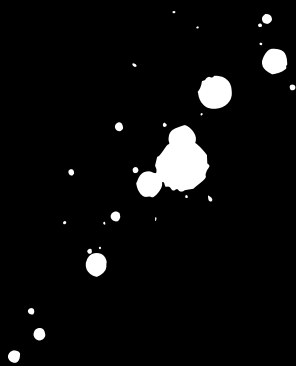




АКАДЕМИЯ
МИЛЛИОНЕРОВ



ТЕОРИЯ

ПРИВЫЧКИ СЧАСТЛИВОГО МИЛЛИОНЕРА



Урок 1.

ПРИВЕТСТВИЕ

Привет! Меня зовут Чермен Дзотти. Я основатель Академии Миллионеров, предприниматель, инвестор, писатель, блогер, отец, муж, сын, брат и просто счастливый человек.

В 2017 году я уже был успешным предпринимателем, имел квартиры, бизнес, но не чувствовал самого главного - счастья. Я не умел радоваться жизни, вечно чем-то был недоволен, во всем и всех искал недостатки. Я не доверял людям, ничего им не делегировал и старался все делать сам. Стоит ли говорить, что мне вечно ни на что не хватало времени. Я очень много работал, был просто высосан, обесточен, у меня не было никакой энергии. Тем деньгам, что зарабатывал, вообще не радовался. Они перестали приносить мне удовольствие.

В этом же году у меня обнаружили сахарный диабет, бесплодие, астму.

Именно в такой момент своей жизни я встретил монаха, который сказал мне важную вещь: “Не достижения обеспечивают счастье, Чермен, а счастье обеспечивает достижения!”.

После этих слов начался мой путь трансформации. Мне стало интересно, что же такое счастье, почему одни люди добиваются успеха легко, с улыбкой на лице и здоровье в теле, а другие стараются, много чего делают, но у них все равно ничего не получается.

Я объединил свои знания в бизнесе с духовными знаниями, которые получал как у этого монаха, так и у других мастеров со всего мира. В результате появилось два золотых ключа к счастью. Почему два? Вспомните, как в фильмах герою нужно одновременно повернуть два ключа, чтобы заветная дверь открылась. В жизни все так же - только материальных знаний или только духовных недостаточно. Один ключ не справится. А вот вместе они открывают сундук, исполняющий все желания.

Эту простую истину я внедрил в свою жизнь и.... у меня получилось! **Я стал счастливым человеком!** Все мои желания теперь исполняются легко. У меня есть все, о чем я мечтал, будучи маленьким, учась в школе, университете. Практически все мои мечты осуществились!

И теперь, по многочисленным просьбам окружающих меня людей, я создал курс, в котором собрал все имеющиеся знания, оформил их и получил крутую методику - уникальный продукт, которому нет аналогов ни в России, ни в мире, потому что это мой, исключительно мой, личный опыт. Кроме как здесь, его вы нигде не прочитаете, нигде не увидите.

Сегодня я приглашаю тебя в интересное путешествие. Приглашаю пройти путь трансформации вместе со мной, получить те знания, которыми я делюсь, внедрить их в свою жизнь и стать творцом своего счастья! Не просто миллионером, заметьте, а творцом, который легко исполняет любые свои желания. У вас это гарантированно получится, если сделаете все, что я здесь даю! Так же, как получилось у других людей из моего окружения.

Ну что, я приветствую тебя и говорю: «Добро пожаловать в семью!» Именно с этих слов я начинаю обучение новых учеников Академии Миллионеров.

Нам предстоит разбор 50 уникальных привычек, которые приведут тебя к желаемому. У нас состоится очень много интересных встреч по вторникам, а также дополнительных факультативных встреч. Мы будем читать самые великие книги в мире и обсуждать, совместно смотреть очень крутые фильмы и дискутировать. Мы будем встречаться с миллиардерами, блогерами, чиновниками, предпринимателями, другими интересными людьми, которые поделятся с нами своим богатым опытом и знаниями.

