

# **LifeStyle** победителей

**Мотивирующие  
Истории  
Успеха**

**Москва 2015**



**Глеб Хасин** (Ростов-на-Дону)

lkhasing@gmail.com

### **Спасибо за тот день когда я наткнулся на этот тренинг!**

На тренинге узнал о многочисленных навыках: бегать, читать, ходить в басик, улыбаться и делать комплименты, очищаться, заполнять дневник успеха, рифреймить ситуацию при помощи резинки, просить скидку, сокращать расходы, соблюдать личный кодекс и многое другое. Всего набралось 62 привычки, которые я хочу продолжить выполнять далее :)

Я попробовал и решил оставить для повседневной жизни более 60 привычек.

Я подтянулся 10 раз за 1 подход впервые в жизни. Я пробежал марафон в 9 км, каждое утро я совершал пробежку и делал различные силовые упражнения, регулярно посещаю басик, мне кажется что я начинаю уже неплохо плавать кроллем.

Я нашел в себе смелость попросить повышения ЗП, отправил резюме в более чем 20 контор и получил от них ответы.

Я познакомился с несколькими девушками, делал им комплименты, читал стихи. Мне кажется я немного лучше начал понимать их.

Я посетил театр, выставки, прекрасный парк, отведал новые вкусные блюда, побывал в нескольких интересных местах.

Я дисциплинирую себя с каждым днем все лучше и лучше: я начал правильно питаться, бросил курить и пить, стал более жизнерадостным и счастливым.

Мое окружение хоть и не увеличилось на большое кол-во новых людей, но я по-другому взглянул на тех кто меня уже окружает.

Это трансформирует мою позицию относительно всех знакомых, позволяет отсеять тех, с кем наши интересы не пересекаются.

Спасибо за тот день когда я наткнулся на этот тренинг! Спасибо Олегу, Николаю и Алексею за отличные упражнения, мотивирующие слова и тот драйв, который они приносили каждым своим уроком в мою жизнь. Спасибо всем, кто прошел, проходит или будет проходить этот тренинг за их отзывы и за то, что вы это просто делаете. Миру нужно больших таких людей, больше победителей!



**Леонид**, 25 лет (Орел)

<http://vk.com/id10568883>

**Эти три недели я надолго запомню. И постараюсь не упустить той нити жизни, по которой я сейчас двигаюсь. Я буду держаться изо всех сил, чего бы это мне не стоило!!!**

Вот и подходит к концу мой первый в жизни тренинг. До этого момента я не думал, что можно так изменится, что можно найти именно свой путь по жизни, движение к своим целям. Самым главным событием этого тренинга является то, что я нашел свой путь развития и продвижения к

#### **Результат:**

*«Этот тренинг дал мне вектор развития. Теперь я знаю куда двигаться, как развиваться, что нужно делать в своей жизни чтобы добиваться самых главных целей своей жизни. Полезные привычки, которые я вынес из этого тренинга меня очень сильно радуют. Я избавился от вредных привычек, причем это происходило настолько легко, что я сам не ожидал, что будет так просто отказаться от этого негатива и разрушителей жизни».*

жизни победителя и успешного человека.

Привычку трудно бросить, и я это сделал путем замещения ими хорошими, и теперь у меня нет желания тратить на них свое драгоценное время. Я начал еще больше заниматься спортом, хоть я и раньше ни дня не мог прожить без него. Сейчас я занимаюсь им с самого утра.

Чему же я добился за эти три недели? Что я осознал? Я понял, что у людей так много отнимает время - это всевозможные информационные вампиры которые соблазняют всех, чтобы их употребляли в больших размерах, каждый раз все больше и больше. Они привлекают своими красивыми надписями, картинками, лозунгами, якобы «полезной» информацией, хотя по сути кроме как зомбирования и отнимания времени они нечего не несут.

А ведь время не любит когда его убивают. Я говорю сейчас о зомбоящике, различной рекламе, рассылках, всякие там интересные картиночки и веселеньких игрушечках вконтакте. Вобщем все сами знают, что и как у нас отнимает время, но очень мало людей борются с ними. А жаль... Так много времени уходит на это. А в это время можно было бы сходить с любимой девушкой в кино, в театр, покататься на

коньках, роликах, лыжах, почитать интересную и любимую книгу, встретится с друзьями и близкими, позвонить им, сказать теплые и нежные слова. Это же так здорово и так важно в нашей жизни!!!

Я начал планировать свой день, завел себе ежедневник, и каждый вечер я уделяю ему время, чтобы заполнить его на следующий день. Я смотрю на свои цели, свои желания, учитываю, что мне необходимо сделать в повседневной жизни и составляю расписание на день. И на след день я делаю все, чтобы их выполнить. Иначе получается что я сам себе пообещал и не сделал. А я дорожу своим словом и отвечаю за него всегда, кому бы что я не сказал. Если уж сказал или написал, так будь добр сделай это, а иначе ты кто?! Для лучшей производительности я отключил все оповещения и отключаю моб. телефон, когда я занят чем то важным.

На улице я стал ходить с полуулыбкой и улыбаюсь и подмигиваю тем, кто мне понравился. Это очень классное занятие. Все люди на тебя по другому смотрят. И иногда отвечают в ответ.

Теперь я стараюсь не есть за 3-4 часа до сна. Сон получается крепким и на утро испытываешь легкость и облегченность. Полностью избавился от фаст фуда, хоть я и его и раньше особо не любил, но иногда употреблял. Планирую раз в месяц устраивать себе разгрузочный день и питаться только фруктами или овощами.

К будущему дню я готовлюсь заранее, чтобы с утра все успеть сделать, чтобы одежда была в порядке, все взял с собой на день. Выучил стихотворение, теперь буду учить по одному в неделю.

Я выписываю свои достижения за день, по окончанию недели, я подвожу итоги, смотрю как я продвинулся по своему колесу жизни, каких достиг целей, каких нет. Анализирую почему я их еще не сделал, как с этим нужно бороться и учитываю это при планировании след. недели.

В общем эти три недели я надолго запомню. И постараюсь не упустить той нити жизни, по которой я сейчас двигаюсь. Я буду держаться изо всех сил, чего бы это мне не стоило!!!



