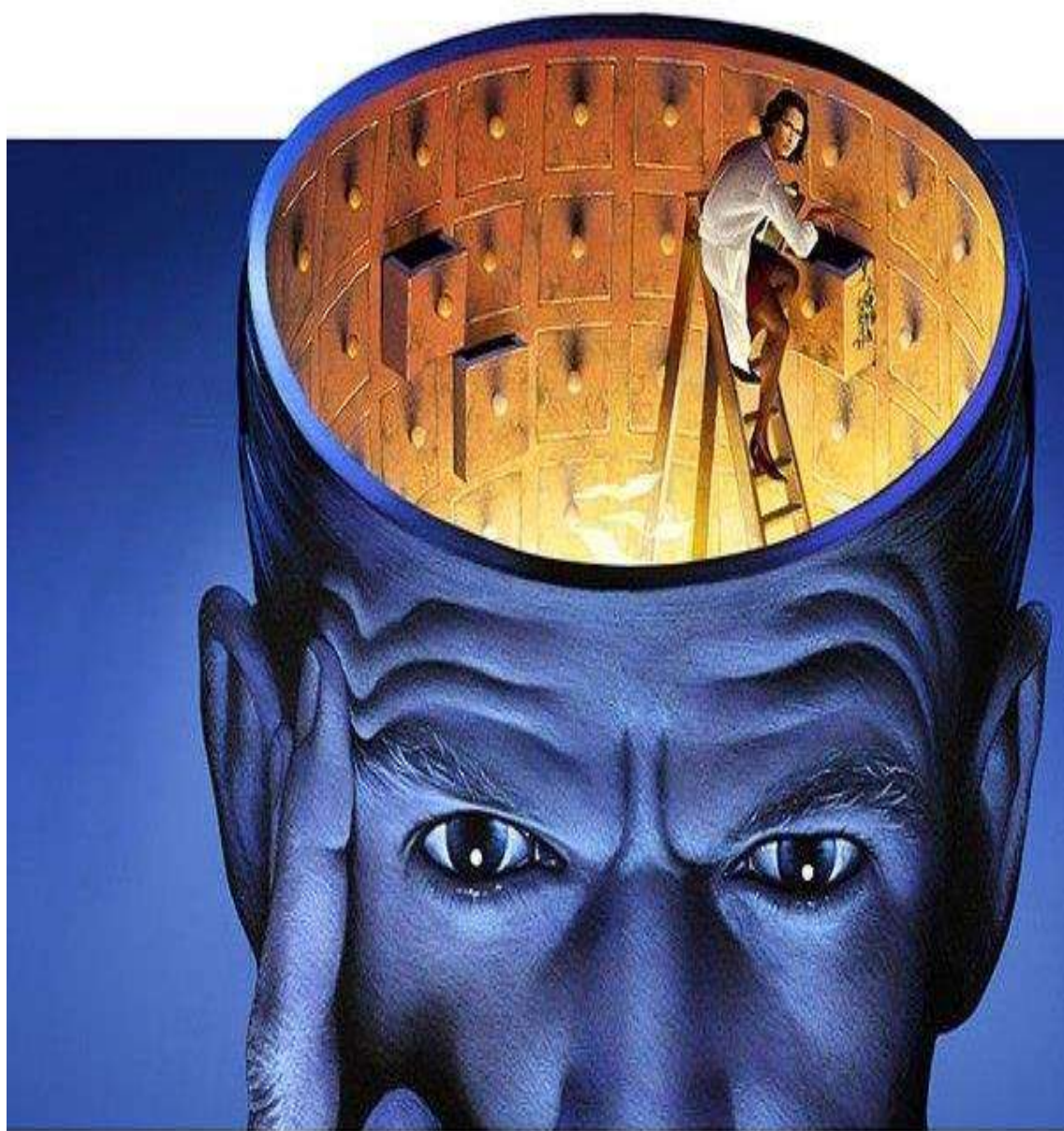


**Золотой пендель или Искусство
Типичного Складчика (2016)**



Детектив(с).

Тайна золотого пенделя или легенда о Типичном Складчике



Приветствую тебя мой уважаемый Складчик!

В первую очередь хочу, поблагодарить Вас за покупку моего курса, который уверен станет для Вас настоящей сокровищницей с сундуками ценного клада, которая поможет Вам получать настоящие знания, структурировать информацию и отличать зёрна от плевел в информационном хаосе, а также повысит вашу мотивацию, увеличит продуктивность, заставит посмотреть по-другому на свой подход к самообразованию и многое другое.

Этот материал не для всех. Скажу честно, я очень рад, что такой материал оказался у такого ответственного и целеустремлённого человека, как Вы, который стремится к получению новых знаний, не только в теории, но и на практике.

Со всей страстью и любовью к своему делу, мне очень хочется верить и надеяться на то, что Вы прекрасно понимаете, что сам по себе этот материал, не сможет выполнить все задания за Вас, он даст вам ключ, с помощью которого, именно Вы откроете ту самую уже давно заржавевшую, не открывающуюся и давно поскрипывающую дверь в вашем подсознание, за которой Вас ждёт, радость, продуктивность и свобода от информационного хаоса.

Но что бы этим ключом воспользоваться, необходимо знать, что придётся дать себе «смачного» пенделя, заставить себя встать с дивана, дойти до двери, достать тот самый ключ и наконец то открыть вашу дверь.

Возможно на своём пути Вам придётся вернуться, и вполне вероятно Вам придётся вернуться даже не один раз, на пример в том случае, если, дойдя до двери Вы обнаружите, что забыли свой ключ или перепутали его в своей собственной большей связке с остальными ключами, а может быть и вовсе потеряли или не дай бог у Вас его кто-то украл.

Либо на пути к вашей двери, вам встретятся препятствия в виде новых информационных курсов, телевизора, новостей, ну или булочки с повидлом, которая будет постоянно Вас отвлекать и мешать выполнять задания тренинга;) Может даже получится так, что, встав с дивана и дойдя до двери, Вы вдруг обнаружите, что дверь то оказалась не та, а взлому она увы никак не поддаётся, и ногой не вышибить и топором не разрубить.

И что же тогда делать спросите Вы? Не волнуйтесь!

Для этого и был создан данный курс, который получил гордое название «**Золотой пендель или Искусство Типичного Складчика**» (2016)

Такое название данный материал получил не с проста;)

Так кто же такой для меня типичный складчик?

Типичный складчик – это целеустремлённый человек, стремящийся к получению новых знаний.

А как многие из Вас знают, вокруг тех, кто обладает по-настоящему сокровенными, ценными знаниями, часто ходят легенды и эти самые настоящие легенды, Вы будете создавать прямо в своей жизни, пройдя свой путь типичного складчика, познав множество тайн и овладев его мастерством;)

На этих страницах, я обобщил весь свой накопленный опыт, который мне удалось подчерпнуть из своей многолетней практики, прочитанных книг и живых конференций, а также наблюдению за людьми, которые сами по себе являются удивительным даром.

Ну а теперь друзья, думаю, настало время дать себе того смачного золотого пенделя, которого всем нам так давно не хватало, закатать рукава, приступить к работе и сразу же начать выполнять первое задание;)

Задание

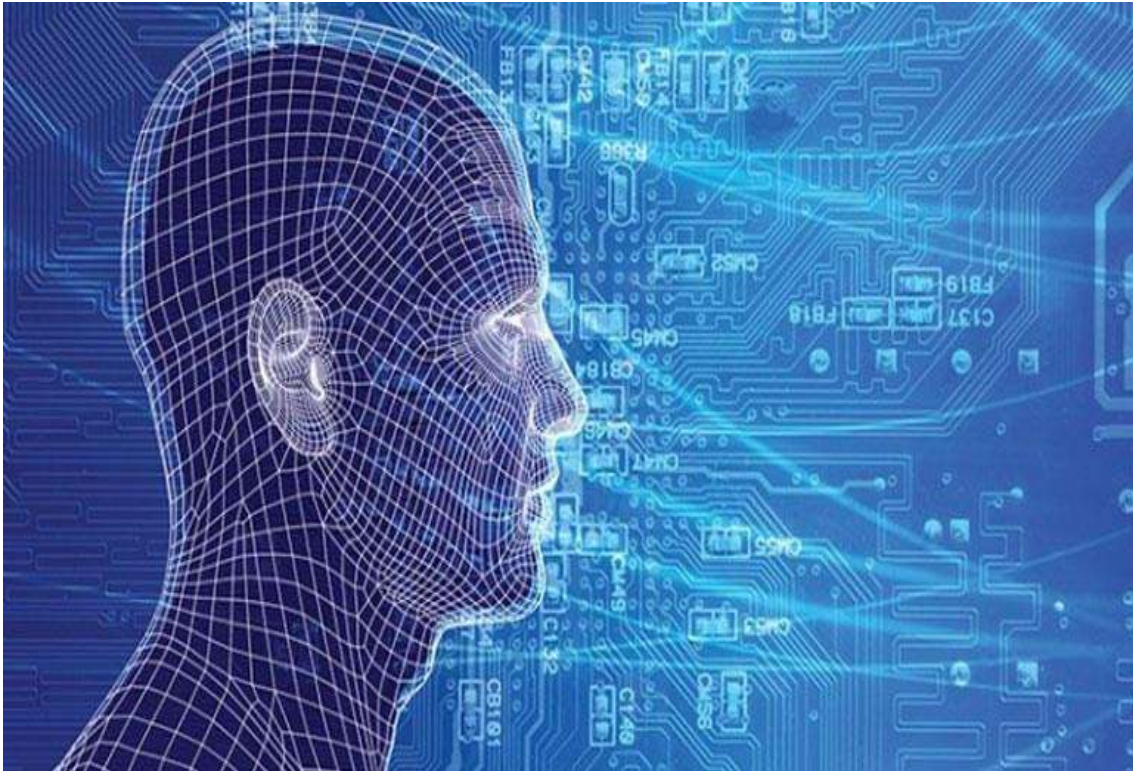
Необходимо перечислить все те информационные носители и потоки, которые встречаются в вашей жизни. Ничего страшного если они будут пересекаться между собой. Ниже приведён пример заполнения. Количество всех столбцов у Вас может быть не ограничено.

Пример

Дома	На работе	На улице	Во время отпуска
Телевидение	Начальник	Когда еду в общественном транспорте	Когда заезжаю к своему дяде
Социальные сети	Подчинённые	Когда долго жду очередь в магазине	Корпоративный тренер
Книги	Складчик		Сериалы
Музыка	YouTube		
Родители			
Родственники			

- Напишите, какие из информационных источников из столбца, который Вы заполняли выше, оказывают на Вас положительные воздействия, а какие отрицательные и почему.
- Напишите минимум 10 способов, как по вашему мнению, Вы бы могли свести до минимума отрицательные источники и увеличить положительные.

Работа с информацией



В этой главе мы не будем забивать себе голову, понятием информации, классификации и её свойства, ведь наша задача наоборот разгрузить нашу голову, а не забивать её;)

Для начала давайте разберём какие же виды информации у нас бывают:

- Графическая или изобразительная
- Звуковая (акустическая)
- Текстовая
- Видеоинформация

Хотелось бы также отметить, что существует тактильная информация, передаваемая ощущениями, органолептическая, передаваемая запахами и вкусами и др. Однако это те способы передачи

информации, для которых до сих пор не изобретено способов их кодирования и хранения.

К счастью, нам понадобятся всего четыре вида информации, которые являются выделенными и представлены выше.

Для чего же мы ищем новую информацию?

Основная причина поиска информации - это наши цели в получении ответов на наши вопросы.

Этапы работы с информацией:

- Поиск и сбор
- Обработка (систематизация, анализ, кодификация)
- Использование
- Хранение

Теперь когда Вы знаете, все четыре этапа, давайте рассмотрим каждый из приведённых выше этапов более подробно.

Поиск и сбор: Если у нас есть цель, проблема, либо задача – мы начинаем собирать и искать нужную нам информацию. Сюда же мы можем отнести тренинги, различные курсы, книги, интересные мысли великих людей и тд.