Также мы будем досконально изучать мышление самых богатых людей всего мира и разбирать их привычки, мышление, стили поведения. Словом, то, как они ведут бизнес, как строят отношения, как общаются с другими людьми. А самое главное - вместе мы будем внедрять это в свою жизнь.

Я тебя поздравляю, потому что ты попал в самое трансформационное общество в мире - в Академию Миллионеров, клуб по выращиванию Счастливых Миллионеров.

НУ ЧТО, ПОЕХАЛИ!

Урок 2.

ЗАЧЕМ НУЖНЫ ПРИВЫЧКИ?

ГРАФИК ПРИВЫЧЕК.

КАК ВНЕДРЯТЬ ПРИВЫЧКИ

Давайте поговорим о философии привычек. Большинство людей считает, что успех — это нечто масштабное, произошедшее в твоей жизни. Проснулся и понял — случился какой-то успех, свершилось какое-то событие. На самом деле все не так. Успех — это огромное количество маленьких действий, которые мы порой даже не замечаем. Но в какой-то момент эта количественная масса дает результат.

Если я дам вам одну золотую монету, вы будете богатым человеком? А если две, три, четыре? И так каждый день по одной монете. В какой-то момент вы почувствуете, что вы богатый человек. Когда именно это произойдет? Философский вопрос. Подумайте над ответом.

То же происходит и с привычками. Если каждый день на 1% становиться лучше, чем вчера, то за год вы станете в 37 раз лучше, чем сейчас. **Только представьте, какой рост вас ждет в Академии миллионеров! При этом вы должны понимать, что есть цель и есть система.** Большинство бизнес-школ, тренинговых центров и коучей говорят о целях, о том, как важно и нужно их ставить. Да, цель — это хорошо. Она дает направление, в котором нужно двигаться. Но не обеспечивает успех. Только система обеспечит успех! Сам процесс обеспечит успех! Представьте, сколько в мире спортсменов, тех, кто занимается боксом, плаванием, бегом. Миллионы людей! Миллионы мечтают стать олимпийским чемпионом, но один раз в 4 года мечта сбывается у единиц. А ведь цель стать олимпийским чемпионом была у всех. Вопрос: “Цель не работает?”. Да, если нет системы. Вот почему важно понять, что цель это процесс, а не обособленная точка.

Поэтому, работая с привычками, мы не будем сильно фокусироваться на цели. Мы будем фокусироваться на самом процессе. Нам нужно научиться получать удовольствие, радость от самого процесса развития. Каждый день становиться лучше, чем вчера, получая от этого удовольствие.

Вы знаете, как я сел на шпагат? Я просто каждый день занимался йогой, делал определенные упражнения на растяжку. И в какой-то момент

я просто сел на шпагат. Если бы у меня была цель сесть на шпагат, может, я бы так и не сел. Ведь 14 четырнадцать лет я не мог этого сделать, хотя цель была. А сейчас получилось. Так и в жизни, во всех ее сферах. Когда ты делаешь какие-то маленькие вещи, в какой-то момент замечаешь, что стал успешным и достиг цели.

Возможно, не все будет получаться сразу. Это нормально! Нужно просто продолжать.

Сейчас я нарисую плато скрытого потенциала и расшифрую такое понятие, как долина разочарования. Это ловушка, в которую попадают многие люди. Они думают, что, если начнут делать какие-то вещи или внедрять те же привычки, то их результат будет выглядеть вот так (смотреть на рисунке). Но как происходит на самом деле?

Расскажу историю про бамбук. Это такое растение, которое несколько месяцев не растет. Ты посадил, поливаешь, а он не растет. На самом же деле растет, только вниз. 2 месяца формируется его корневая система. После этого бамбук начинает стремительно расти по метру в день и достигает 22 метров. Этот эффект бамбука я отображу на картинке.

Вернемся же к вопросу, как на самом деле проходит траектория развития человека. Вы думаете, что с первого дня деньги потекут ручьем, здоровье улучшится, наладятся отношения? И вот это место называется долиной разочарования. В нее попадают миллионы людей каждый год, отчаиваясь и останавливаясь! Поэтому хочу сразу сказать: когда ты в начале пути и еще не видишь результата, твоя задача продолжать! И в какой-то момент ты сможешь вкушать плоды своих трудов.