### Александр Никитин

**Я этого хотел, я осознанно решил делать это, я преодолеваю себя каждый день не для того чтобы через три недели почивать на лаврах и тешить собственное самолюбие**

Ребята, хочется вам сказать **большое спасибо за эту неделю!** Она была хоть и тяжелой но полной событий и эмоций, яркой и очень счастливой).

Хочу привести здесь свою запись по поводу тренинга, которую я

#### **Результат:**

*«Я дарил маме цветы и делал любимой девушке массаж, ни того ни другого раньше не происходило. Бег по утрам — уже привычное занятие. Сегодня я иду на танцы, представить такое пару недель назад было невозможно. И это лишь малая часть изменений. No comment».*

сделал в середине недели: «Сегодня четверг, 5-ый день проекта... очень много нового появилось в жизни чего не было раньше. все это за рамками зоны комфорта. Ошибка многих людей.. почти всех людей, что они **думают, что точно знают, что им нужно.** Но эти мысли продиктованы исключительно их эго, которое ненавидит выходить

за рамки своего комфорта.

А как часто было такое, что насильно выйдя за эти рамки ты видишь буквально новый мир, получаешь ощущения о которых даже и не догадывался, чувствуешь себя сильнее.. В эти моменты ты понимаешь, как здорово что ты сумел перебороть себя и осмелился сделать шаг туда, где ты еще не был».

Еще по ходу тренинга возникли такие мысли — «да, надо вставать, бегать, записывать на танцы и т.п... мне не комфортно, но я могу, потому что обещал себе пройти тренинг, потому что могу доказать себе, что способен, что я сильный..» а потом вдруг задумаешься, а что будет после тренинга? что, вместе с его окончанием закончится и этот образ жизни? нет! я этого хотел, я осознанно решил делать это, я преодолеваю себя каждый день не для того чтобы через три недели почивать на лаврах и тешить собственное самолюбие.

**Я ХОЧУ ТАК ЖИТЬ! И меня уже не остановишь!!**



**Андрей Чиненный** (Москва)

andreychinennyi@yandex.ru

**Тренинг о том, как жить ярко, насыщенно,  
просто великолепно**

Тренинг супер! Многие из заданий теперь вошли в привычку. Много заданий, которых я бы никогда не сделал сам. Никогда б не догадался.

В самом начале мы рисовали колесо жизненного баланса, где отмечали самые важные стороны жизни, без развития которых невозможно просто набирать обороты и расти!

Так вот после прохождения тренинга я чувствую по результатам, что я улучшил намного сильнее те стороны жизни, в который был провал. Я знаю, что еще много работать, но это отличный рывок вперед в моем развитии. Жить можно скучно и серо, а можно ярко, насыщенно, просто великолепно.

Как раз об этом и тренинг. Мне очень нравится подача информации. И вообще каким образом проходит тренинг. Нет никакой воды, 10% теории, а то и меньше и более 90% практики. А ведь именно действия приводят к результату.

Я хочу сказать, что я много читал литературы. И что, что-то менялось? Мышление - да. И все. Действий никаких не было. После тренинга у меня появился новый слоган: «Действуй - получишь результат». На этом тренинге я сделал тест драйв своей мечты. Самое интересное, что это оказалась не моя мечта. Отныне я буду всегда делать тест-драйвы своих мечт и желаний.

Самое главное событие тренинга – я стал действовать во всех направлениях жизни(колеса баланса). И я уже чувствую результат. Но не так сладко он дается. Для тех, кто считает его очередной волшебной таблеткой, вынужден разочаровать - волшебной таблетки не существует!

Просто так не проснешься миллионером. Нужны действия и осознание, к чему эти действия приводят. Так вот здесь придется работать, серьезно работать над собой! Это не простой путь, но очень и очень интересный.

Этот тренинг один из самых мощных, которых я проходил. Благодаря ему у меня произошли самые большие изменения в жизни. Спасибо большое Николаю Мрочковскому, Алексею Толкачеву и Олегу Горячо!

Какие навыки я оставляю. Спорт. Мне понравилась система тренировок. Я составил персональный план отжиманий, пресса подтягиваний. Буду дома заниматься своим телом. Чек лист - здорово когда перед глазами есть список необходимых ежедневных действий, ничего не надо держать в голове, все перед глазами.

Но и это еще не все! Можно отследить сделал или нет. Смотря на предыдущие выполненные дни, уже как то хочется отметить галочкой и не пропускать ни дня. Тестировать и снова тестировать свои мечты. Это здорово! Улыбка каждое утро- заряд бодрости на весь день. Также утром - тратить время на важные задачи. Подводить итоги каждую неделю и месяц. Планировать день неделю месяц год.

Очень нравится высказывание - те кто жизнь не планирует- с теми она случается.

После тренинга моя жизнь перестала случаться, как было раньше. Действую - получаю результат.

**Алексей Мидин** (Москва)

midin.alexey@gmail.com

**Есть ощущение, что занимался строительством взлётной площадки... Хочется уже взлетать**

Вернулся с прогулки часа два назад. Замедление у меня происходило где-то час, потихоньку вспоминал события недели, что сделал, что не сделал, что мог сделать лучше. Потом начало резко подниматься настроение от понимания того, что всё круто и дальше будет только круче, и я поймал жёсткий энергетический приход:)



Открылся какой-то канал в области макушки, я почувствовал мощный и ярко выраженный поток энергии от головы до ног. Это было очень классное ощущение, после этого как будто в голове прорвало плотину и пошёл поток новых интересных мыслей о том чего я хочу и как это сделать. Схватился за бумагу и ручку (заранее приготовленные) и начал писать. По основным сферам жизни прошёлся, записал мысли и идеи. Теперь внедрять.

Оглядываясь назад на результаты недели - есть ощущение, что занимался строительством взлётной площадки... Хочется уже взлетать, но как будто чего-то пока не хватает. На работе шаги вперёд. На этой неделе точно будет много нового, в том числе благодаря внедрённым действиям.

Ежедневные ритуалы прижились:) Выходные клёво прошли) Сегодня побывал у друга на танцевальном выступлении, получил сертификат-подарок на один урок в его школе танцев) Потом побывали на ранее засекреченном государственном объекте на глубине 18 этажного дома. Было интересно, узнали интересные факты из истории и поприкалывались в форме и оружием:) Сейчас еще перед сном помедитирую.