Обработка: На этом этапе мы систематизируем нашу информацию. Например раскладываем её в алфавитном порядке по папкам, создаём нужные нам категории, записываем в наши блокноты и тд. Затем мы эту информацию анализируем и присваиваем ей какое то обозначение, иными словами мы её кодифицируем.

Использование: Использование информации заключается в практическом применении.

Хранение информации: На этом этапе мы определяем, где именно будет храниться наша информация, что бы при необходимости мы её могли легко и успешно найти. Как пример сюда мы можем отнести флешки, жёсткие диски, облачные хранилища и другие источники на которых мы можем удобно хранить нашу информацию.

Задание

- 1) Напишите каким видом информации Вы пользуетесь чаще всего?**

Напомню, что информация бывает - графическая (*изобразительная*), звуковая (*акустическая*), текстовая, видеоинформация

- 2) Попробуйте трое суток пользоваться другим видом информации и опишите подробно ваши впечатления и результаты.**

К примеру, если Вы пользуетесь чаще всего видеоинформацией, то попробуйте трое суток пользоваться звуковым или текстовым видом информации, сократив потребление видеоинформации к минимуму.

Концентрируйтесь подробно на своих ощущениях, и если будет сначала не привычно, то ничего страшного. По происшествию трёх суток, Вы можете повторить данное упражнение, но выбрать, уже другие виды получаемой информации.

Данное упражнение, не смотря на его кажущуюся простоту, даёт порой очень удивительные результаты и помогает расширить наши точки восприятия информации. **Настоятельно рекомендую выполнить.**

- 3) Подробно опишите для чего Вы ищете новую информацию.**

Возможно Вы не поверите, но очень многие люди ищут информацию и даже не задают себе вопрос, а для чего она им собственно нужна?

Для выполнения этого задания поставьте таймер на **три минуты** и выполните это задание прямо сейчас.

Помните про «**золотой пендель**», который всегда наблюдает за вами и в случае не выполнения, уже находится сзади Вас и готов отвесить вам жирного пинка как следует ;))

Так, что надеюсь Вы были молодцом и выполнили это задание с полным чувством собственного долга и достоинства ;)

4) Записываем минимум 10 любых источников, откуда мы можем получить нужную нам информацию

Сюда может входить и Складчик, и какие-либо живые конференции, люди, книги и всё то, откуда Вы могли бы получить для себя ценную информацию. Так как Вы выполняли задания *выше* (а их я надеюсь Вы выполняли), Вы уже точно знаете для чего и зачем вам нужна новая информация.

5) Упорядочиваем всю свою информацию!

На рабочем столе компьютера ничего кроме важных документов не хранится, **никакого хлама!** Все документы, материалы, курсы, раскладываем строго по категориям. Что не нужно и не жалко – удаляем.

6) Используем грамотно информацию!

Из тех материалов, что у Вас имеются, составляем несколько списков.

Первый список – это материалы, которые Вы сейчас изучаете или хотели бы изучить в самое ближайшее время.

Второй список – это материалы, которые Вам понадобятся вообще не известно, когда и их надобность пока спорная.

Третий список — это материалы, которые Вам не нужны, Вы хотели бы их удалить, но жалко.

Если кратко, то получается:

Первый список - Материалы которые мы изучаем или планируем изучить в самое ближайшее время.

Второй список - Материалы которые понадобятся нам не скоро.

Третий список - это материалы, которые Вам не нужны, Вы хотели бы их удалить, но жалко.

7) Хранение информации

Делаем так, чтобы Ваш первый список был почти всегда под рукой, на пример в папке «**Курсы**» у Вас на жёстком диске.

Второй список помещаем подальше, либо на внешний жёсткий диск или **флешку**.

Ну а для третьего списка, мы создаём папку «**Мусор**» помещаем туда материал, который туда вошёл, заливаем это всё на облачное хранилище и удаляем папку у себя на компьютере.

Тем самым у Вас почти не останется мусора на компьютере, и если что, то Вы всегда сможете зайти на облачное хранилище и скачать оттуда, то что Вам понадобилось, но я уверен, что в мусоре никто не хочет копаться и не захочется и Вам;)

Для тех, кто не знает, **облачные хранилища** – это модель онлайн-хранилища, в котором хранятся данные на многочисленных, распределённых в сети серверах.

Существуют как платные, так и бесплатные хранилища, в которых Вы можете хранить свои материалы.

Самые известные:

- Облако Mail
- Яндекс Диск
- Dropbox
- Mega cloud

Кто виноват и Как так получилось



Мы с вами живём в удивительное время. Двадцать первый век – век информационных технологий.

Казалось бы информации полно на любой вкус и цвет, и платной, и бесплатной, и в различных структурах и формах.

Но как же мы допускаем, что информации у нас накапливается огромное множество, а ответы на наши вопросы остаются неудовлетворёнными?

Или и вовсе случилось так, что наше потребление информации переросло в настоящую информационную зависимость или даже информационный хаос, от которого мы страдаем и хотим избавиться.

Уже давно копирайтеры применяют приёмы НЛП и скрытого убеждения в своих текстах, которые пишут на продающих сайтах.

Уже давно маркетологи пользуются успешно, секретами сенсорного маркетинга и другими фишками, которые идут к нам из запада.

И даже реклама, она порой такая манящая, что нам порой начинает казаться, что это именно то, что мы искали всю свою жизнь.

Поверьте «продавцы информации» порой знают о Вас самих больше, чем Вы сами.

В первой главе Вы уже делали задание где могли понять какие информационные потоки влияют на Вас деструктивно, и даже сократили их.

Однако дорогие друзья, существуют и информационные потоки, которые мы либо не замечаем либо не осознаём.

Для этого Вам необходимо будет проделать следующее задание.

Задание

Запишите свои последние купленные 10-20 курсов. Это могут быть и курсы купленные на складчике, и живые конференции, также могут быть курсы купленные на других сайтах, например у их авторов.

Главное, что бы это была информация, за которую Вы заплатили.

- 1) Посчитайте и запишите цену, которую Вы потратили на эти курсы. Какая эта цена? Нравятся ли вам эти курсы? По каким из них Вы работаете, а какие отложили в долгий ящик? Если бы у

вас был выбор вернуться назад во времени и не покупать эти курсы, потратили бы Вы на них деньги или нет? И напишите почему.

- 2) Из этих 10-20 курсов, необходимо составить список тех, которыми Вы остались не довольны, либо они пылятся у Вас на жёстком диске, да и вообще оказались не нужными и бесполезными.

Далее возьмите каждый курс из списка, подумайте и пропишите к нему, что побудило Вас его купить.

Возможно это красивый сайт или модная современная продающая страница на котором он продавался.

А может быть Вас привлекло описание, которое составляли профессионалы копирайтеры и это побудило Вас сделать покупку.

Либо Вы знакомы с работами автора, но данный курс увы не оправдал ваших надежд.

И самое главное помните, чем больше пунктов Вы запишите, тем для Вас же будет лучше;)

В будущем это позволит больше себя контролировать при ни обдуманной покупке информационных курсов.

Главное помните про «пендель», и начинайте сразу же выполнять задания!!!

Определяем степень вашего информационного ожирения



Прежде чем перейти к выполнению заданий, давайте с вами определим, что же такое информационное ожирение.

В моём понимании, **информационное ожирение** – это излишнее накопление или потребление информации, которое оказывает негативное или деструктивное влияние на Вас и собственно вашу эффективность.

Что бы определить степень вашего информационного ожирения, необходимо выполнить следующее задание.

Ответьте подробно на нижеперечисленные вопросы и внимательно проанализируйте ваши ответы на них. Здесь очень важно не спешить.

Я бы рекомендовал потратить на выполнения данного задания минимум сутки.

Задание

Ответьте на данный список вопросов, и запишите ответы к ним.

- Считаете ли Вы, что страдаете информационным ожирением?
- Какой процент скаченных и купленных курсов Вы изучаете?
- Можете ли Вы легко обходиться без интернета?
- Как часто Вы потребляете информацию, не задумываясь нужна ли она вам в данный момент или нет?
- Если бы вся ваша накопленная не использованная информация вдруг исчезла, Вы бы расстроились? Если да, то как сильно?
- Как часто Вы покупаете либо скачиваете новые курсы, тренинги?
- Какова ваша главная задача накопления информации?
- Предпринимали ли Вы уже попытки избавиться от избыточного накопления информации? Если да, то какие?
- Что Вас больше всего беспокоит в вашем накоплении информации? Перечислить не менее десяти пунктов.
- Мешает ли избыточная информация вашей основной деятельности и на сколько сильно?
- Испытываете ли Вы раздражение, если Вам не удаётся купить, скачать какой-либо курс, тренинг?
- Планируете ли Вы свои информационные покупки и скачивания или совершаете их необдуманно?
- Как часто во время увлечения курсами, Вы забываете о других важных делах?
- Когда Вы покупаете и качаете курсы и тренинги, отличается ли ваше самочувствие от обычного? Какие эмоции Вы испытываете в данный момент?
- Есть ли у Вас другие интересы в жизни помимо накопления и складирования информации?

- Приемлема ли для Вас та сумма, которую Вы тратите ежемесячно на покупку информации?
- Покупали ли Вы хоть раз курсы или тренинги в кредит?
- Покупаете ли Вы дополнительные жёсткие диски, флешки или места в облачных хранилищах для хранения курсов и тренингов?
- Сколько времени в день Вы проводите на Складчике и подобных ресурсах?
- Ваши друзья и родные знают о вашем «хобби» складирования и накопления информации? Если да, то как они к этому относятся?

После ответов и своего подробного анализа, определяем по шкале от одного до десяти, на сколько по вашему мнению, сильна ваша информационная зависимость и информационное ожирение.

1 балл – Зависимость минимальная

10 баллов – Зависимость достигла своего пика

К следующей главе переходим, только после выполнения данного задания, ведь наша задача не бежать вперёд паровоза, а достичь чёткого конкретного результата.

Приступаем к работе! Я верю, что у Вас всё получится!

"В бой летят гранаты или заверните ещё один курс пожалуйста"



Ночь. Все фонари погасли. За окном тишина и только ветер медленно колышет ещё не опавшую листву. Через дорогу в последней квартире уже погасили свет и только в одном окне свет всё не погасал... Кто же был этот загадочный человек, который каждую ночь ложился спать позже других? А этот человек и был тот самый Типичный Складчик, который сидел у своего монитора, искал новые складчины, оплачивал их, да и на столько увлёкся этим делом, что уже было совсем забыл о сне и отдыхе.

Курс за курсом, тренинг, за тренингом, день за днём, неделя за неделей, год за годом... Информации становилось всё больше и больше. Количество росло в таких пределах, что на практические действия времени совсем не оставалось, да и всё чаще стало казаться, что жизнь то пролетает мимо.

И тогда наш Типичный Складчик решил, что его главный бой в жизни — это бой с самим собой. Либо он наконец возьмёт себя в руки, либо и дальше будет продолжать копить бессмысленно информацию до самой старости. Его выбор был взять себя в руки и дойти до конца, чего бы ему это не стоило.

Ну что мой дорогой друг, я надеюсь, твой выбор будет такой же, как и у нашего Типичного Складчика, то есть дойти до конца!!! Других вариантов, просто не должно существовать, нацеливаемся на победу и идём вперёд!

Возможно Вас удивило название данной главы, но оно связано напрямую с заданием.

Эта глава специально расположена именно здесь, а не в самом начале. Включена она именно сюда тоже не проста;) Нам с вами предстоит пройти ещё большой, но очень интересный и эффективный путь и я предлагаю Вам прямо сейчас выполнить не обычное, практическое задание, оно очень действенное и выполняя его, Вы совсем скоро увидите результат.

Задание

Представьте, что Вы на поле битвы. Вокруг вас враги. Купить ещё один не нужный информационный курс, означает потратить патроны из своей обоймы, которых и так очень мало.

Противники наступают, и что бы их преодолеть, вам нужно научиться бережно расходовать патроны из своей обоймы.

