы №4 | 39 |
| 13. Философская прокачка силы №5 | 41 |
| 14. Вы — это единственное препятствие на пути к успеху | 44 |
| 15. Создайте свою Книгу Гиннеса | 47 |
| 16. Страшная мотивация | 49 |
| 17. Мотивация вверх головой | 52 |
| 18. Фактическая прокачка силы | 56 |
| 19. Найдите 100 «зачем» | 58 |
| 20. С чего начать прокачку своей внутренней силы | 60 |
| 21. Любой путь ведет вас к вашей цели | 62 |

| | |
|--|-----|
| 22. Дайте силу сами себе | 65 |
| 23. Как 5000 рублей помогли мне перестать быть неудачником | 66 |
| 24. Двадцать один вопрос, который стоит задавать себе каждое воскресенье | 69 |
| 25. Пять главных вопросов на каждый день | 74 |
| 26. Осознайте неадекватность своей жизни | 76 |
| 27. Как прокачивать внутреннюю силу во сне | 78 |
| 28. Как перелом ноги помог мне состояться в жизни | 81 |
| 29. Бросьте себе вызов | 83 |
| 30. Уничтожьте себя в настоящем | 86 |
| 31. Обретение силы с обратной стороны | 88 |
| 32. Обретение силы с обратной стороны – 2 | 89 |
| 33. Цель или проблема: ваш выбор? | 93 |
| 34. Черпайте силу из безграничных целей | 95 |
| 35. Кто главный человек в вашей жизни? | 97 |
| 36. Сила из Любви | 100 |
| 37. Вспоминайте об этом, когда все плохо | 102 |
| 38. Обретение силы через маленькие действия | 105 |
| 39. Берите силу из ваших целей | 106 |
| 40. Переписывайте свои цели каждое утро и каждый вечер | 108 |
| 41. Разгон силы за счет желаемых чувств | 109 |
| 42. Проживите идеальную неделю | 112 |
| 43. Создайте вдохновляющий девиз для сильной жизни | 114 |
| 44. Сила мысли | 116 |
| 45. Черпайте силу из осознанности | 118 |
| 46. Состояние победителя | 121 |
| 47. Используйте силу технологий | 123 |
| 48. Создайте свой предмет силы | 124 |
| 49. Чаще соприкасайтесь с большими суммами наличности | 126 |
| 50. Сила благодарности | 128 |
| 51. Найдите занятие, которое будет требовать от вас проявления силы каждый день | 129 |

| | |
|---|-----|
| 52. Фокусируйтесь на позитиве | 130 |
| 53. Найдите свой триггер переключения | 132 |
| 54. Тотальное уничтожение ненужных вещей | 133 |
| 55. Уничтожьте барьеры внутри себя | 136 |
| 56. Запишитесь на курсы единоборств или танцы | 137 |
| 57. Встретьтесь со своей мечтой в реальности | 138 |
| 58. Квадрант жизненной силы | 139 |
| 59. Система координат жизненной энергии | 141 |
| 60. Чем больше тратите силы, тем больше получаете | 144 |
| 61. Вы сильны настолько, насколько сильно ваше самое сильное звено | 146 |
| 62. Основной Принцип Силы | 148 |
| 63. Один минус — два плюса | 150 |
| 64. Правильное представление о времени | 154 |
| 65. Смена полярности мысли | 157 |
| 66. Избавление от плохих воспоминаний | 160 |
| 67. Получите миссию для своей жизни | 165 |
| 68. Главный источник силы | 168 |
| 69. Лучшая методика поиска своих целей | 169 |
| 70. Самые важные 90 минут в вашей жизни | 172 |
| 71. Как за 2 дня найти смысл жизни | 174 |
| 72. Вы — среднее арифметическое людей вокруг вас | 177 |
| 73. Прокачайте себя снаружи | 180 |
| 74. Действуйте, а не планируйте | 181 |
| 75. Выпадайте из социума почаще | 183 |
| 76. А что бы сделал успешный человек на моем месте? | 184 |
| 77. Сила каждого вашего решения | 186 |
| 78. Наблюдайте за сильными людьми в действии | 187 |
| 79. Примите позу победителя | 188 |
| 80. Прокачайте свой тестостерон | 190 |
| 81. Не дайте стрессу загубить вашу силу | 194 |