Вы как хотите, а я на этой неделе собираюсь взлетать)





**Ольга Бондаренко** (Москва)

borodinaolga@mail.ru

### **Очень серьезно повысила яркость жизни**

Повысила уверенность в себе. По результату по колесу жизни везде продвинулась, правда не везде получила результат, который хотела. Но в целом продвижение есть везде.

По работе договорилась, что мне ищут замену. Появилось много интересных людей в моём окружении.

Очень серьезно повысила яркость жизни))) за последние две недели успела перелезть через забор (в платье и на каблуках), вылезти в окно на открытый мост (все двери были закрыты, опять же в платье и на каблуках) постоять под снегом (мост через реку Москву пешеходный, где нескудный сад). Это для меня очень прикольно и ярко было. Последний раз так делала лет 10-15 назад. Ну и за одно повышаю попутно яркость жизни своим знакомым))).

В целом после тренинга я сделала многое из того что хотела, но почему-то не делала. Из-за лени, страха, зона комфорта расширилась по серьёзке. Чувство благодарности к Вам огромное. Когда я думаю о Вашей работе, о том что Вы мне дали... у меня перехватывает дыхание от волнения и что самое прекрасное в этом чувстве, я благодарна Вам, а хорошо внутри мне))). Очень, очень Вам благодарна!!!!

Самое яркое событие – это встреча с группы в Контакте, где я приобрела новых знакомых, новые знания и меня это развивает. Это единомышленники. Для меня это очень важно и нужно – общение с позитивными людьми, которые не говорят мне: что бегать по утрам вредно, что без мяса я умру, что думать о своём бизнесе в нашей стране «опасно»))) и т.д. и т.п.

**Елена,** (Красноярск)

chudinka1@mail.ru

**Высокий темп жизни, большие нагрузки и стрессы обязательно нужно разбавлять замедлением и хорошим отдыхом!**



Вот и закончился тренинг «LifeStyle Победителей»!!

Грустно как то.. Когда он начинался, казалось, что 21 день это огого как много...и вот, все позади!

Много сделано интересного и полезного, многое еще ждет впереди!

Спасибо всем, кто был рядом и поддерживал меня во время тренинга!! Это очень мне помогало, в первую очередь морально! Спасибо, что Вам не безразлична своя и моя судьба!! Творческих и финансовых успехов, здоровья, новых горизонтов, и конечно же будьте Счастливы!!!

Чтобы сильно не расслабляться сразу записалась на еще один тренинг, потому что чувствую, что нужна на данном этапе постоянная подпитка знаниями и опытом, прошедших уже этот отрезок пути, людей и их поддержка, пусть даже не значительная, главное чувствовать, что она есть!

Николай и Олег! Спасибо Вам огромное про информацию об отдыхе!!! Раньше пренебрегала этим, и последствия были не очень радужными.. Высокий темп жизни, большие нагрузки и стрессы обязательно нужно разбавлять замедлением и хорошим отдыхом! Этот урок я усвоила:) Теперь обязательно буду планировать отдых среди недели и по выходным!!

Желаю всем удачи и новых интересных начинаний!! ;) Рада буду продолжению общения!

Спасибо всем!!!

**[ПОЛУЧИТЬ ДОСТУП К ТРЕНИНГУ LIFESTYLE...](#)**

**Николай Плеханов** nik200585@mail.ru

### Стало как-то счастливее на душе

Подвел итоги тренинга - многое, что поменялась, возросла активность, кое-какие сферы колеса жизни пока не сильно поменялись, но некоторые очень сильно улучшились

Главное событие тренинга - улучшение здоровья и возможный запуск нового проекта, и стало как-то счастливее на душе)

Начал до тренинга и буду продолжать после воздерживаться от ТВ и новостей «когда всё плохо»

- Поддерживать здоровый образ жизни, заниматься спортом
- Правильное питание
- Очень полезная штука чек-лист
- Расписывать долгосрочные цели на более мелкие
- Делать свою жизнь ярче, больше общаться и встречаться с интересными людьми
- делать приятное близким и иногда баловать себя
- обязательное чтение книг
- превосходить ожидания других людей
- наполнять жизнь яркими эмоциями
- следовать вопреки толпы



**Евгений Богданов** (Москва)

[http://vk.com/bogdanov\\_\\_evgeniy](http://vk.com/bogdanov__evgeniy)

Тренинг очень понравился, много классных действенных фишек. Классно что идет прокачка всех сфер жизни. Очень мотивирует, что не один делаешь, а с группой, читая отчеты становится легче. Очень продвинулся во многих сферах! Спасибо тренерам.

**Дмитрий Шпортенко**, 25 лет (Самара)

sdasamara@yandex.ru

### **Я пошагово спланировал движение к целям**

Все упражнения имеют свою огромную ценность, поэтому каждое из них следует с определенной периодичностью повторять.

Всегда скептически относился к тренингам, т.к. считал, что лишняя трата денег. Тренинг – пинок для слабых силой воли людей, так называемый тест-драйв для тех, кто хочет попробовать новую жизнь.

Я уверен, что для многих этот тренинг будет словно гром, среди ясного неба и укажет новые ориентиры. После тренинга чувствуется усталость. За 3 недели, пробежал столько, сколько не бегал за всю жизнь свою до этого тренинга. Кросс в 45 минут был классным!

До этого тренинга я мало читал, т.к. сложилось внутренняя уверенность, что я не только понял, но и использовал на практике многие фундаментальные способы по достижению успеха в различных областях. Т.е. у меня сформирована некоторая фундаментальная база, однако чтение некоторых книг открыло взгляд на то, что пора строить красивый дом.

Можно написать очень много по каждому из упражнений. Улыбка и планирование – самое мощное, что извлек из тренинга.

Главное событие – пошагово спланировал движение к целям.



**Борис Пустинский** (Москва)

bip159@yandex.ru

### **Я могу сделать гораздо больше, чем думал о себе раньше**

Тренинг дал возможность пожить 3 недели в максимально динамичном ритме. Тренинг показал, что я могу больше, чем думал раньше. И это приятно.

Главное для меня в этом тренинге - это вывод о том, что я могу сделать гораздо больше, чем думал о себе раньше.

Спасибо Николаю, Алексею, Олегу за ваш труд, доброжелательность и открытость! Успехов вам!!!