За каждый лишний израсходованный патрон, лейтенант из вашей команды, даёт вам своим чёрным большим сапогом очень неприятного пенделя;)

Так, что товарищи бойцы, пишем список, в котором определяем какое количество тренировок, курсов нам в месяц необходимо именно для **внедрения**, и пишем другой список, в котором придумываем себе

наказания, за покупку либо скачивание, тех курсов, которые Вам не нужны, или в этом месяце Вы их не будете внедрять на практике.

При чём наказания, должны быть не лёгкие, а такие, чтобы Вам было действительно не легко.

Например, отдать значимую для Вас сумму денег кому либо, или нагрузить себе сильными физическими упражнениями, тут самое главное не халавить, и понимать, что это Вам необходимо и делается для вашего же блага!

Шкала Зависимости



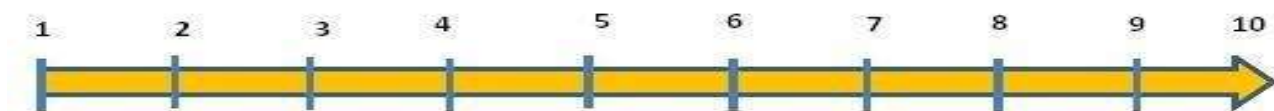
В главе, в которой мы с вами определяли степень вашего информационного ожирения, Вы выполняли задание, в котором необходимо было определить вашу степень «ожирения», по шкале от одного до десяти. Если вдруг Вы по какой-либо причине оказались тут и не выполняли все предыдущие задания, необходимо в срочном порядке вернуться назад и выполнить их.

В этой главе мы будем работать непосредственно с вашей шкалой информационного ожирения, а точнее с тем количеством баллов, что получилось у Вас.

Напоминаю, что:

1 балл – Зависимость минимальная

10 баллов – Зависимость достигла своего пика



Задание

Задание необходимо сначала полностью прочитать и только потом переходить к выполнению.

Попросите, что бы Вас никто не отвлекал, переместитесь в уединённое место или туда где никто Вас не побеспокоит.

Затем выполните следующее упражнение:

- Закройте глаза
- Сделайте медленный глубокий вдох, затем выдох (*и так три раза*)
- Сконцентрируйтесь на своём количестве баллов на шкале
- Ощутите вашу информационную зависимость внутри своего тела
- Если бы Вы знали, то как выглядела бы эта зависимость?
- В каком участке тела Вы её ощущаете?
- Каков её цвет, вес, размер, плотность?
- Какие она делает движения?
- Какие в ней есть мелкие детали не заметные на первый взгляд?

Не спешите, здесь очень важно сконцентрироваться на внутреннем состоянии.

Образ может получиться в виде какого-либо абстрактного предмета либо других проекций.

А теперь подумайте, как бы Вам было бы хорошо без вашей зависимости, имея полную свободу над собой.

Ощутите это в полной мере, всем своим нутром ощутите и прочувствуйте, как меняется внутри Вас направление движения образа вашей зависимости, как изменяется плотность, цвет, размер.

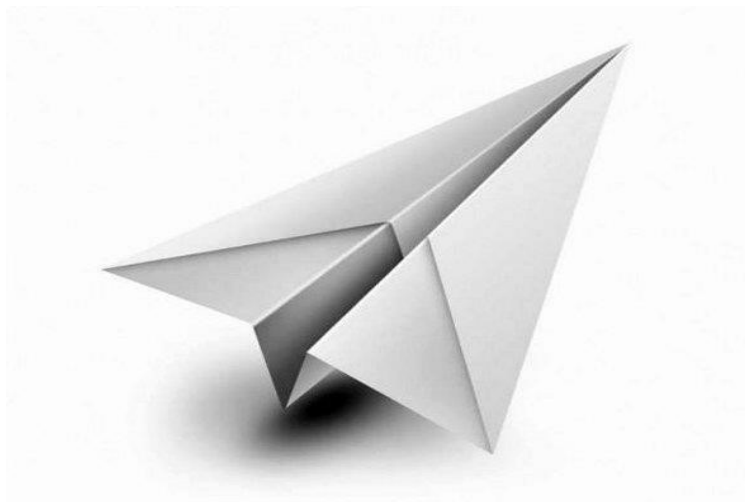
Наблюдайте как образ вашей зависимости превращается, во что-то по-настоящему прекрасное.

А теперь после того как Вы выполнили данное упражнение, откройте глаза и задайте себе вопросы, как Вы себя чувствуете? Поменялась ли ваша оценка на вашей шкале в пользу улучшения? Какая она сейчас?

Подсказка: Если оценка не поменялась в сторону улучшения, то либо Вы спешили, либо были напряжены. Попробуйте выполнить его тогда, когда Вы будете полностью расслаблены и будете себя хорошо чувствовать.



Взлётная полоса



Ну что готовы ко взлёту? Тогда приступаем!!!

Хочется отметить, что весь наш информационный хлам, не обходит стороной нашу центральную нервную систему, которая является инерционным «механизмом», и для того, чтобы в ней произошли какие-либо изменения, необходимо определённое время.

Перестроится с одного режима на другой мгновенно мы не можем, но мы можем внедрить некий чит код который сократит это время до минимума. А имя этого чит кода, не что иное, как «Концентрация».

Концентрация внимания, необходима нам ещё больше в те моменты, когда информационный хаос незаметно просачивается в нашу жизнь и нам важно приложить все свои силы и усилия, чтобы уметь концентрироваться на самом важном, видеть суть и не распыляться, в огромной каше тренингов и других информационных плюшек.

Существует много книг и тренингов по развитию концентрации внимания, но для нас чем метод будет проще и чем быстрее его мы сможем внедрить, тем лучше!

Предлагаю не медлить и перейти к выполнению практического задания, ведь мы с вами находимся не на автобусной остановке, а на взлётной полосе!

Задание

Выберете любой тренинг или курс, который хотите пройти, попробуйте мысленно сконцентрироваться на нём, ни допуская мысли ни о чём кроме того тренинга, который Вы выбрали.

Попробуйте проделать это от 10 до 30 минут.

Как только Вы поймали себя на посторонней мысли остановитесь и начинайте заново. По началу, возможно будет очень трудно, но потом Вы всё чаще будете замечать, как вам легко концентрироваться на определённых вещах и деталях.

Практиковаться лучше каждый день. За 21 день при должных тренировках, ваша концентрация значительно повысится, но не забывайте её поддерживать время от времени на должном уровне.

Разработка вашего собственного плана



Ну, что мой дорогой товарищ складчик, пора переходить нам не менее к интересным вещам, а именно к разработке вашего собственного плана, который поможет вам не утонуть в информационной лавине, а достойно плыть по её волнам, получая истинный кайф и наслаждение.

Ведь все мы знаем, что корабль построить недостаточно, не менее важно, как капитан им будет управлять. А что бы капитан успешно справился со своей задачей, ему просто необходим хорошо грамотно составленный план.

Задание

Уделите данному заданию время, спешка здесь совершенно не нужна. Ответив подробно на вопросы, у вас выстроится чёткая схема/план вашего избавления от информационного хаоса.

Однако не спешите рано радоваться, тут мы выстраиваем общую картину, «детоксикацию» мы подключим в главе **«Внедряем план детоксикации в Evernote»**.

И так не откладываем наши дела в долгий ящик и приступаем выполнять задание прямо сейчас!

- Когда я избавлюсь полностью от своей информационной зависимости и бессмысленного накопления информации, то я (продолжите предложение)
- Как я узнаю, что я этого достиг/достигла? Что при этом я увижу, услышу, что я почувствую, что я пойму, что я буду думать?
- Где, когда и с кем мне это необходимо и желательно? Где, когда и с кем нежелательно?
- Какие средства и ресурсы необходимы для достижения цели?
- Почему я не достиг/не достигла этой цели раньше?
- Что произойдёт если я достигну/не достигну своей цели? Что не произойдёт если достигну/не достигну своей цели?
- Так ли цель стоит моих усилий?

Чистка информационного пространства



Мы можем часами рассуждать о том, что же это такое наше превеликое информационное пространство, можем ссылаться на википедию и ряд научных исследований, но как были по уши в дерьме, ой простите, в информационном хаосе так в нём и прибываем.

Здесь ни о какой теории и речи не может идти, поэтому приступаем сразу к делу.

И ах да чуть не забыл, приготовьте таймер, он в этой главе станет если ни самым вашим близким другом, то уж точно вашим надёжным помощником.

Задание

Ниже перечислены 12 пунктов, которые вам нужно выполнить. На каждый пункт Вы выделяете определённое время, ставите таймер и выполняете его.

Если Вы поставили пять минут – значит Вы выполняете задание за пять минут, если поставили два часа – то выполняете за два часа, и ни каких оправданий здесь быть не должно.

Во время выполнения не отвлекаемся ни на что другое.

Кому-то понадобятся сутки, кому-то пару часов, кому-то ещё больше времени, но на каждый пункт Вы сами определяете время и во, что бы то ни стало выполняете его.

И так поехали!

- Перечислить все источники где у вас хранятся информационные курсы
- Очищаем корзину, рабочий стол
- Наводим порядок в вашей комнате, рабочем кабинете (*лучше во всей квартире*)
- Удаляем все старые смс переписки и не нужные контакты в вашем мобильном телефоне
- В социальных сетях удаляем из друзей всех тех, кто по вашему мнению плохо влияет на вас и ваше информационное пространство
- Отписываемся от всех почтовых рассылок, которые вам уже давно не нужны и не несут вам пользу, а также отписываемся от всех групп и пабликов в социальных сетях, которые для вас уже не актуальны
- Полностью чистим свой email ящик, важные письма сохраняем в отдельную категорию
- Все свои информационные курсы копируем на внешние носители, то есть жёсткие диски и облачные сервера и удаляем все копии с компьютера (*оставляем только самое важное*)

- Проведите сортировку накопленной вами информации по тематическому признаку (*то есть курсы по музыки у нас в папке музыка, курсы по бизнесу в папке бизнес ну и тд*)
- Составьте список (*базу данных*) информации, которая имеется в вашей библиотеке. Самое важное, что бы Вы при необходимости могли быстро и с лёгкостью найти нужную Вам информацию.
- При поступлении новой информации направляем её в соответствующий раздел вашей библиотеки
- Напишите свои выводы от проделанной вами работы

Внедряем план детоксикации в Evernote



Задумывались ли вы о том, как часто, в вашей голове день ото дня возникает просто бешенный поток разных мыслей?

Всем нам хочется освободиться от стресса и ряда рутинных дел, побыть наедине с собой и дать заслуженный отдых своему мозгу, хотя бы на время.

Что бы достичь такого внутреннего порядка, первым делом нужно взять свою жизнь под контроль и принять тот факт, что только Вы ответственны за свою жизнь и за свои действия.

Являясь человеком не глупым, у вас в распоряжение уже имеется все то, что вам необходимо для полноценного изучения материалов.

Однако все мы любим **«чит коды»** и другие интересные фишки, которые облегчат наш типичный путь складчика;)

На помощь нам приходит такая программа как **Evernote**.

Кто-то ее назовет «цифровым блокнотом», кто-то «лучшим ежедневником» и в любом из этих случаев будет прав.

Однако я назову ее супер удобным инструментом для такого типичного складчика как я;)

Данная программа работает, как и на Windows так и на Mac Os, и также вы ее сможете установить в свой Iphone или андроид. Очень большим плюсом является возможность синхронизации.

Когда Вы что-то либо записали в данную программу, например, на своем компьютере, Вы это в любой момент сможете просмотреть и на своем мобильном телефоне.

Что бы Вы понимали мои уважаемые **«типичные складчики»**, даже при всем моем желании рассказать вам подробно об этой программе, это будет просто физически невозможно, так как про нее пишут целые книги и она имеет просто огромный набор функций и полетов для фантазий.

В любом случае если какие-то вопросы касаются программы у вас возникнут, вы можете обратиться ко мне в приватную тему, которая будет доступна для всех официальных покупателей, и я постараюсь вам помочь.