У всего есть время! Ребенок не может родиться раньше девяти месяцев. Если посадишь яблоню, она не даст плоды через две недели, ведь, опять же, нужно время! И это важно понимать! «Терпение отличает рай от ада», - говорил мне мой наставник монах из Черногории.

Поговорим про еще одну важную вещь — идентичность. Первый круг — то, во что я верю, второй круг — то, как я делаю, третий круг — то, что я делаю. Мы будем идти из центра в другие круги, а не наоборот.

Во что я верю? Нужно поверить в то, что ты уже миллионер. Здесь наша задача — начать жить и думать, действовать, принимать решения, общаться с людьми как счастливый миллионер. Ты будешь проживать жизнь счастливой миллионера, жизнь человека, у которого уже все это есть. Поэтому твоя задача — поверить в то, что это уже про тебя. Теперь это — часть твоей жизни. Тогда идти будет легче.

Привычки связаны не с обладанием чем-то, а со становлением и развитием личности! Поэтому мы не будем привязываться к каким-то вещам, чтобы чем-то обладать, получить, мы фокусируемся на своем развитии! А вся красота снаружи будет приятным, но побочным эффектом.

Напомню, что ни достижения обеспечивают счастье,
а счастье обеспечивает достижения!

НАЧНЁМ НАШУ ТРАНСФОРМАЦИОННУЮ РАБОТУ С ГРАФИКА
ПРИВЫЧЕК.

Весь свой день я условно поделил на 4 части: сон, утро, день, вечер. Но это не значит, что надо круглосуточно выполнять какие-то упражнения или действия. На самом деле вы уже все делаете. Вы просыпаетесь, принимаете душ, чистите зубы, идете на работу, общаетесь, встречаетесь, зарабатываете деньги, проводите время с семьей - все это у вас уже есть. Наша задача - скорректировать действия. Это не требует большого количества времени. У всех нас есть 24 часа в сутках, только почему-то одни люди успевают создавать миллиардные бизнесы, компании, а другие жалуются на нехватку часов, минут, секунд. Я хочу, чтобы вы все успевали в своей жизни! Чтобы у вас все получалось и все желания исполнялись, чтобы у вас всегда было на это время.

Утро с 7 до 10:00. Если вы встаете раньше, еще лучше! Так как мой курс основан на моей авторской методологии, я рассказываю, как все выстроено у меня. Мое утро занимает 3 часа. Это не значит, что 3 часа надо заниматься одной лишь практикой. Это - все твоё утро, все, что ты делаешь. Попробуем же описать. Сколько по времени нужно делать утренние практики? У меня уходит до 3 часов. Но я - фанат, а вам будет достаточно для начала часа, максимум двух. Таким образом, у нас есть план минимум и план максимум. Если почувствуете, что нравится, есть возможность и время, то можете делать как я - часа. Попробуйте прожить утро моими глазами, глазами счастливого миллионера, и я уверен, что вам понравится.

День с 10 до 19:00. День направлен на зарабатывание денег. Это время, которое мы проводим, чтобы развивать свой личный бренд, налаживать коммуникации, совершать знакомства, продажи, то есть все, что приводит нас к результатам в бизнесе и, соответственно, деньгах. Тут важна работа с инструментами.

Вечер с 19 до 23:00. Сон в 23:00, это очень важно! Вы поймете, почему.

Как итог, все 24 часа распределены. Их использование по максимуму мы начнем с рассмотрения и внедрения утренних привычек. Те самые 15 маленьких действий, приводящих к большим результатам. Затем - дневные, потом — вечерние. Но прежде всего мы изучим сон! Сон — первая привычка.