**Валерия Верховых, 28 лет (Москва)**

vvb\_real@mail.ru

**Поменялось отношение ко многим вещам,  
стала заниматься собой и своим развитием**

Возобновила на тренинге прописывание подробное всех дел на день, вспомнила, как это нужно и полезно.

Обязательно буду прорисовывать свои успехи на Колесе Жизни, оно очень наглядно показывает все провисания.

Очень клевая идея о разбирании в чем-то абсолютно не знакомом. Раз в неделю буду обязательно садиться и забавывать что-то, чем всегда интересовалась.

Питание - я искренне надеюсь, что смогу и дальше сдерживаться от перехватывания еды на ходу, и не есть за 4 часа до сна.

Начала общаться с людьми, которые уже чего-то достигли и менять в эту сторону окружение я начала и до тренинга, собственно и продолжу.

Обязательно посещу другие тренинги, поскольку это ускоряет процесс достижения целей, меньше прошибания головой стен.

Чтение 10 минут вслух - полезно, оставляю, причем какие-нибудь заковыристые тексты.

Мне было очень тяжело и я вдвойне понимаю для себя полезность вопросов: Чему Новому я сегодня научусь? Что я обожаю делать и что из этого сделаю сегодня? Что я сделаю сегодня что приблизит меня к моим целям? **ОБЯЗАТЕЛЬНО ОСТАВЛЮ**

Всякие маленькие (и не очень) эгоистичные радости аля массажа, салона красоты я себе позволяла и так, и даже заставляла делать, чтобы быть в форме, расслабляться. Теперь у меня появилось желание относительно некоторых вещей более системно и централизованно привести себя в порядок.

Коллаж мечты буду регулярно обновлять, очень наглядное напоминание собственных целей)

Хочу отдельное огромное спасибо сказать за рекомендованную в течение тренинга литературу: уже прочла две книги и список из еще многих книг ждет меня:)



Для меня стало ужасом на тренинге, когда с не смогла в течение нескольких дней ответить на вопрос «Что я обожаю делать и что из этого сделаю сегодня?», ну вот не лезло ничего в голову, все было настолько обыденно и тд. После этого я резко начала менять свои повседневные дела и просто отношение поменялось.

В целом я могу сказать, что мое отношение к подобным тренингам изменилось: от скептического до сугубо положительного.



### Мария

#### Да, становится все сложнее

На счет штрафов- это кошмар!!!!

Фастфуды я не употребляю, а вот шоколад люблю. Ну что же. Будем отказываться.

Купила блокнот, такой красивенький, красный. И уже записала там свои подвиги за день :)

Собирала чеки и расстраивалась. Да, посиделки в кафе стоят, как килограмм свинины! А я так люблю разные кофейни. Надо будет хотя бы 1 раз ходить, а не 2, как я люблю.

Мелких дел накопилось много, я закрыла, но не все. Если честно. Завтра закрою!

На счет танцев, то тут целая история. Пришлось поднять всех подруг - узнать что и где. Я выбрала сравнительно новое направление - ТРАЙБЛ. Это смесь восточных танцев. Подбила подругу на совместное посещение. Но это будет аж в понедельник. На этой неделе нет занятий в расписании. Но зато мы идем в субботу на трайбл вечеринку. Как раз посмотрим кто там будет. Что это вообще за танцы.



## Андрей

### Сделал план месяца на работе, свершил дополнительную выгодную сделку

Решение о принятии участия в этом тренинге принял не сразу, но сомнение развеял предыдущий бесплатный тренинг Олега.

**Понравилась организация тренинга,** вечером прослушал онлайн, в чате обсудил вопросы с тренерами, потом получил письмо с заданием и записью урока. Потом распечатал, выполняю и слушаю..

#### Результат:

*«Меня вывели из комфортного состояния, я начал вставать в 6:30, бегать, обливаться, планировать, ощутил драйв и без алкогольных напитков, сделал план месяца на работе, свершил дополнительную выгодную сделку, нарисовал коллаж мечты, завел дневник успехов, ввел в жизнь чек лист дня. Кроме того узнал много всяких фишек для управления временем, собой».*

На предыдущем тренинге lifestyle (полную запись этого тренинга организаторы любезно подарили) Алексей Толкачев сказал то, что увидите и услышите на тренинге можно найти в интернете, да некоторые вещи я читал и слышал, но только на тренинге я начал делать.

Соотношение такое: 40% я знал, но не делал и 60% узнал нового. В эти 21 день организаторы дали возможность пожить как человек, который вводит правильные привычки, тем самым меняет свою судьбу.

Мужчины **рекомендую обязательно пройти тренинг MenFlirt** тем более, что он бесплатен, для раскрепощения и поднятия самооценки и развития коммуникативных навыков. Что не понравилось, я не вспомнил. Будет интересно прочитать отзывы других участников...

Спасибо Олегу Горячо, Алексею Толкачеву и Николаю Мрочковскому, что вы помогаете развиваться...

**Юрий Подорожный, 28 лет (Москва)**

**Все ожидания тренинг оправдал и даже больше, пинок получился замечательный**

Практически все навыки собираюсь оставить кроме знаков внимания мужикам на улицах -:)

Планы до конца года — запустить зимой 2 интернет проекта, которые собирался сделать уже больше 2 лет.

Итоги тренинга — показал, что сделать можно все, что реально хочешь и что твое, проблема — в неуверенности и промедлении.

Главное событие — появился совсем неожиданно целый час с утра который посвящаю бегу и прессу — планирую иметь кубики через пару месяцев — до этого только собирался

В принципе все ожидания тренинг оправдал и даже больше, пинок получился замечательный, спасибо огромное тренерам, очень приятно что появилась такая тенденция среди молодежи — заниматься самоусовершенствованием через такие отличные тренинги. Тренирам желаю дальнейших творческих побед на просторах Интернета, и приглашаем всех на североамериканский континент!

До новых встреч!



**Захар (Новосибирск) zaharfx@mail.ru**

Тренинг сильный, не спору что немного халтурил, но пытался всё доделать скажу честно выполнил не всё, но много интересного узнал. Что ж, будем применять эти навыки ежедневно;)

Хватит сидеть дома. в жизни столько всего интересного.