| | |
|--|-----|
| 82. Обратите свои слабости в силу | 197 |
| 83. Как узнать свои слабости | 198 |
| 84. Переключитесь с НАДО на ЧТО ПОЛУЧУ | 199 |
| 85. Простая математика силы | 200 |
| 86. Главная тайна быстрого превращения в Победителя по жизни | 202 |
| 87. Развесьте позитивные аффирмации по квартире | 205 |
| 88. Фокусировка решает все | 207 |
| 89. Создайте свой мир силы | 208 |
| 90. Ускорьте самопрограммирование на силу через еду | 210 |
| 91. Научитесь включать силу быстро | 213 |
| 92. Найдите своего героя | 215 |
| 93. Ценная сила | 216 |
| 94. Как начать меньше ругаться и стать более позитивным человеком | 217 |
| 95. Почему лучшие возможности проходят мимо вас | 220 |
| 96. Окунитесь в свое возможное будущее в настоящем | 223 |
| 97. Заведите себе весы успеха | 225 |
| 98. Это убивает вас каждую ночь или делает сильнее | 226 |
| 99. Повышаем силу через позитивное разнообразие | 230 |
| 100. Словарный запас Победителя | 232 |
| 101. Как развить уверенность в себе | 235 |
| 102. Поставьте себя в жесткие условия | 238 |

* * *

| | |
|---|-----|
| Ваш Итог Силы | 240 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Как наградить себя за достигнутые результаты | 241 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Как я могу зарядить себя энергией быстро и сразу | 244 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Сильные мысли | 249 |
| Как получить еще больше пользы от этой книги? | 253 |
| Подарок читателю | 254 |

Об авторе



АЛЕКСЕЙ ЛУКЬЯНОВ

- ▶ Предприниматель, блогер и инвестор!
- ▶ Основатель топового YouTube-канала по саморазвитию — более **500 000** подписчиков!
- ▶ Автор множества **онлайн-тренингов**, которые прошли уже более **5000 человек**!
- ▶ Пробежал **5 марафонов**, готовится к Ironman.
- ▶ Получил огромную популярность и узнаваемость в интернет-пространстве благодаря активной обучающей деятельности. Популяризирует простые, но эффективные приемы саморазвития и улучшения жизни.

Блог автора:

www.release-me.ru/blog/

Канал:

www.youtube.com/c/8mentalrost

ВСЁ НАЧИНАЕТСЯ ВНУТРИ ВАС, или Станьте сильным внутри, и вы сможете ВСЁ в реальности!

Так получилось, что к 19 годам я 3 раза прошел через общий наркоз.

Первого раза я не помню — маленький был. Но это было заражение крови и, по словам мамы, мне уже собирались отрезать руку.

Второй случился в 11 лет — перелом ноги после ДТП. После которого мне пришлось учиться заново ходить и бороться с боязнью машин.

Третий случай произошел в 1999 году. Что там было, узнаете из книги.

Это сейчас есть YouTube, Интернет и миллион сайтов. Введи любой запрос, и через 5 секунд у тебя сотни решений ЛЮБОЙ проблемы.

Тогда этого ничего не было.

И приходилось собирать себя самому. Мотивировать, искать идеи, как вдохновить себя жить дальше после таких потрясений.

И вот в моменты таких размышлений — а поверьте, когда ты лежишь в реанимации без возможности передвигаться и без каких-либо источников информации, у тебя много на это времени — я понял важную вещь: **ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ ВНУТРИ ТЕБЯ!**

Все эти техники, приемы, фишки и секреты личного роста никогда не заработают, пока внутри себя ты слаб.

Именно поэтому люди курят, хотя знают, что это вредно. Из-за этого люди не могут начать бегать с понедельника, хотя знают, что спорт — это полезно.

Три раза жизнь жестко и быстро делала меня слабым. И я реально прожил и прочувствовал это, что называется, на собственной шкуре.

Мне пришлось чуть ли не заново восстанавливать свой внутренний стержень. Снова и снова накапливать внутреннюю силу, чтобы сначала восстановиться, а потом стать еще сильнее, чем я был до этого.

И, по моим ощущениям, эти тренировки не прошли зря.

Я закончил военный вуз с красным дипломом несмотря на то, что третий наркоз случился аккурат посередине обучения.

Потом дослужился до звания капитана, запустив 5 ракет в космос. Затем уволился и стал предпринимателем. Написал 2 книги, одна из которых была признана одной из лучших в сфере поиска работы в России. Пробежал 5 марафонов.