Теперь же переходим к практической части.

Я не претендую на роль мастера и наставника касаясь данного программного обеспечения, однако я покажу вам свой опыт, который уверен будет большинству полезен. Вы готовы?

Итак, поехали!!!

Я покажу вам как с нуля мы с вами будем внедрять план вашей «детоксикации» в Evernote. Название главы выбрано не случайно.

Практическую часть этой главы вы будете закреплять в течении 21 дня. Однако не нужно ждать 21 день, чтобы перейти к следующим заданиям. Если у вас есть своя система «детоксикации», пожалуйста пользуйтесь ей на здоровье, однако если она вам надоела или недостаточно эффективна, попробуйте данный метод в течении 21 дня, а затем решите, подходит ли вам данная тема или нет, и стоит ли ее лично вам продолжать.

Цель данной «детоксикации» убрать кашу в вашей голове и включить осознанность, а также помочь вам рационально делать свои покупки на складчике.

В течении 21 дня Вы полностью переходите только на полезные информационные потоки, сокращая не рациональные покупки и скачивания не нужных вам курсов.

Небольшое примечание: Телевизор 21 день мы не смотрим и радио тоже не слушаем.

Шаг 1. И так предположим, что вы уже скачали и установили себе данную программу. Теперь ваша задача создать блокнот и назвать его **«Типичный Складчик»**

Шаг 2. Дальше мы в этом блокноте создаем заметку и называем ее **«План Детоксикации»**

Шаг 3. После того как мы создали заметку - **«План Детоксикации»**, по такому же принципу мы создаем еще три новые заметки: **«Обучение»**, **«Список»**, **«Критические точки»**

Получается наш блокнот теперь включает в себя четыре заметки.

Шаг 4. В заметке - **«План Детоксикации»** указываем день и пишем следующий шаблон:

1. *Количество просмотренных складчин (сколько тем / разных складчин в день Вы просто просмотрели)*
2. *Количество складчин, в которые Вы записались*
3. *Количество складчин, которые Вы оплатили*
4. *Количество информационных курсов, которые Вы скачали*
5. *Количество освобождённого места на вашем компьютере / флешке / жестком диске / облачном хранилище*

Напоминаю, что программа «детоксикации» длится минимум 21 день, значит прописываем именно столько дней.

После прохождения «детоксикации» вы сами для себя решите подходит ли вам такой метод или нет.

Шаг 5. В заметке – «**Критические точки**» указываем день и пишем следующий шаблон:

1. *На сколько сегодня вам тяжело было без записи в не нужные складчины?*

А – Легко Б

– Терпимо

В – Тяжело

Г – Безумно трудно

2. *Удаляли ли Вы сегодня какую-нибудь информацию?*
3. *Смотрели ли Вы сегодня телевизор?*
4. *Слушали ли Вы сегодня радио?*
5. *Нарушали ли Вы сегодня правила «Детоксикации» и если да, то сколько раз?*

Шаг 6. В заметке - «**Список**» указываем день и пишем следующий шаблон:

1. *Складчины, в которые Вы сегодня хотите записаться*
2. *Какие из них вам действительно нужны и для чего*

3. *Подумать и ответить еще раз, действительно вам нужна какая-то конкретная складчина или Вы попросту клюнули на один из «триггеров»?*
4. *Как Вы можете улучшить для себя свою детоксикацию?*
5. *В чем ваша выгода от того, что Вы проходите программу детоксикации? (Например, вы стали больше времени проводить с детьми, занялись своей фигурой, стали больше читать книг и тд)*

Шаг 7. В заметке – «Обучение» указываем день и пишем следующий шаблон:

1. *Делали ли Вы сегодня, что-нибудь для своего обучения?*
2. *На сколько Вы сегодня были продуктивны по шкале от нуля до десяти баллов?*
3. *Что из сделанного вами можно было сделать лучше?*
Записать ни менее трех вариантов ответа.
4. *Что было полезного сегодня для вас?*
5. *Делились ли Вы сегодня с кем-нибудь, что узнали нового за день?*

Не забываем заполнять наши заметки по данным шаблонам минимум в течении двадцати одного дня и да прибудет с нами сила «**Типичных Складчиков!**»

Мысли вирусы и ключевые триггеры



Практически всю свою сознательную жизнь мы прививаем другим людям, те мысли, что внушили когда-то нам.

Мы одновременно являемся и переносчиками, и «жертвами».

Всё наше с вами человеческое общение сводится тем или иным образом к обмену информацией. Эта информация может быть, как и полезной так и бесполезной. Также эта информация может нести какую-то ценность для нас, либо же наоборот оказывать

разрушительное воздействие. Она для нас может быть интересной и не очень. Может быть, как и здоровой так и заражённой.

Бывает так, что информация заражена какой-либо идеей, и подобно вирусу распространяется по нашему организму. Не заметно и хитро проникая в нашу голову, наш разум и наши мысли.

Иногда нам удаётся заметить симптомы, и мы успеваем предотвратить их, но случается часто и такое, что какие-либо видимые симптомы отсутствуют.

Мы все передаём или принимаем информацию, таков наш генетический код. В этом нет ничего противоестественного. Это естественные процессы.

Но есть те, кто на этих процессах зарабатывает или проталкивает нам свои убеждения.

Вспомните сколько различных убеждений мы слышали в своей жизни, на пример такие как «деньги-зло», «поспешишь – людей насмешишь», «мнение других людей – имеет большое значение» ну и так далее.

Большинство этих убеждений для нас уже давно не важны, но мы почему-то продолжаем цепляться за них словно за спасательный круг в океане жизни. То почему мы цепляемся за наши старые убеждения и является для нас спусковым крючком, именуемым ничем иным как триггером.

Также сюда хотелось бы добавить, то на чем **спекулируют продавцы инфо курсов.**

Ниже будет представлен чек лист того, что наиболее часто используют инфобизнесмены, которые хотят продать вам свой продукт. Изучив его внимательно, совершая покупки Вы в будущем будете отслеживать свои состояния, знать за что вас хотят зацепить и будете осознано делать свой выбор.

- В продающем тексте или видео, автор максимально использует ваши «боли», то есть наиболее ярко и красочно описывает вашу проблему
- В продающем тексте или видео, автор, применив приемы нейролингвистического программирования в копирайтинге будет вызывать у вас сильные эмоции, чтобы побудить вас к действию, то есть к совершению покупки
- Автор представляет вам ограниченное по времени предложение, на пример какой-то бонус или скидку
- Автор максимально красочно описывает, что произойдет с вами хорошего если вы купите его продукт, и также максимально только в темных тонах описывает с какими проблемами вы столкнетесь если не купите его продукт

Задание

1. Перепишите привычки, которые управляют вашей жизнью
2. Запишите о чём Вы думаете большую часть времени
3. Подумайте какие мысли вирусы, Вам встречаются больше всего
4. Запишите, что Вы смотрите, слушаете, читаете, затем выпишите наиболее встречающие мысли вирусы и проанализируйте их на полезность и актуальность для Вас

Метод Маст Хэв или Оружие Массового Поражения



В этой главе поговорим об интересных вещах, которые присутствуют в жизни каждого. Метод «**Маст Хэв**» – это ни что иное как тайм менеджмент, а «**Оружие массового поражения**» - это прокрастинация.

На тему тайм менеджмента написано куча книг начиная от Дэвида Аллена с его техникой GTD и нашим соотечественником Глебом Архангельским с его методами, которые больше применимы для корпораций чем для обычных людей и ряда других менее известных авторов.

Мы с вами не будем лить воду, придумывать какие-то сложные механизмы или изобретать велосипед, то есть пересказывать то, что уже почти каждому взрослому человеку известно. Мы поговорим о том, как тайм менеджмент поможет нам эффективно тратить наше

время с пользой, ведь его задача, попросту говоря и есть эффективное управление нашим временем.

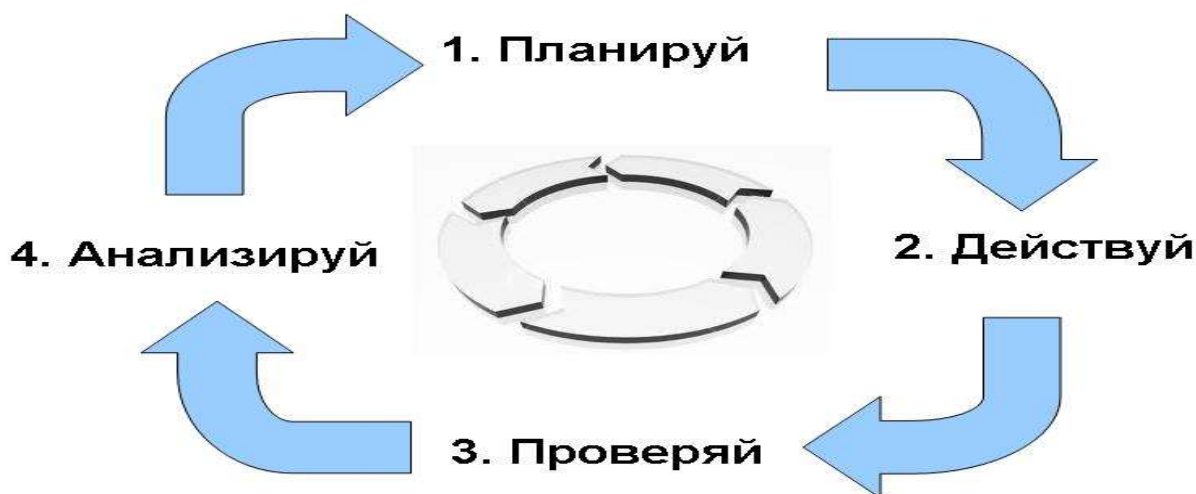
Ответьте для себя на вопрос, бывало ли у вас, что вы к примеру залезли на складчик посмотреть новые курсы по бизнесу, а уже прошло пару часов как вы засели в разделе «рукоделие» или вы решили изучить какой то конкретный вебинар, а вместо этого потратили все время на просмотр сериалов или нового видео на «YouTube».

В этой главе мы с вами выстроим такой тайм менеджмент, который не оставит вам время на прокрастинацию ну или сделает ее более продуктивной.

И да от прокрастинации тоже иногда можно получать пользу, и чуть позже я расскажу вам как;)

Задание

1. Вы планируете то, что хотите сделать и ставите точное время и дату, когда вы приступите к выполнению
2. Вы действуете, приступаете к изучению или освоению нового проекта или курса
3. Вы проверяете, как получилась ваша работа
4. Вы анализируете, довольны ли вы результатами, что вам понравилось, что не очень, что в следующий раз можно сделать лучше



Если проект или курс длинный, мы разбиваем крупные проекты на задачи. Для выполнения задач отлично подходит метод «Помодоро», когда вы ставите таймер, например, на 25 минут и в это время вы сосредотачиваетесь только на проекте, а по истечению этого срока даете себе небольшую передышку на 5 минут, затем снова приступаете к работе.