**Илья Алексеев** sussrich@mail.ru

**У меня поменялось мировоззрение, все стало более ярким**

Спасибо, тренера! За очень короткий промежуток времени понадавали кучу информации, теперь долго с ней разбираться. Какие-то задания были знакомы, какие-то новы, самое главное для меня было попробовать что-то новое и узнать новые приемы для увеличения своей эффективности. Сейчас толком ничего сказать не могу. Надо посмотреть на долгосрочный эффект тренинга.

Для меня было очень важным ощутить чувство перемены в себе. У меня поменялось мировоззрение, какие-то внутренние ощущения, толком пока понять не могу. Я стал в себе лучше разбираться, каждый день стал более радостным, более ярким, усилилось желание жить и жить ярко, нестандартно, пробовать что-то новое, двигаться, что-то делать. Появилось более ясное понимание своих ценностей, не до конца, но все же. Будем над ними работать.

Спасибо, ребята, за вашу работу. Вы, конечно, развиваетесь с огромной скоростью и за вами угнаться очень нелегко. Такой темп для меня слишком высок, может быть пока высок. Я буду стараться хоть на немного приблизиться к вам.

**Тарас Гуренко**, 31 год (Армавир)

trs999@ya.ru

Стал более уверенным в себе, делаю намного больше. Сократился интервал мысль-действие.

Как результат повышение жизненной энергии, многочисленные путешествия.



**Роман Гришин** harisun@yandex.ru

### **Я выбираю деятельность и работу над собой!**

Сегодня жестко ощутил сопротивление психики - проспал бег, схлопотал штраф. Остальные ритуалы сделал. Чувствую, что понемногу привычки вырабатываются - вот сегодня бега не было и тело просит какой-то нагрузки, чего-то не хватает.)

Неделя получилась неравномерной - было как много успехов и ярких событий, так и появились провалы. В целом результатами доволен, но еще очень многое нужно сделать. На этой неделе пришло несколько ярких инсайтов, которые буду претворять в жизнь.

Еще отмечаю большую легкость в коммуникации с незнакомыми людьми; на многие вещи моя точка зрения серьезно поменялась, стараюсь работать над окружением. Вообще заметил, что очень мало людей готовы к изменениям и способны начать что-то делать, легче сидеть на заднице и жаловаться, меня такая позиция не устраивает - я выбираю деятельность и работу над собой!



**Валентина Шпеник** (Новосибирск)

v.shpenik@yandex.ru

Тренинг классный, осмыслю его и еще пройду. Очень толкает вперед. А вы молодцы! Все было просто супер!!!

Научилась смотреть другими глазами на свою жизнь. Как результат - наличие цели и стремление жить по полной!!!





**Юрий Соловьев** (Краснодар)

<http://vk.com/juriysoloviev>

**Намного четче вижу свои цели, и то как к ним  
двигаться**

Алексей, Николай и Олег! Я ОЧЕНЬ благодарен Вам! С помощью тренинга научился «гасить» свою лень. Навожу порядок в графике и в общем в жизни. Начал делать те вещи, которые хотел начать делать не один год.

Намного четче вижу свои цели, и то как к ним двигаться.

Сложно определить главное событие тренинга, когда САМ Тренинг СОБЫТИЕ! Главное событие!

Выровнял свое колесо. Почти все сферы равны, теперь буду развивать их вместе.



**Мидин Алексей** (Москва)

[midin.alexey@gmail.com](mailto:midin.alexey@gmail.com)

Подводя итоги недели самые яркие впечатления у меня от заданий по здоровью. Самочувствие великолепное. Пробежки, обливания и стойка это то, что должен делать каждый, чтобы чувствовать себя в тонусе.

Спасибо за эти задания, эффект очень радует.

Думаю если делать фото сейчас, то уже можно заметить изменения в фигуре и осанке.

**Анатолий Артемьев**

(Санкт-Петербург) [toli4el999@mail.ru](mailto:toli4el999@mail.ru)

**Прибавилось уверенности в себе, чувствую, что могу сделать все, что захочу**

Внедрил множество полезных инструментов:

- Пробегка
- Физические упражнения
- Смех в зеркало
- Утренние вопросы
- Подмигивания и улыбки прохожим
- Желать приятного аппетита в кафе и обращаться к официантом по имени
- Прекращать прием пищи за 4 до сна
- Проветривание спальни перед сном
- Ведение чек-листа
- Сокращаю употребление алкоголя до 1 раза в месяц или вообще откажусь, понравилось жить без него.:)
- Постановка целей на 2 месяца по колесу жизни
- Постановка целей на неделю и на завтрашний день
- Подведение итогов недели и каждого дня
- Раз в месяц буду отписываться от рассылок
- Добавлю работу блоками (по 50 минут)
- Каждый день по осознанному комплименту
- Каждый день превосходить ожидания людей
- Отправка важных документов на почту или в idrive
- 1,5 часа в неделю на освоение нового дела
- Каждый день двигаться на встречу своим страхам
- Планирование спорта на неделю
- Каждый день включать проактивность
- Внедряю скорочтение
- Каждый день спрашивать о скидке
- Каждые два месяца обновлять свой личный кодекс

- На завтрак каша
- Сокращение употребления фаст фуда до одного раза в неделю
- Свободное время трачу не за компьютером, а посвящаю хобби
- Ношение резинки

Появилось больше времени и удовольствия от жизни. Прибавилось уверенности в себе, чувствую, что могу сделать все, что захочу, нужно только поставить себе цели и идти к ним. Еще больше хочется узнавать что то новое.:)

Понял, что алкоголь - вещь абсолютно ненужная. Теперь каждое утро начинается с хорошим настроением и весь день оно сохраняется.

**Максим Морозов, 20 лет** (Москва)

<http://vk.com/id148948980>

**Всё что приобрел и внедрил, работает на  
меня эффективнее**

Проходя тренинг, столкнулся с рядом трудностей - встраивание в свою жизнь новых привычек и отказ от старых, с уплотнением графика и повышением интенсивности жизни. Достаточно много новой информации получил и за это огромное спасибо! А всё что приобрел и внедрил в свою повседневную жизнь постараюсь сохранить, потому что это работает на меня эффективнее!)

Для меня это был новый и необычный, а самое главное эффективный подход по улучшению жизни, её насыщенности!