Обучил более 5000 человек и создал один из лучших YouTube-каналов по саморазвитию в России, на котором уже около 500 000 подписчиков.

Эта книга — мой реальный жизненный опыт по прокачке своей внутренней силы.

Станьте сильным внутри, и вы сможете ВСЁ в реальности!
Действуйте!

Предисловие

Посмотрите на любого успешного человека — внешне эти люди не особо отличаются от вас. У них, так же как и у вас, есть голова на плечах, тело, руки, ноги... Более того, многие из них уступают вам в чем-то. У Дэнни Де Вито рост всего 150 см. Но это не помешало ему стать успешным голливудским актером и продюсером. У Стивена Хокинга в 20 лет начал развиваться паралич, приковавший его впоследствии к инвалидной коляске. Но это не помешало ему превратиться в физика с мировым именем. Единственное отличие находится у них внутри — это их мозг, это их характер, это их энергия, желание жить своей жизнью и делать для этого все, что они могут. И даже больше. Все это вместе можно назвать **внутренней силой**. Именно благодаря этой силе они делают то, что обычный человек никогда не сделает. И именно поэтому они успешны, и только по этой причине у них есть то, что они хотят. **Истинная их сила находится внутри.**

Именно благодаря ей они могут показать результат и обогнать других тогда, когда нужно. В этом их конкурентное преимущество. Если вы хотите стать тем, кем вы хотите, — вам нужно прокачивать себя в первую очередь изнутри. Потому что только внутренние изменения ведут к изменениям внешним. Нельзя закачать в себя силикон и стать сразу красивым и уверенным. Все и всегда начинается изнутри. Станьте сильным и уверенным внутри — и вы станете им снаружи. Но не наоборот. Поэтому в этой книге мы будем говорить о том, как прокачать себя изнутри. И я не про мышцы.

Как читать эту книгу, чтобы получать пользу

Для начала давайте разберемся с термином «ВНУТРЕННЯЯ СИЛА». Итак, *внутренняя сила представляет собой совокупность энергий, которыми располагает человек, подкрепленную его способностью управлять ими.* Поэтому вы получите от меня 102 практические техники, которые помогут прокачать себя изнутри.



Каждая техника — это 1% вашей возможной силы. Чем больше внедрите, тем мощнее и сильнее будет ваш внутренний стержень. Тем выше самооценка и круче уверенность в себе.

И да, хочу напомнить вам про **эффект синергии**. Это когда два элемента вместе дают намного больший результат, чем сумма их отдельных усилий. К примеру, на двух ногах вы легко пройдете 5 километров. А вот на одной с трудом пропрыгаете пару сотен метров. Да и на другой тоже. То есть вместе ваши ноги дадут вам больше, чем по отдельности. Это и есть эффект синергии. Если вы внедрите все 102 техники, то у вас произойдет дополнительный десятикратный рост. Так что в ваших руках мощное оружие, которое может сделать вас лучше на 1000%. Вы готовы?

Даже если нет — просто читайте, внедряйте и действуйте. И все получится. И помните — чтение не сделает вас сильным. Сила приходит только после действий. Так что прочитали технику — внедрили, и только потом читаем дальше. Все просто. После каждой техники вас ждет несложное задание — выполните его и получите + 1000 к своей Силе. Да пребудет с вами сила!

Начинаем взлет!

1 История про медсестру

Начнем с небольшой личной истории, которая, я уверен, вдохновит вас и зарядит мотивацией!

В 19 лет моя жизнь была разрушена. Ну, так мне тогда казалось...

Я проснулся после общего наркоза — была операция по ушиванию прободной язвы желудка. Почему-то проблемы со здоровьем преследовали меня все детство. В 5 лет было заражение крови и мне чуть не ампутировали левую руку. В 11 лет меня сбила машина — перелом левой ноги. И вот в 19 лет я лежу и вижу, как мне обрабатывают разрез от пупа и до груди длиной в 16 см, из которого сочится кровь и который стянут множеством швов. Бр-р-р... Примерно такую же картину я потом видел в фильме «Чужой».

Но одно дело — смотреть это в кино. И совсем другое — видеть это воочию на собственном теле в полуметре от собственных глаз. И я хотел бы это забыть навсегда, если бы не одно НО. Это было в 1999 году. Мобильники и Интернет были еще не очень доступны. Я был за 1000 км от дома, так как учился в военном университете. И не было ничего, что могло помочь мне. Я был раздавлен. Ментально, физически, психологически — полностью. Что делать? Как жить дальше? Кому я такой нужен?