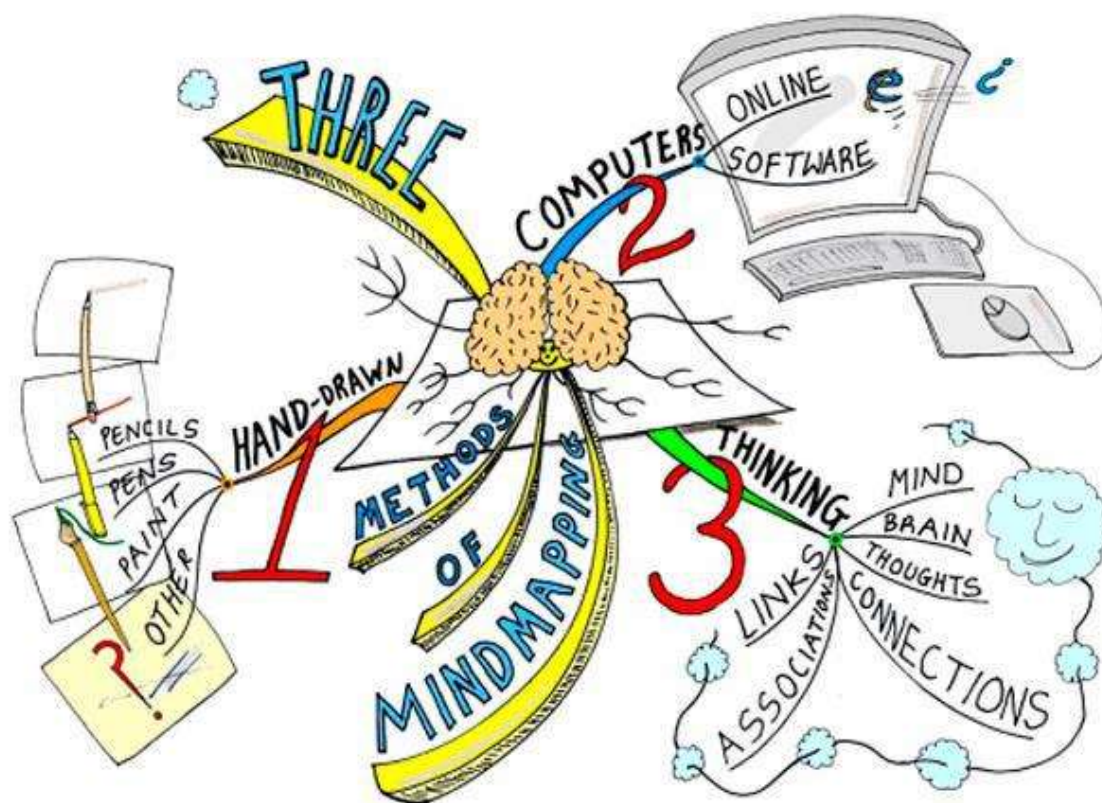
Как я думаю многие уже в курсе, «прокрастинация» - это постоянное откладывание дел на потом, когда вам к примеру, нужно срочно выполнить какой-то проект, а вы смотрите телевизор или вам нужно изучить какой-то вебинар, а вместо этого вы уже двадцатый раз обновляете свой рабочий стол и проверяете свой холодильник каждые пять минут на наличие в нем новой еды;)

Задание

1. Поставьте таймер на пять минут и перечислите все свои проекты, дела, информационные курсы, которые вы хотели бы изучить, какие-либо обязательства. Это может быть и необходимость перезвонить кому-то или ответить в скайпе, уделить время своему ребенку, или отправится в увлекательное путешествие. При чем это должны быть не ваши мечты, а реальные ваши «проекты», которые вы будете разбивать на задачи если необходимо и выполнять. Перечислите весь список за пять минут.
2. Далее мы составляем план на следующий день
3. В начале дня выполняем из вашего списка самое «важное-приятное», потом «важное-не приятное» и так по убыванию
4. Обязательно ставим учет вашего рабочего времени (*отлично с данной проблемой справляются такие программы как «Yaware» и «RescueTime»*)
5. Когда у вас отлично начнет получаться составлять список планов на день, вы переходите на следующую ступень по сложности, это составление планов на неделю, затем на месяц и уровень «hard» составление планов на год.

Как и обещал выше, рассказываю также небольшой лайфхак как получать пользу от прокрастинации. В первом пункте задания вы писали список проектов, и там наверняка были проекты, которые занимают совсем не много времени, но они все равно обязательны к выполнению, так вот когда вы собрались изучать вебинар, а прокрастинация вас просто сковала в свои оковы, загляните в свой список и может быть там будет что-то такое что не требует много времени и усилий, например, уборка в квартире или чистка вашей почты, таким образом вы и дела полезные сделаете и не потеряете свое драгоценное время даром.

Интеллект карты или Бабушкины подсказки



Когда я был маленьким, забегая домой после школы, я тут же отправлялся к бабушке, так как мне очень нравилась ее большая старинная библиотека, с огромным количеством интересных книг, некоторые из которых кстати были самым настоящим раритетом.

Однажды перелистывая страницы одной из очень толстых, увесистых книг, бабушка, зайдя в комнату увидела, как я увлеченно пытаюсь, что-то делать письменной ручкой на маленьких кусочках белых бумажек.

Она поинтересовалась, что же я делаю, и я ответил, что хочу по выписывать некоторые умные мысли автора, и перечитывать их каждый день.

Как сейчас помню это были простые советы в стиле, «делай каждый день утреннюю зарядку» или «веди здоровый образ жизни и занимайся спортом».

Бабушка протянула мне пачку цветных стикеров (*если кто-то вдруг не знает, то это маленькие клеящиеся на почти любую поверхность листочки*), и сказала, чтобы на них я записал, все что для меня важно и в любой момент, когда я захочу это вспомнить это будет со мной рядом. Например, когда я просыпался рано утром, теперь над моей кроватью висел стикер – “делай зарядку”, на кухне висел стикер – «стакан воды с утра» и много еще других полезных стикеров, которые всегда напоминали мне о чем-то важном.

Время шло я взрослел, появлялись крупные проекты и задачи, появлялось все больше нужной мне информации, на стикеры все уже не влезало, да и сделав дизайнерский ремонт в новой квартире мне уже честно говоря не очень хотелось заклеивать ее всю стикерами;)

В один из дождливых вечеров, попивая арабский кофе сидя за своим компьютером, в интернете мне попала информация о интеллект картах, и я ее тут же с огромным интересом взял к себе на вооружение.

Тема интеллект карт настолько обширна, что как вы понимаете, займет не одну книгу, поэтому сосредоточимся на ключевых моментах, которые нам с вами будут очень и очень полезны.

Интеллект карты можно делать на бумаге, на компьютере в программах, а также в различных интернет сервисах.

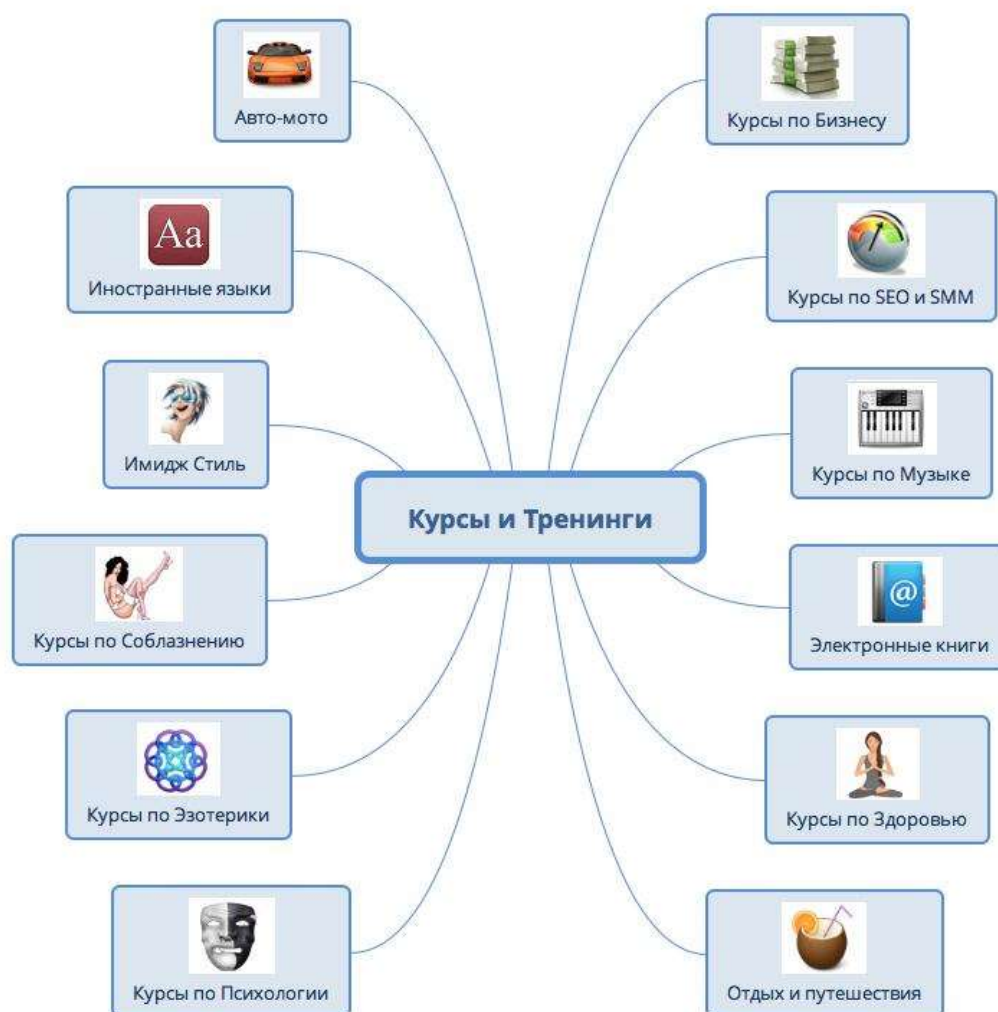
Я для создания интеллект карт использую программу Xmind. У программы есть платная версия и бесплатная. Я пользуюсь бесплатной версией и лично мне ее функций хватает просто с головой.

Качаем программу, устанавливаем ее и создаем карту.

Наш центральный раздел я назвал «Курсы и Тренинги», вы же его можете назвать как вам будет удобно.

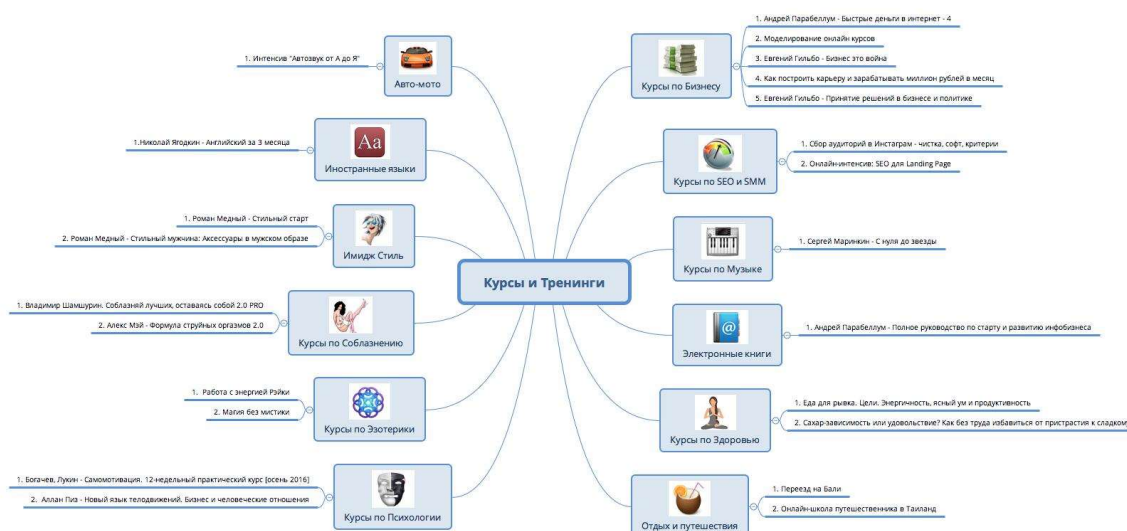
Курсы и Тренинги

Далее создаем от него «ветки» с тематикой наших курсов и тренингов.
Я за основу взял часть тех разделов, которые есть на нашем сайте
www.skladchik.com



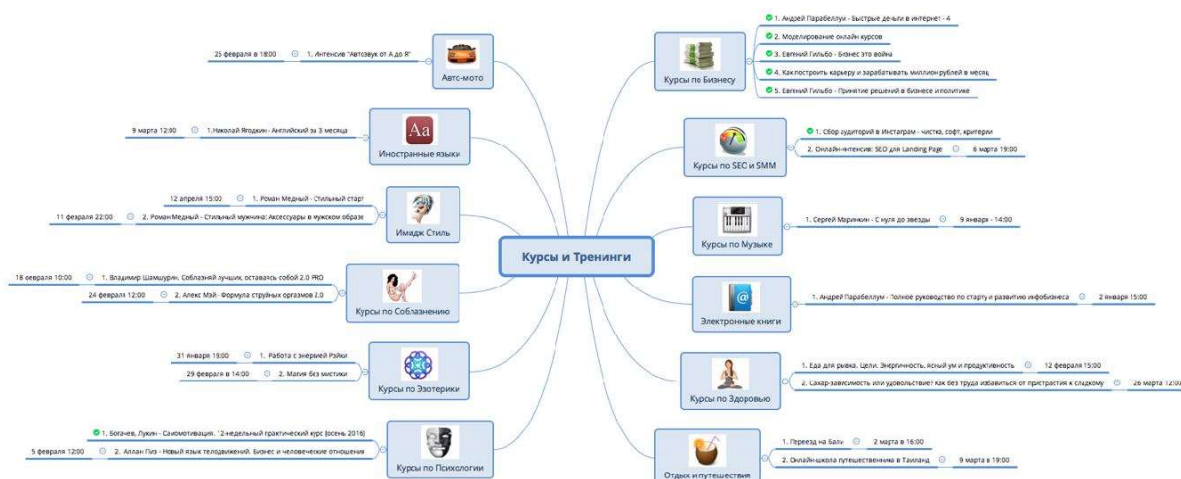
Далее мы выбираем курсы либо тренинги, которые мы хотим когда-нибудь изучить и записываем их в нашу карту.