**Алексей Заболотнов, 33 года (Чебоксары)**

z-alexey@mail.ru

### **Жизнь стала ярче и позитивнее!**

Алексей, Олег, Николай - большое спасибо за тренинг! Это первый тренинг, который я купил - раньше просто не верил Инфобизнесу. Сейчас поменял свое отношение.

Что касается самого тренинга: я и до этого понимал, что нужно делать зарядку, нужно ходить в бассейн, заниматься блоками и не отвлекаться, не сидеть в соц.сетях - но нифига не получалось. **Благодаря вашим «пинкам» стал все это делать** и тяга от соц.сетей сама отпала. А спорт теперь нравится. Жизнь стала ярче и позитивнее! Услышал много рекомендаций по книгам. Признаюсь, есть несколько заданий, которые не выполнил - но поставил цель: сделать их!

**Антон Сам, 36 лет (Москва)**

6066@bk.ru

### **Все, действительно, можно изменить, главное, не останавливаться**

Результаты подвел. Главные успехи - разгреб всяки, которые долго тяготили меня. Но реализовать нововведения на работе в полном объеме так и не получилось.

Мозги нехотя, но начинают перестраиваться. Не все сделано, но начало есть, считаю, что есть определенные результаты.

Все, действительно, можно изменить, главное, не останавливаться теперь. Замедления как такого не получилось, но я в нем особо и не нуждался (как ни странно).





**Оксана Асипкина**, 33 года (Москва)

oksana-asipkina@mail.ru

**Самый главный навык из этого  
тренинга-ДЕЛАТЬ )))**

Тренинг очень классный, но Вы оказались правы, приятнее всего развивать ту часть жизни, которая у тебя и так на 9,5 по колесу жизни)) И совсем не хочется возиться с остальными)) У меня даже возникло желание пройти его заново, с акцентом на других моментах. К тому же, так как в тренинге, вполне можно жить)) и совсем не трудно))) Спасибо за отличный тренинг!!!

**Юрий Николаев** (Нижний Новгород)  
arslong.yuri@mail.ru

**Самодисциплина – ключ к успеху**

Спасибо. Я был недобросовестен в выполнении заданий. Выполнял реально 15%. И когда делал драйва в жизни становилось больше. Если нет реального наставника, то первое что буду делать повышать самодисциплину-на мой взгляд ключ к успеху.

Главное - по отзывам узнал, что могут быть цели и желания круче моих), спасибо!



**Марина Королёва**, 46 лет (Москва)  
vershina-mk@ya.ru

### **Изменилось мироощущение и отношение к себе**

К тренингу я подошла очень критично - я сама бизнес-тренер, каждые выходные выезжаю с тренингами в регионы. Очень многое хотелось критиковать, доказывать что это психологически не грамотно. Но потом я решила делать, что смогу.



Я прошла тренинг с большой задержкой. т.к. приболела. Но настоящее значение некоторых упражнений начинает доходить только сейчас. Многие упражнения я делаю спустя несколько занятий - как-то сами подворачиваются ситуации и результат получается великолепный.

Я всегда казалась себе очень продвинутой в смысле достижения цели, формулировки задач, достигаемых результатов. Так считают и все мои близкие. Но сейчас я понимаю, что все предшествующее время я просто ни черта не делала, так чуть барахталась, много постигала теоретически, но на практике делала мало.

Теперь все изменилось. Я реально делаю, причем это не вызывает такого сопротивления, лени и дискомфорта - надо значит надо. Многие упражнения я собираюсь в модифицированном виде вставить в свои корпоративные тренинги. Это положительно.

Ваш тренинг подсказал мне идею проведения своего тренинга - а уж это совсем другие деньги, т.к. по предварительным данным в нем будет участвовать около 2000 человек, нужно только быстро его дорабатывать. Чтобы не терять разгона, пройду этот тренинг еще раз с самого начала, но в более комфортном для себя режиме.

Изменилось мироощущение и отношение к себе.

**Элла Карпова**, 39 лет (Волгоград)

ella-volgograd@ya.ru

*Мои результаты:*

- начала регулярно заниматься спортом
- стала более уверенной
- стала более позитивной





- стала успевать сделать за день как минимум вдвое больше, чем до тренинга.

**Дмитрий Дегтярев** (Санкт-Петербург)

Degtyarev71@bk.ru

### **Надо всегда стараться быть на позитиве**

Буду следить за правильным питанием, не есть за 4 часа до сна и хотя-бы раз в месяц делать разгрузку. Буду больше улыбаться))Делать зарядку. Задавать себе утром 3 вопроса и многое другое.



За эти 3 недели многое изменилось и теперь более четко вижу свои цели и знаю, как к ним идти. Спасибо!)

Понял, что надо всегда стараться быть на позитиве и не сливать не на кого свой негатив!

**Андрей Тойбахтин** (Москва)

noh\_@List.ru

### **Тренинг дал мне толчок к дальнейшему изменению собственной жизни, заставил переоценить цели и подходы к их достижению**

Если серьезно работать над заданиями, которые давались, то работы конечно много и она очень разнопланова. Иногда кажется, что задания вообще не могут ничего дать но после выполнения понимаешь, что раздвинуты новые участки сознания.



Мне очень запомнилась работа над списком желаний, коллаж мечты, и их достижениями.

**Алексей****Улыбку в утренний ритуал включил. Приятно)**

Фастфуд и сладости исключены. Телевизор уже несколько лет не смотрю вообще. Система штрафов разработана и введена в действие.

Контроль за расходами также ввел. На танцы хожу уже полгода, и теперь убедился, что надо продолжать))

**Карина Соколова (Москва)**

karin-sokolov@yandex.ru

**Много смеюсь и занимаюсь спортом, колесо выравнивается**

Я ускорилась, я планирую день, полностью отказалась от телевизора, алкоголя, внедряю бег, **ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНОЕ ДАВАТЬ СЕБЕ СЛОВО**, окружающие в шоке от моей скорости, запустила он-лайн проект и получила результат, повысили на работе, предложили бесплатное обучение.



Главное событие - личная встреча с Николаем Мрочковским!!!!  
Много смеюсь и занимаюсь спортом, колесо выравнивается. План составила, теперь нужны детали!!!

**Сергей Маджидов**

(Душанбе, Таджикистан)

sergey\_madjidow@mail.ru

**Понял, что все в моей жизни в моих руках**

Стал более осознанным, понял, что все в моей жизни действительно в моих руках, осознал, что могу достигнуть всего, что захочу, и в корне изменил свою жизнь.