Если у тебя в какой-то день нет 3 часов на утренние практики, но есть 20 минут — сделай их за 20 минут. Как? Самое главное - не пропускать. Если ты пропускаешь привычку, то начинаешь все сначала. Поэтому лучше сократить практику и сделать ее даже не за 15 минут, а за 2, но сделать. Сделай пару главных упражнений. Это самое важное! Усвой это правило!

ПРИВЫЧКИ МИЛЛИОНЕРА

Привычки миллионера разделены на:

- Ежедневные (утро миллионера, дневные привычки и вечерние)
- Еженедельные
- Ежемесячные
- Ежегодные

Прежде чем мы начнем внедрять привычки, давайте поймем их психологию, как они появляются и как внедряются.

Существует 4 фактора:

- стимул;
- желание;
- действие;
- удовлетворение.

Например, проходите мимо магазина и видите красивое платье или чувствуете запах вкусной еды, кофе. Это — стимул. После стимула у вас появляется желание. Увидели красивое платье — появилось желание зайти в магазин и примерять его. Вы либо идете в магазин, либо отказываетесь от желания и идете дальше. Если желание сильное, вы заходите и примеряете это платье — то есть совершаете действие. Следующее действие - покупка платья, которой вы удовлетворили свое желание.

И когда человек что-то повторяет несколько раз, это становится его привычкой, частью его жизни. \Еще пример. Вам пришло уведомление, что вас прокомментировали в инстаграм. У Вас тут же появляется желание прочитать. Вы зашли, прочитали, выполнили действие и получили удовлетворение. Спустя время снова приходит уведомление и вы повторяете те же действия. А еще спустя какой-то временной промежуток вы это делаете уже на автомате. Поэтому, если хотите изменить какую-то привычку, нужно понять еще один момент.

Как внедрить новую привычку в свою жизнь или бросить вредную привычку.

Есть 4 принципа:

- очевидность;
- простота;
- привлекательность;
- вознаграждение.

Давайте их разберем.

Очевидность - ответ на вопрос «зачем». Зачем мне заниматься йогой, зачем мне делать 10 000 шагов? У Вас должен быть ответ на тот или иной вопрос. Если ответа нет, вы идете к неосознанности. Когда мозг не понимает, «зачем», внедрить ту или иную привычку становится сложнее.

Простота. Если привычка слишком сложная для вас, мозг будет мешать. Представьте себе, что хотите начать пить воду по утрам, а стакан воды рядом с кроватью не ставите. Будет ли для вас эта привычка простой? Нет, Вам нужно пойти на кухню, достать бутылку, открыть, налить воду и выпить. Поэтому мы будем учиться упрощать привычки.

Привлекательность. Долгое время я не мог пить воду в больших количествах. Не хотел, было не вкусно. Я начал думать, как эту привычку сделать привлекательной. Первое, что я выяснил - как сделать воду вкуснее и мягче, чтобы она легче пилась. Мне посоветовали хороший фильтр для смягчения воды. Я поставил его и вода, правда, стала лучше, поэтому у меня получилось пить ее в нужных количествах. Сейчас я пью воду постоянно. В любую привычку добавьте привлекательности и мозг не будет мешать. Не хочется много ходить? Включите музыку или аудиокнигу, чтобы ходьба стала интереснее. В своей жизни я всегда так делаю: там, где скучно, добавляю то, что не дает скучать.

Вознаграждение. Я сделал действие и похвалил себя — я молодец, я красавчик! Более того, в дневнике зафиксировал успех дня: я выполнил то-то и то-то. Мозг любит комплименты, любит, когда ты хвалишь себя, когда ты отмечаешь, как растет твоя самооценка, когда ты ставишь галочку напротив выполненного пунктика. И хочет получать это снова и снова. Хвалите себя. Сделал - вознаградил себя, не сделал — не вознаградил.

Думаю, у вас есть вредные привычки, от которых вы хотите избавиться.