Золотой пендель или Искусство Типичного Складчика (2016)



А теперь прописываем к каждому из наших курсов дату и время, в которое вы приступите к изучению. Привыкайте к планированию собственного обучения и собственно отрабатывайте у себя привычку внедрения. Также в свой календарь, или любое другое место запишите себе напоминание, что вы определенного числа и в определенное время начинаете изучать определенный курс или тренинг.

Там, где стоит зеленая галочка, означает, что курс уже изучен либо в процессе внедрения



Когда вы приступите к изучению всех запланированных вами курсов, ваша майнд карта покроется зелеными флажками, что означает, что вы сдержали свое слово и справились с такой сложной и в тоже время простой задачей, как просто «начать» двигаться от накопления информации к внедрению.



Информационная дыра



Я надеюсь вы еще не забыли, что здесь мы познаем дзен типичного складчика, а значит пора закрывать свои вкладки в интернете, выключать музыку и откладывать в сторону печеньки даже ни смотря на то, что они очень вкусные, да еще к тому же и с шоколадом.

Многие драконы в виде информационного мусора и хлама уже были нами убиты, но нам предстоит впереди еще не менее важная работа.

Настало время друзья, заглянуть в вашу дыру...

Нет, нет, не в ту, которую вы наверняка подумали, а в самую что ни на есть настоящую информационную дыру.

Задание

И так ваша задача. Выключить мобильный телефон, отключить все уведомления, попросить родных и близких, что бы они вас какое-то время не тревожили, далее нужно засечь на таймере ровно 15 минут и написать эссе под названием «информационная дыра». Пишем ровно до того момента пока не прозвенит наш звонок, что 15 минут прошли.

После того, как задание будет выполнено, проанализируйте ваш текст и выпишите из него не менее трех пунктов, которые по вашему мнению вы хотели бы улучшить или проработать. Если таких пунктов у вас нет, то я вас поздравляю, вы можете переходить к следующей главе. Если такие пункты у вас нашлись, то обязательно выпишите их, и отложите для дальнейшей работы. К ним мы вернемся в девятнадцатой главе, которая будет называться **«Социальная Панорама»**.

Чёртово колесо продуктивности



Когда речь заходит о изучение наших с вами любимых информационных курсов, то начинается полный капец, а в простонародье не что иное как безумный хаос.

Вот вроде бы решили уже просмотреть наш честно скачанный материал и даже начали это делать, но вот чего-то всё-таки нам ни

достаёт, хм, чего же? А не достаёт нам ни что иное, как чувство продуктивности.

Продуктивность - и вроде слово как слово из четырнадцати букв, но тот смысл, что оно в себе таит, заставляет нас отнестись к нему с полной серьёзностью и пониманием.

Какой-нибудь адский инфобизнесмен наверняка сюда бы вставил историю про опыты древнейших учёных, которые в своих пещерах изобрели формулу продуктивности, нацарапали её на скалах и поведали её только избранным. Но тут друзья мои всё на много проще.

Как сказал великий социолог и философ Эрих Фромм:

«Продуктивность – это умение человека использовать свои силы и реализовать способности, заложенные в нем.»

Задание

Постарайтесь представить себе, самое что ни на есть настоящее колесо обозрения. Как пример за основу можете взять картинку под заголовком выше.

Колесо обозрения имеет свои кабинки. Можете представить любое количество кабинок, которое вам будет нужно.

Что бы не забыть количество кабинок, которое вы представили, запишите это число на листок или на компьютер, в общем куда вам будет удобнее.

Далее мы с вами будем мысленно переносить нашу информацию в определенную кабинку. Ниже я подробно расскажу, как мы с вами будем работать с этой техникой.

Проблемы с накоплением и с плохой структуризацией информации на наших источниках, в том числе и на наших мозговых носителях появляются также и от того, что мы пытаемся решить все в режиме «многозадачности», а именно хватаемся за все подряд.

К примеру, мы хотим изучить какие-то определенные курсы из нашей коллекции. Мы расставляем приоритеты, что для нас важно, то есть выбираем, что хотим изучить в первую очередь и помещаем этот курс мысленно в кабинку, которая в нашем воображении находится ближе всего к нам.

К примеру, имеем мы с вами двадцать кабинок, представляем их мысленно, и в ту которая находится в нашем воображении ближе всего к нам, мы туда мысленно помещаем тот курс, который хотим пройти в первую очередь.

В другую кабинку, которая находится чуть по дальше, мы помещаем другой курс, который мы бы хотели изучить после первого, и так мысленно заполняем все 20 кабинок *(если мы их представили 20)*.

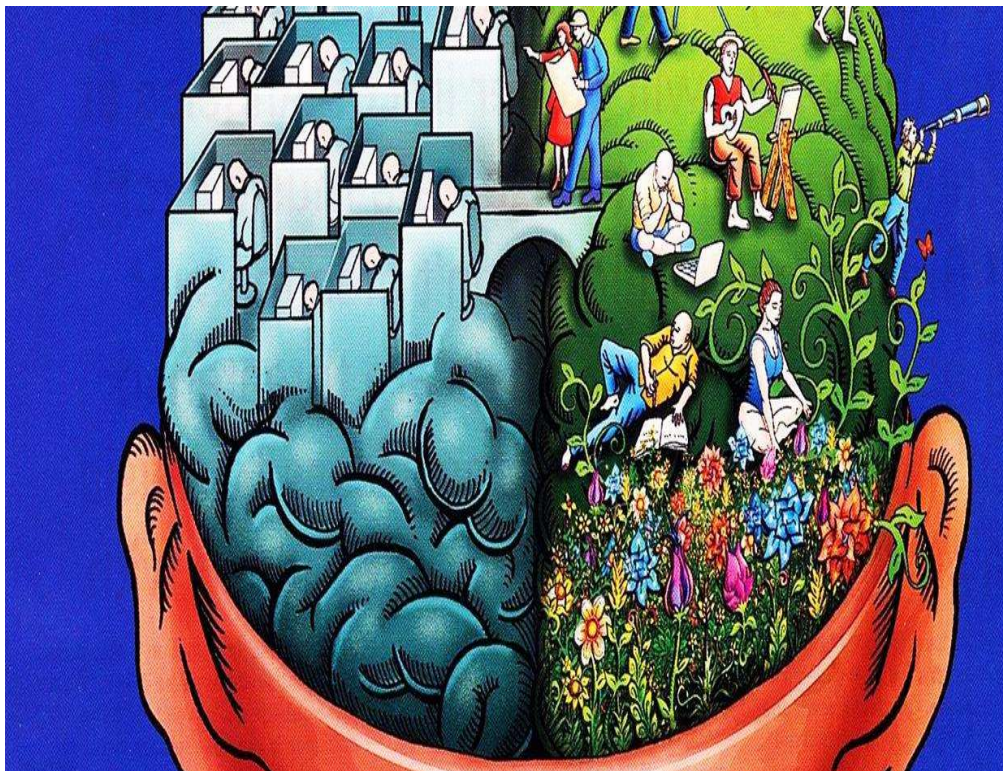
Главное правило, не переходим к другому курсу пока не изучим курс из кабинки, которая идет раньше по счету. Изучили курс с первой кабинки, потом со второй, потом с третьей и так далее. Нельзя перепрыгивать с кабинки на кабинку. Если какой-то курс теряет свою актуальность, то убираете его из кабинки и заносите туда новый. Что бы не запутаться, вы можете записать все кабинки и на против каждой кабинки написать курс, который вы хотели бы изучить.

Возможно вы скажете зачем так все усложнять, можно просто написать список и следовать по нему. Но не все так просто друзья, иначе ни каких проблем с информацией у вас бы не было. Нашему мозгу необходим творческий и эффективный подход.

Задание на самом деле очень простое и очень действенное, главное не лениться и выполнить его полностью.

Если вам, что-то покажется не понятным просто перечитайте еще раз эту главу, если же после того как вы перечитали внимательно эту главу и вообще ничего не поняли, то можете смело задать свой вопрос в приватной теме, которая будет доступная покупателям данного курса.

Зависимость от информации или от...



Дорогой складчик, думал ли ты, что твоя зависимость от информации, появилась совсем ни с проста. Что за каждой зависимостью, что, то есть. Чаще всего за этим стоит какой-то страх. Страх упустить, что-то важное, не изучить, чего-то такого, что крайне изменит вашу жизнь.

Но в нашем современном мире, скорость информации, настолько стремительная, что каждые миллисекунды информация обновляется просто «тоннами» во всем мире.

Для начала, нужно понимать, то что цели и задачи у всех разные.

Кто-то хочет улучшить свои финансы, поэтому он накапливает всю информацию про финансы и благосостояние.

Кто-то хочет быть здоровым, поэтому он накопил уже много информационных курсов про цигун, йогу и занятия в тренажерном зале.

Кто-то же хочет научиться вышивать крестиком, поэтому выкупил уже более ста складчин по вышиванию.

А кому-то и во все интересно знать абсолютно все на свете.

Однако друзья, важно помнить, что накопительство без применения и изучения, это не благо, а болезнь.

В этой главе, вам придется хорошо потрудиться, чтобы вытащить наружу ваших информационных демонов и тараканов.

Задание

Возьмите чистый листок бумаги, либо можете писать на компьютере.

Я же рекомендую делать это задание на бумаге, так ваше бессознательное будет давать в мозг определенные импульсы на много лучше.

Разделите лист на две части. На одной части напишите все свои информационные зависимости и все то, что не устраивает вас касаясь ваших «отношений» с информацией.

На пример:

- Качаю информационные курсы и не изучаю их
- Начинаю изучать курсы, но бросаю
- Покупаю те курсы, которые мне ни нужны
- Смотрю телевизор даже когда ни хочу этого делать
- Скачиваю курсы и тут же их удаляю *(да-да бывает и такое ☺)*

Пунктов может быть сколько угодно, но я рекомендую написать ни менее пяти. Чем конкретнее вы напишите, тем будет лучше.

На другой стороне листа напротив каждого пункта, напишите в позитивной форме, чем бы вы хотели заменить вашу зависимость.

На пример:

- Скачиваю только те информационные курсы, которые собираюсь применять на практике в самое ближайшее время
- Начинаю изучать интересные курсы, прохожу их до конца и результат превосходит даже все мои положительные ожидания
- Покупаю только те курсы, которые я прорабатываю на практике
- Вместо телевизора, я выхожу на пробежку и слушаю в плеере или на мобильном телефоне интересные мне аудио книги
- Скачиваю только те курсы, которые мне действительно нужны и если по какой-то причине они становятся для меня не актуальны, я их полностью удаляю

После того как вы написали, то что вас беспокоит и то, что бы вы хотели вместо этого, необходимо будет проработать каждое убеждение по отдельности.