Я изменился, и теперь уверен, что уже не буду таким, как раньше.

Оставляю следующие навыки:

Бег и физические упражнения по утрам;

Утренние ритуалы;

Колесо жизни;

Улыбки и подмигивания;

Планирование на 2 месяца вперед;

Качественный отдых;

Скорочтение;

и конечно же, Постоянное расширение зоны комфорта :)

**Лариса Кернична**

(Иваново-Франковск, Украина)

velman85@gmail.com



СПАСИБО РЕБЯТАМ!!! МОЯ ЦЕЛЬ - БОЛЬШЕ ОТ СЕБЯ ТРЕБОВАТЬ...ПРАКТИЧЕСКИ ДОСТИГНУТА. Появилась уверенность в том ...что МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ, ЕСЛИ ПРОСТО ЗНАТЬ ИХ ПОШАГОВУЮ ТЕХНОЛОГИЮ.



**Екатерина Кузнецова** (Самара)

katerina16393@mail.ru

**Тренинг помог многое осознать, принять необходимые решения, сделать первые шаги**

Планировать 3,4 дела каждый день,

Дневник успеха вести ежедневно,

Утренний спорт,

Анализ колеса жизни,

Регулярно разбираться в новых темах,

Больше читать,

Работать над страхами,

Говорить комплименты...

Оставлю все навыки, буду работать над ними изо дня в день+)

Вся информация была очень ценной. Стала более дисциплинированной, осознала чего хочу и что для этого необходимо делать) Изменила окружение, ощущаю внутренние перемены.

Тренинг помог многое осознать, принять необходимые решения, сделать первые шаги.

**Максим Наусед,** 25 лет (Москва)

foux@bk.ru

Если телик смотреть нельзя, пить нельзя, вконтакте тоже нельзя, как отдыхать-то?)))

Шучу, но есть доля правды... теперь приходится отдыхать продуктивно, к примеру лёжа на диване слушать аудиокнигу и т.п. Ещё у меня работает как отдых - смена дел, то есть переключение с одного дела на другое, пока его делаешь, отдыхаешь от предыдущего.



**Алексей Ипполитов**, 32 года (Москва)

ippolitov.ap@gmail.com

**Обновил свои жизненные приоритеты,  
увеличились темп и яркость жизни**

Из тренинга я взял очень многое. Много делал и ранее, но в рамках тренинга резко мобилизовал то, что уже внедрял, но кое-как, и разбавлял новыми вещами.

Самое главное, что оставляю:

- система планирования (комбинация из 1 и 2 Lifestyle) и колесо жизни. Мотивирует)
- многие утренние ритуалы
- регулярный спорт
- правильное питание
- работа блоками
- привычки хотел бы все встроить.. видимо, еще раз пройду тренинг через некоторое время.

Хотя тренинг сильно затянул, масса результатов уже была получена в первые две недели. Сильно расширил свои границы, попробовал многие вещи, которых раньше не делал - и для души, и для тела, и из числа «надо». Спасибо большое, ребята!

Я обновил свои жизненные приоритеты, увеличились темп и яркость жизни.



**Владимир Новопашин**, 39 лет (Коломна)

novopashinwm@mail.ru

Я стал себя гораздо лучше чувствовать и наконец я стартовал бизнес, самое главное я научился преодолевать дискомфорт и понял, что ничего смертельного в этом нет.

Главное событие - я сдвинул спорт с мертвой точки - все собирался и собирался начать обучение.

**Ольга Пайвина**, 46 лет (Екатеринбург)  
o.paivina@mail.ru

### **Сумела раскрыть в себе новое Я**

Благодаря тренингу я научилась управлять своим временем, стала больше успевать, приобрела массу новых полезных привычек, освоила и внедрила планирование (раньше не видела в нем толку), почувствовала вкус лучшего качества жизни и не хочу его терять.



Результат тренинга – мне повышают з/плату на 25% (с декабря). Это не очень большая сумма, но главное – это результат моих действий (раньше я и представить себе не могла, что можно запросто подойти к начальнику и предложить и обосновать свое повышение з/платы).

Я бесконечно благодарна тренерам за моё новое Я.

**Полина Львова** (Москва)

polina.proch@gmail.com

### **Я смогла победить лень, упорядочить планы и увидеть главную цель**

В целом тренинг не для ленивых - или для таких ленивых, которые могут за приступами лени увидеть перспективу и начать шевелиться ради нее. Я вот оказывается скорее ко вторым отношусь, хотя изначально думала, что на 80% заданий не смогу себя заставить.



Главное событие тренинга - я смогла победить лень, более-менее упорядочить планы и увидеть главную цель. За это вам всем большое спасибо.

Жаль, что все позади, хочется, чтобы пинали еще - чтобы не опускались руки. Но надеюсь, что за время тренинга уже научилась справляться с собой и задала определенный темп, который изо всех сил хочется поддерживать.



**Антон Анохин, 31 год** (Москва)

anton.anohin@mail.ru

### **Первые результаты на пути к новой жизни**

День сегодня провел в необычной обстановке- был со своей второй половинкой в оружейной палате, недавно пришел из парка-гулял, думал о жизни, сделал для себя много выводов на ближайшее будущее. С утра подводил итоги недели: не то чтобы совсем плохо, но не особо собой доволен- четыре штрафа сказать что критически подорвали мой бюджет, но сделали его гораздо более ощутимым, набрал 10 баллов- сделал себе приятный подарок, который давно планировал.

Блин, сегодня с утра был в бассейне, сеанс уже заканчивался, сил уже особо не было, но перед бассейном решил проплыть все 45 мин. без перерыва: на середине дорожки начало сводить ногу-появилась мысль остановиться и отдохнуть у бортика, и вот тут я подумал: а если бы я тонул где-нибудь в море, ведь не смог бы отдохнуть, странно, но нога сразу прошла и доплыл практически без проблем-начал понимать, что действительно сам придумываю себе причины, чтобы не делать что-либо и что сам отвечаю за все свои действия и за жизнь в целом.

Завтра буду вводить действия для повышения эффективности работы и для создания источника дохода. Вечером - составляю план на следующую неделю.