Да, это сейчас я понимаю, что все было не так страшно — руки, ноги, голова на месте. Всего лишь покопались у меня внутри и зашили дырку в желудке. Но в 19 лет, пережив 3 общих наркоза, и без поддержки...

Тогда это казалось очень и очень страшным.

И вот за этими мыслями меня застала медсестра, которая пришла делать клизму. После клизмы я, естественно, попросил судно. Когда разрезан живот, ходить сложно. Ведь мышцы живота участвуют во всех движениях. И любое движение отдава-

лось болью — я даже приподняться особо не мог. Но у медсестры было другое мнение. Посмотрев на меня, как Кашпировский, она четко сказала: «Нечего здесь разлеживаться — вставай и иди сам в туалет».

У меня было два варианта. Заплакать и выпросить судно, а значит еще ниже упасть в своих глазах, либо дойти до туалета, который был в 10 метрах.

Поверьте, тогда заплакать было очень просто. Но слова медсестры сильно вдохновили меня. Я думал, что это невозможно. Но она так уверенно это сказала, что я поверил: смогу! Не буду детально описывать свое путешествие. Но эти 10 метров я запомнил на всю жизнь. Я шел их несколько минут — пока встал, потом буквой Г, как сгорбленный старик, еле доплелся, шатаюсь от наркоза, боясь, что швы разойдутся и...

Ладно, не буду об этом. Потом еще нужно было как-то приземлиться для сброса клизмы...

В итоге я сделал это. Сделал то, что мне казалось невозможным и нереальным в том состоянии. Именно этот момент стал поворотным в моей жизни. После которого я поверил, что ВСЁ возможно.

Я не знаю, в каком состоянии сейчас вы и ваша жизнь. Но наверняка, как и у всех, в ней есть проблемы, которые вы хотите решить, но почему-то пока решить не можете. Либо откладываете, либо думаете, что вам это не по плечу, либо еще что-то. На самом деле это не важно. Тот случай с медсестрой помог мне ощутить внутри себя этот внутренний *стержень*, осознать свою *внутреннюю силу*.

Поэтому вот вам 1-е задание.

ЗАДАНИЕ 1

Прошерстите свою жизнь и вспомните свои **истории силы**. Моменты, когда вы показывали себя с лучшей стороны, преодолевали трудности, делали то, что казалось вам трудным, а может, даже невозможным.

В вашем прошлом точно есть такие истории. Просто нужно сесть и повспоминать. Вновь окунуться в эти победные переживания и **ВСПОМНИТЬ ВСЁ**. Потому что за давностью лет многое стерлось и забылось. Но про свою силу лучше не забывать. Так что вспомните, когда и при каких обстоятельствах вы были крутым. И на каждую историю напишите сочинение. Подробно распишите все эмоции и победные действия. Чтобы эта сила вновь возродилась внутри вас. Действуйте!

2 Создайте свой зал славы

Итак, если вы были в доме успешных людей или смотрели передачи на ТВ про них, то наверняка заметили, что очень часто они показывают отдельное место, а иногда и целую комнату, где сосредоточены все символы их достижений и успехов. Спортсмены любят показывать россыпь медалей и множество кубков. Миллионеры собирают машины, картины, яхты.

У каждого свои достижения. Но задавались ли вы вопросом: зачем они это делают?

Ответ прост. Когда ты собираешь символы всех своих достижений в жизни в одном месте, ты создаешь **зал славы** у себя дома. А по сути, **место силы**.

И в моменты неудач, плохого настроения да и вообще в любой момент вы можете взглянуть на свой зал славы, вспомнить о своих победах, снова зарядиться энергией успеха и с поднятой самооценкой продолжить действовать дальше.

Такой зал славы будет служить фундаментом ваших дальнейших побед. И, как магнит, будет притягивать в жизнь все новые и новые достижения и результаты. Поэтому **вам нужно создать такой же зал славы**. Да не просто нужно. А жизненно необходимо, если вы хотите чего-то достигнуть в своей жизни.



Да, может быть, вы еще не олимпийский чемпион и у вас нет миллионов на банковском счете. Это не важно. В вашей жизни точно есть победы, которые греют душу, поднимают самооценку и помогают в моменты неудач подняться и сделать следующий шаг вперед.

Мне, к примеру, до сих пор греет душу грамота за 2-е место среди 3–6-х классов в беге на 1500 метров с результатом 6,27.