Сядьте в удобное положение, отключите мобильный телефон и внешние источники которые могут вас отвлечь, попросите близких, что бы они какое-то время вас не беспокоили. Вытяните обе ладони перед собой.

На одну ладонь мысленно поместите ваше негативное убеждение, на другую ладонь вашу позитивное утверждение.

Негативное убеждение скорее всего будет иметь не красивый вид, позитивное же наоборот излучать энергию.

После того как вы подробно представите образы негативного и позитивного утверждения, начинайте медленно притягивать ладони друг к другу.

Посмотрите, что у вас получилось, если образ вам нравится, введите его медленно в себя, после чего сделайте глубокий вдох и только затем медленный выдох.



Если же образ вам не понравился, попробуйте проделать тоже самое еще раз.

Это необходимо проделать с каждой парой ваших убеждений по отдельности.

Не нужно сильно напрягаться или что-то стараться специально увидеть, просто доверьтесь вашему бессознательному.

Арсенал Типичного Складчика



В этой главе пойдет речь о серьезном арсенале каждого **«Типичного Складчика»**.

Когда вы научились работать со своим временем и прокрастинацией, наверняка у вас все равно остался большой соблазн «убить» время в сети или потратить время на просмотр всяких бесполезных вебинаров и курсов, которых у вас накопился не один терабайт на жестком диске, и ваши сотни купленных складчин так и требуют, чтобы вы все «поглядели».

И вроде вы знаете, что необходимо делать в данный момент, но наша с вами психика устроена таким хитрым образом, что порой с ней

очень сложно договориться. На этот случай вы будете использовать родительский контроль.

Да-да друзья, вы не ослышались, вы будете использовать программные функции родительского контроля и не для детей, а для вас самих, что бы вы могли функционально распоряжаться своим временем.

Существуют различные программы, которые имеют функции родительского контроля, мы в данной главе рассмотрим на примере программы **KIS** и **Internet Lock**, в других программах функции схожи.

В данных программах вы можете заблокировать работу вашего компьютера ночью, например, с 23:00 до 7:00 каждый день, кроме выходных. Также можно задать тонкие настройки в программе, которые позволят проводить необходимое количество часов за компьютером. Например, максимум 8 часов в день.



Также в программе **KIS** вы можете включить блокировку необходимых вам сайтов и что для нас является огромным плюсом, мы можем поставить запрет на скачивание архивов из интернета, тем самым, не качая целый день не нужные нам файлы и бесконечные торренты.

Если мы поставим ограничение на просмотр видео, то не будут работать и различные видео хостинги, например, YouTube.

Также в программу можно добавить обратный отчет и все сайты будут запрещаться, кроме тех, которые добавлены в режим исключений.

Друзья не ленитесь ставить данные ограничения, если они конечно же ни нужны вам для работы.



«Internet Lock»

В этой программе присутствует также набор стандартных правил, можно запретить все браузеры и почтовые клиенты и блокировать сайты по расписанию. Можете также добавить туда наш любимый складчик, и ограничить время на нем, не более получаса в день.

Огромным плюсом является, то что и в «Internet Lock» и в «KIS» вы можете поставить пароль на ваши настройки, и этот пароль вы можете отдать, например, своему лучшему другу или подруге, что бы у вас не было соблазна им воспользоваться.

Также существует такая мощная штука, как программа «File Lock»

«File Lock» может блокировать все ваши папки (*с кучей бесполезного видео, игрушек и хлам-тренингов*)

Когда запустите приложение, установите пароль, такой же как вы устанавливали в «KIS» или «Internet Lock».

Данная программа довольно несложная. После ее запуска перенесите все необходимое для блокировки, папки с любых источников в окно самой программы и все готово. Доступ к папкам можно настроить также по расписанию или назначить для каждой папки свой пароль.

И напоследок скажу, что не стоит пренебрегать данными темами, они действительно являются очень мощным и настоящим арсеналом «Типичного Складчика».

Социальная панорама



В этой главе пойдет речь о уникальной разработке великого создателя Лукаса Деркса, о методе, который называется – Социальная Панорама.

При всем моем уважении, к автору данного метода, даже если бы я постарался описать его метод более кратко мне не хватило бы и толстенной книги. Поэтому мы с вами будем рассматривать сразу основную суть.

Представьте, что все, с чем вы сталкиваетесь в реальном мире, имеет свои проекции. Люди, вещи, различные предметы находятся в некоем пространстве.

Здесь не будет никакой эзотерики, фракталов и тонких миров. Мы будем использовать, только то, что пригодится нам в работе с той огромной кучей информации, которая как оказывается находится не

только на наших жестких дисках, облаках и внешних носителях, но и в нашем пространстве.

Ответьте для себя на вопрос, только честно, замечали ли вы, некую загруженность от переизбытка информации, даже ни смотря на то, что, казалось бы, телевизор вы смотрите крайне мало или вообще не смотрите, люди вас не грузят своими проблемами, радио вы не слушаете, да и вообще информационные курсы вы качаете и используете уже более осознано, однако, где-то на уровне ощущений перегруз все равно чувствуется.

В этом практическом задании вы будете убирать свой тот информационный груз, которого накопилось не один вагон, да еще несколько толстенных жестяных тележек в придачу. Специально для скептиков, пишу, что здесь мы будем работать с метафорами и образами, никакой магии, хотя результат чаще всего превосходит все ожидания и выглядит и вправду как магический 😊

Задание

Уединитесь, попросите родных и близких, что бы они вас какое-то время не беспокоили.

Отключите мобильный телефон, и все внешние источники, которые могут вас отвлекать.

Сядьте удобно в кресле, затем сделайте медленно три глубоких вдоха и три глубоких выдоха.

Глаза ваши могут быть как закрыты, так и полностью открытыми.

Ощутите перед собой пространство, не сильно напрягайтесь, просто постарайтесь прочувствовать его на уровне ощущений и интуиции, ваше бессознательное поможет вам сделать для вас все правильно.

В вашем пространстве на уровне ваших мыслей, может находится, что угодно, люди, предметы и что-то другое. Просто представьте это на уровне ваших мыслей.

Постарайтесь увидеть то, что вас беспокоит касательно ваших отношений с информационными потоками, это может быть некая энергетическая субстанция, или какая-либо информация, выраженная в виде какого-то предмета. Не важно, как это будет выглядеть, главное, чтобы вы хорошо видели перед собой этот образ в мыслях.

Попросите прийти на помощь вашего ответственного за восприятие вами информации и попросите его дать вам совет, какую информацию вам стоит собирать, от какой нужно избавиться.

Попросите его избавить вас от всего лишнего и не нужного для вас.

После чего поблагодарите его и дайте ему занять место в вашей социальной панораме, которое выберет ваше бессознательное.

Обратите внимание, что после этого изменилось в вашей картине мира, в вашей социальной панораме.

Изменился ли образ беспокоящей вас проблемы касательно информации, может быть он трансформировался, во что-то другое, более красочное и яркое, а может быть и во все исчез из вашей социальной панорамы.

Поблагодарите ваше бессознательное и медленно возвращайтесь снова в свой мир с новыми ощущениями и новым непередаваемым опытом.

Результат ни всегда заметен сразу, однако на протяжении какого то не большого времени он дает просто великолепные результаты.

Метод кнута и пряника



Обсудим с вами очень интересную и актуальную тему, про метод **«Кнута и Пряника»**.

Как некоторые из вас возможно знают, существует несколько видов мотивации.

Первый вид мотивации, это мотивация «ОТ». Например, когда вы знаете, что, если не выполните свою работу к определенному сроку вам дадут штраф или вас уволят. Вы в данном случае идете «ОТ» штрафа или увольнения.

Есть также мотивация «К». Данный вид мотивации наиболее благоприятный. Это когда вы не бежите от чего-то, а идете к этому с

удовольствием. Например, вы знаете, что если выполните вовремя проект, то получите хорошую сумму денег или иное вознаграждение.

Мы с вами будем использовать только то, что действительно полезно, поэтому без лишних демагогий перейдем непосредственно к практическому заданию.

Задание

- Ставим таймер на 5 минут и прописываем где у нас в жизни встречается мотивация «ОТ»
- Ставим таймер на 5 минут и прописываем где у нас в жизни встречается мотивация «К»

К каждому прописанному вами делу, вы сами ставите для себя вознаграждение.

Например, если вы выполнили запланированную на день работу вы можете посмотреть ваш любимый сериал или фильм.

Если вы к примеру, не пропустили ни одной тренировки на неделе то можете сходить на хороший массаж.

Если вы закончили какой-то крупный проект, то позвольте себе хорошую поездку, например, за границу или хотя бы на пару дней выехать отдохнуть за город.

К каждому прописанному делу, вы сами ставите для себя наказание. То есть прописываете, что будет если вы не выполните какое-либо дело или работу.

Наказание должно быть такое, чтобы вам было действительно трудно это делать или жалко отдавать что-либо.

Например, в случае невыполнения какого-либо проекта в определенный срок, вы отдаете какую-то сумму (*не критическую, но которую жалко потерять*) вашему соседу который громко слушает музыку и тем самым вас раздражает, или выполняете всю работу за своих коллег в течении пары недель.

В общем тут огромное место для ваших фантазий;)

Обратите внимание, что важно следовать собственным поощрениям и наказаниям, так у вас будут развиваться хорошие привычки и полезная дисциплина.

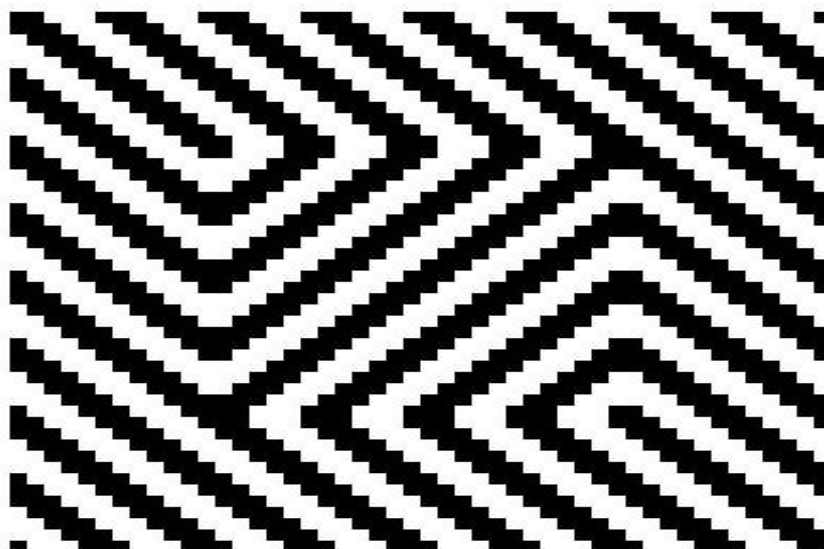


К сожалению, очень часто, методом «кнута и пряника» хотят пользоваться другие люди по отношению к нам, особенно часто это встречается на наемной работе. Однако не позволяйте собой манипулировать, помните, что только вы хозяева своей жизни.

Рекомендованная мной книга о манипуляциях: **Роберт Чалдини – Психология Влияния**



Волшебный квадрат



Я думаю вы наверняка ни раз замечали в своей жизни, как каждый день у вас накапливается столько планов, разных идей и всевозможных задач, что в голове создается полная каша.

Вот вроде бы хочется просмотреть новый вебинар, который вы с большим удовольствием захомячили на свой жесткий диск и не успели вы начать его смотреть, как перед вашими глазами появилась новая уникальная складчина, в продажке которой, авторы обещают, что вот у них то все будет «действительно» интересное и мега полезное.

Вы естественно записываетесь в нее, и еще в десяток таких же «интересных» складчин, но как-то радости и тем более продуктивности у вас не добавляется.