Первый шаг, который я рекомендую сделать в этом направлении, несложный. Например, убираем телефон из спальни. Утром проснулись, а телефона нет. Надо встать, пойти в другую комнату, чтобы его взять, почитать сообщения. Это сложно. И вы для себя решаете, а зачем мне все это. Рефлексируете. Записываете в дневнике: нужно ли мне столько часов сидеть в телефоне, приводит ли меня это к цели? Если нет, напишите, порассуждайте об этом. Иногда мы боимся о чем-то порассуждать, написать, но это делает какие-то вещи более очевидными.

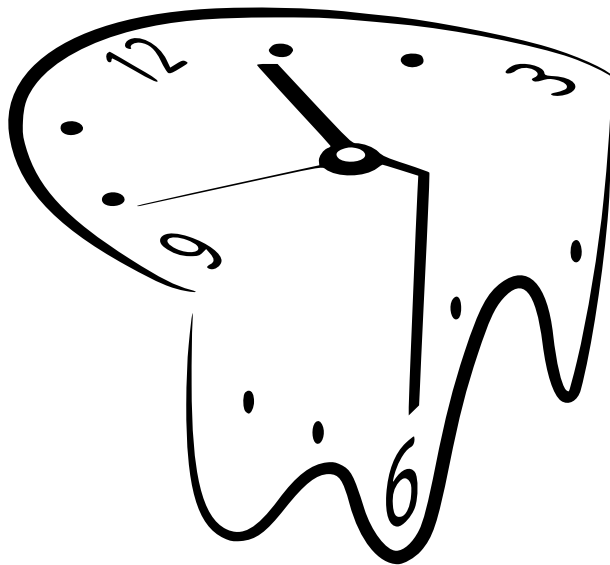
Сделать привычку не привлекательной и убрать вознаграждение. Не сделал утром практики — смузи не выпил, шоколад не съел. Вот таким образом можно избавиться от вредных привычек и заменить их на новые, очевидные, простые, привлекательные, с большим вознаграждением. Внедряем!

В следующем ролике обсудим, какие разовые действия нужно сделать в самом начале нашего обучения

Как внедрять привычки?

- 1 Ответить на вопрос «ЗАЧЕМ»
- 2 Дисциплина только через любовь к себе
- 3 Начните с тех привычек, которые вызывают наименьшее сопротивление
- 4 Вводите постепенно (ходить не сразу 10 000 шагов, а начать с 5 000)
- 5 Соединяйте привычки между собой в одну систему
- 6 Найдите Бадди (товарища), чтобы внедрять привычки вместе
- 7 Морковка спереди — морковка сзади. Сделайте публичное обещание (цена слова). Поощряйте себя за внедрение привычки. Не сделал - не съел клубнику (банан, малина). Сделал - съел
- 8 Отмечайте успехи в дневнике
- 9 В среднем привычка внедряется 66 дней
- 10 До автоматизма привычка доходит через 6 месяцев

ДНЕВНИК СЧАСТЛИВОГО МИЛЛИОНЕРА





САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ

Дата _____ \ _____ ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

06:00	_____	☐
07:00	_____	☐
08:00	_____	☐
09:00	_____	☐
10:00	_____	☐
11:00	_____	☐
12:00	_____	☐
13:00	_____	☐
14:00	_____	☐
15:00	_____	☐
16:00	_____	☐
17:00	_____	☐
18:00	_____	☐
19:00	_____	☐
20:00	_____	☐
21:00	_____	☐

(когда что-то сделали – ставьте напротив галочку)



АФТИРМАЦИЯ ДНЯ:

Сегодня самый лучший день!



УСПЕХИ ДНЯ:

Благодарности. Озарения. Достижения.



Заметки дня

✦ ————— ✦

✦ ————— ✦

✦ ————— ✦

✦ ————— ✦

✦ ————— ✦

✦ ————— ✦

✦ ————— ✦

✦ ————— ✦

✦ ————— ✦

✦ ————— ✦

✦ ————— ✦

✦ ————— ✦

✦ ————— ✦

✦ ————— ✦

✦ ————— ✦

✦ ————— ✦

✦ ————— ✦

ЦИТАТА ДНЯ:

Не достижения обеспечивают счастье.

А счастье обеспечивает достижения.

Монах из Черногории