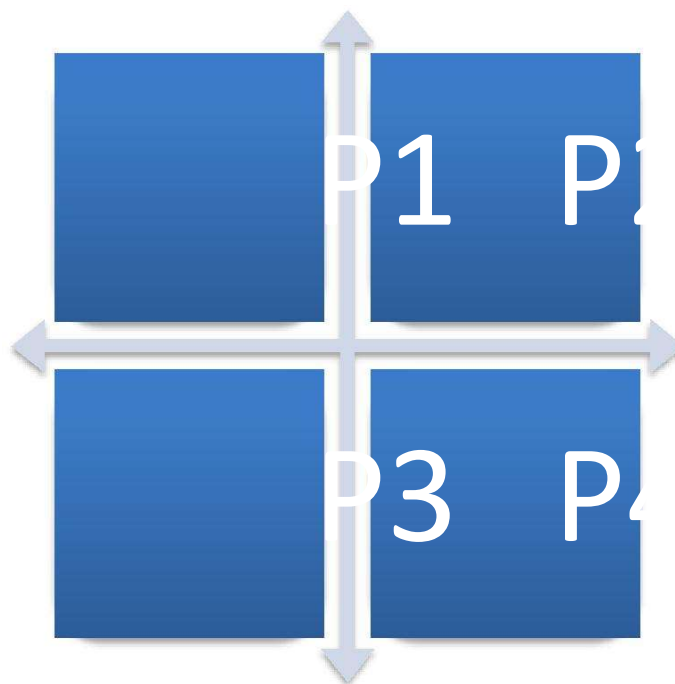
Я думаю наверняка у вас если история не такая же, то наверняка схожая;)

Мы с вами будем использовать технику «Волшебный Квадрат», которая поможет расставить вам правильные приоритеты как при

покупке складчин, так и при изучении и скачке различных информационных курсов.

Задание. Часть 1.

Возьмите лист бумаги и нарисуйте у себя квадрат и разделите его на четыре части как на рисунке.

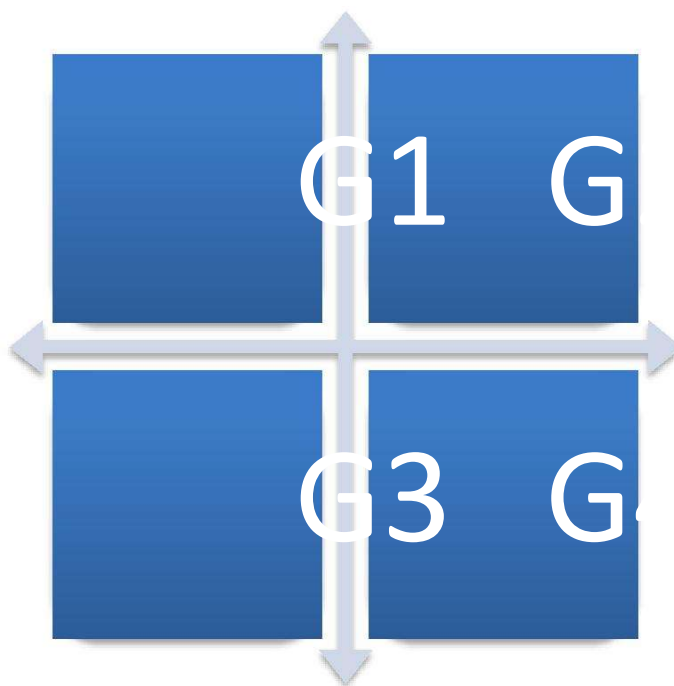


- В колонке «P1» перечислите все ваши складчины/тренинги, которые для вас очень важные и требуют срочного изучения
- В колонке «P2» перечислите все ваши важные складчины/тренинги, но которые не требуют срочного изучения
- В колонке «P3» перечислите все ваши складчины/тренинги, которые срочно требуют вашего изучения, но для вас уже потеряли актуальность, иными словами хоть и «надо», но интереса изучать их нет
- В колонке «P4» перечислите все ваши складчины/тренинги, которые не являются для вас важными и изучение их не является срочным

Когда выполните задание, приступайте ко второй его части.

Задание. Часть 2

Возьмите новый лист бумаги, нарисуйте на ней новый квадрат и разделите его снова на четыре части как на рисунке.



- В колонке «**G1**» напишите ваши складчины/тренинги к изучению которых вы приступите немедленно
- В колонке «**G2**» напишите ваши складчины/тренинги, с которыми вы решите, что делать (например, пропишите конкретные сроки, когда вы приступите к их изучению)
- В колонке «**G3**» напишите ваши складчины/тренинги, которые по какой-то причине для вас очень важны, и они просто останутся у вас как «раритет», например, если это какой-то информационный курс, который помог вам очень в жизни или что-нибудь в таком духе
- В колонке «**G4**» напишите ваши складчины/тренинги, которые вы удалите. После того как напишите, переходите сразу же к их удалению

Упражнение «Коса»



Данное упражнение для многих возможно будет не обычным. Для тех кому интересно, я отвечу, что здесь будет задействована образная терапия и транс.

Однако этого не стоит бояться и прежде чем вы приступите к упражнению, вы его прочитаете, столько раз сколько вам необходимо.

Упражнение выполняется в полной тишине, сидя или лежа с закрытыми глазами. Необходимо, чтобы какое-то время вас никто не беспокоил.

Сначала прочтите текст, нужное вам количество раз, затем произведите его по памяти в ваших мыслях. Совсем не обязательно, чтобы все было слово в слово.

По вашему желанию, вы также можете записать собственным голосом данный текст на диктофон и включать его, когда вы будете выполнять данное упражнение, однако это не обязательно.

И так приступим!

Сначала делаем глубокий вдох, затем медленный выдох...

Вы закрываете глаза и представляете свое идеальное место...

Место где никто вас не побеспокоит и не потревожит...

Место, в котором вы ощущаете себя в безопасности.

Почувствуйте себя там...

Сделайте глубокий вдох, затем медленный выдох...

Затем представьте в своем воображении, что в вашем идеальном месте где-то находится инструмент коса.

У каждого она может быть своя, старая или новая, с плотной или кожаной ручкой, любого цвета и любого размера.

Это все не важно...

Подойдите медленно и возьмите ее.

Ощутите всей своей грудью этот прекрасный воздух в вашем идеальном месте...

Затем мысленно с вашей памяти, по одному начинайте доставать на поверхность все ваши накопившиеся не удачные попытки, что-либо осуществить, сделать, то что мешает вам мечтать и жить полной жизнью, которой вы заслуживаете.

Обратите внимания как эти воспоминания по одному падают на траву.

Теперь медленно в своем воображение, подойдите с косой к этой траве и скосите ее, скосите все без остатка под самый корень.

Оглянитесь вокруг и увидите рядом в вашем воображаемом месте семена...

Это семена вашей новой жизни, той жизни, которая принадлежит только вам и которую вы по-настоящему заслуживаете...

Дайте ветру с ваших ладоней разнести ваши семена на место скошенной травы.

Поблагодарите семена, почву и окружающую вас природу.

Теперь медленно возвращайтесь обратно, в вашу комнату, с ощущением, что маленькие семена, которые вы только что посадили, когда-то раскроются, сверкая своей красотой, привнося настоящее счастье и радость в вашу жизнь.

«Встать солдат бой идёт»



Вы уже изрядно потрудились, преодолели ряд препятствий, вас распирает энергия, однако не спешите поживать на лаврах, основной бой с главным нашим врагом в виде информационной лавины еще не закончен.

Мы вместе с вами шли напролом, использовали ряд определенных хитростей, разрабатывали стратегию нашей будущей победы и иногда подобно всадникам рассекали головы врага мечом, да так сильно, что наш враг из-за всех сил бежал куда глаза глядят.

Однако в наш штаб Типичного Складчика поступила информация, что самый главный наш враг, адмирал штаба информационной

зависимости где-то скрывается, и наша главная задача найти его и обезвредить.

Задание

По рации нам доложили ряд вопросов, на которые вам предстоит ответить, чтобы найти и обезвредить врага.

- Проработали ли вы все задания тренинга, которые были до этой главы?
- Как вы считаете на сколько баллов от нуля до десяти вы вложились в выполнения заданий?
- Осталось ли еще, что то, что мешает вам по-прежнему отказаться от накопления информации? И если ваш ответ «да», то обозначить, что именно вам мешает и написать три ближайших шага по устранению этих причин.
- Напишите, что поменялось у вас в ходе выполнения заданий тренинга
- Будете ли вы еще раз прорабатывать задания этого тренинга, если да, то как часто, если нет, то написать почему.
- Подумайте и напишите, что вам можно было сделать лучше при выполнении заданий данного тренинга
- Напишите трех человек, с кем вы поделитесь информацией, которую узнали в процессе проработки данного тренинга
- Что в процессе выполнения заданий вам далось легче всего, что далось сложнее всего и написать почему.
- Напишите сколько времени вы потратили на выполнение заданий

По окончанию и выполнению заданий всего тренинга, не забудь
оставить свой отзыв, он очень важен для меня 😊

Контракт



Я, (сюда пишем ваш ник на складчике), заключаю контракт с самим собою, для осуществления собственного эффективного развития и практического применения полученной мной информации.

Я, (сюда пишем ваш ник на складчике), даю слово и обязуюсь приобретать и скачивать только тот материал, который я собираюсь использовать и применять на практике.

Резервные возможности:

Если материал, по каким-либо критериям не подходит для меня или теряет свою актуальность, Я (пишем ваш ник на складчике), обязуюсь

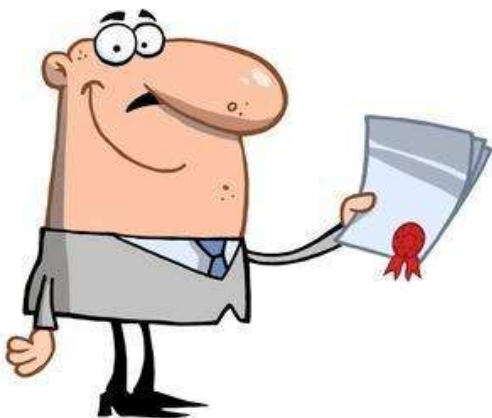
удалить его в течении 24 часов со всех информационных внешних и внутренних носителей.

Штрафные санкции:

Если Я (сюда пишем ваш ник на складчике), нарушаю условия собственного контракта, Я (сюда пишем ваш ник на складчике), обязуюсь понести наказание в виде выполнения ряда пунктов:

1. Пишем сюда наказание
2. Пишем сюда наказание
3. Пишем сюда наказание

В случае двухкратного и более нарушений, Я (сюда пишем ваш ник на складчике), обязуюсь повторно пройти тренинг «Золотой пендель или Искусство Типичного Складчика (2016)» и проработать задания более тщательно «от и до».



Дата подписания:

(ваша подпись)

Заключение



Я поздравляю тебя мой дорогой друг, ты проделал путь в тысячу миль, ты отважно сражался с драконами в виде информационных паразитов, жег терабайты, воспитывал силу воли и терпение, ты теперь с гордостью можешь носить доспехи Типичного Складчика.

Ни буря в виде информационных курсов, ни вихрь в виде отмазок и оправданий тебе отныне не страшен.

Твои доспехи всегда с тобой, носи их с гордостью и удовольствием!

И если когда-то неприятности будут просачиваться в твою жизнь, помни, что у тебя есть меч, которым ты преодолеешь информационных драконов.

И помни философскую поговорку: *“Конец пути – это лишь начало нового пути”* (с)

Постскриптум: Помни, что, если ты купил этот курс официально, тебе доступна приватная тема + две недели с момента поддержки от меня лично.

Если тебе этот курс достался каким-то образом бесплатно, и он тебе помог, я тоже искренне рад за тебя!

Если захочешь отблагодарить меня, записывайся в мои будущие курсы, поверь с поддержкой автора совсем другая движуха;)

И да прибудет с тобой сила мой дорогой друг 😊