**Антон Макаrchук** (Ухта)

a\_makarchuk@mail.ru

Тренинг был отличный, сложный, очень насыщенный и не скучный. многому меня научил. Хочу ещё!

Научился убивать в себе лень, ставить цели и реализовывать их. Находить радость в мелочах!





**Андрей Башта** andreybashta@gmail.com

Тренинг был очень клёвым, много полезной информации, все достаточно компактно и практично, спасибо Николаю, Олегу и Алексею :) Поднялся уровень жизни во всех сферах, что, впрочем и не удивительно)

**Витя Поп**, 21 год (Ужгород, Украина)  
vityok-1993@yandex.ua

Итог тренинга: ежедневно нужно становиться лучше, чем мы были вчера. Это единственный верный путь к успеху. Результат - стал жить более полноценной жизнью



**Андрей Теплов** (Волгоград)

teploff@bk.ru

Все отлично! Стараюсь по полной! На танцы шел, коленки тряслись, но после тренировки я чувствовал себя отлично на все 150%. Фильм супер, смотрели с другом! Спасибо!!!

Двигаем дальше :)





**Владимир Гришкин**, 31 год (Москва)

<http://vk.com/vgrishkin>



**Если хотите поменяться немного и готовы всё выполнить вам будет интересно**

По поводу тренинга скажу кратко, если курите, пьёте и вас всё устраивает, не ходите на тренинг, только разочаруетесь, если хотите поменяться немного и готовы всё выполнить вам будет интересно.

Главное событие тренинга – заняться тем, что нравилось в детстве... Это дало много эмоций



**Александр Орлов** (Москва) [alor333@gmail.com](mailto:alor333@gmail.com)

**Повышение работоспособности и системности в делах - главный итог!**

Стал несколько иначе смотреть на жизнь, с большей уверенностью и оптимизмом!)



**Дмитрий Седунов**, 28 лет (Санкт-Петербург)

[sedoi2003-87@mail.ru](mailto:sedoi2003-87@mail.ru)

Хороший тренинг, заставляет действовать и меняет мышление на некоторые моменты.

Желание двигаться вперед и не останавливаться.

**Алексей Плохушко, 41 год** (Энегльс)

plohushko@mail.ru

**Стал чаще задавать вопрос: «Что я сегодня могу еще сделать из общего списка дел?»**

Погулял сегодня немного в близлежащем сквере. В принципе давно практикую прогулки с отвлечением и размышлением над жизнью. Надо сказать, что занятие это нелегкое. Мысли постоянно сносит в текучку. Очень хорошо при этом вспоминать Карту жизни, которую делали на пинаторе. И мечтать. А еще решать, какие конкретные шаги надо сделать сейчас, чтобы реализовать этот жизненный план. В общем упражнение на замедление несомненно полезная штука.

Итоги недели. Одно слово - офигенно. Закрыта куча мелких хвостов и один мега-гига хвост. Еще по двум гигантам начато движение. И это то, что годами откладывалось!!!

Огромное спасибо тренерам за такие задания. Давно хотел заняться танцами. Ну хотел и хотел, а толку от этого хотел - нуль. Теперь реально.

В работе тоже куча дел переделана, плюс конкретные планы.

Неоднократно заметил за собой, что стал чаще задавать вопрос: «Что я сегодня могу еще сделать из общего списка дел?».



**Алексей Кооль, 39 лет** (Краснодар)

aleksei\_kohl@mail.ru

Думаю самое главное умение и событие в тренинге это позитивное отношение к окружающему миру. Надо во всем учиться находить что то положительное. План крупными мазками был написан ранее. Тренинг думаю пройду еще раз несколько позже. Надо себя подпинывать периодически, а то лень одолевает.

**Сергей Семченко** semak-76@mail.ru

### Приобрел очень классный опыт!

Сделал очень много того, что хотел сделать давно, но все не доходили руки-ноги. Например танцы, парашют, пейнтбол, открытие пекарни, правильное питание, бег 45 мин., отношения с родными и другими людьми.

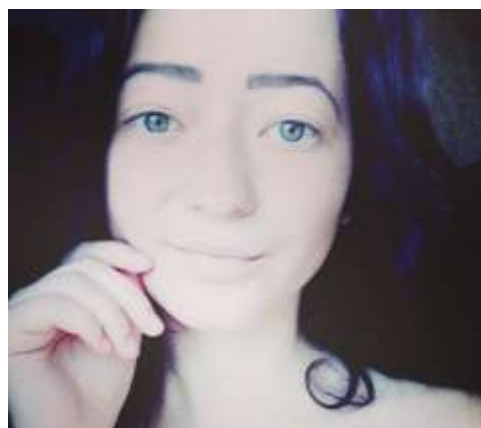
Впервые участвовал в таком мероприятии. Приобрел очень классный опыт. Хочется и в будущем участвовать в таких мероприятиях регулярно.



### Дарья Ермолина

darya\_ermolina@mail.ru

### Я смогла поверить в себя



Радуюсь стройной фигуре благодаря ежедневному бегу ))) несмотря на то, что не нашла того единственного, перезнакомилась с кучей парней и купаюсь во внимании!!!) стала намного увереннее в себе и привлекательнее для самой себя! достигла тех целей, которые раньше только ожидала. Слежу за своими мыслями, только позитив и драйв!!!)

Поверила в себя. На мой взгляд, я стала харизматичнее. Люди тянутся ко мне!!

**Элеонора Коробейникова**, 43 года

(Одесса, Украина) ellod2000@mail.ru

### **Не откладывать все на потом**

Улыбка у меня сегодня получилась натянутой.

Во время проверки утреннего ритуала, поймала на мысли, что как относимся сейчас к ритуалу, так и относимся к делу и своей жизни вообще. Если лень или отложить на потом, так и в делах все потом.

Новый маршрут, новые впечатления. Когда наблюдаешь за людьми и видишь что-то, что не нравится, я начинаю исправлять в себе, стараюсь не делать ошибок на примере других.



**Елена Жукова** (Москва) ej@mogul.ru

### **Всё в моих руках. Берись и делай**

Есть алгоритм превращения мечты в реальность:

Укрупненно-новое место работы, рост профессиональных навыков.

Внедрять в жизнь уже разработанный план по воспитанию детей.

Путешествия на автомобиле - большое на море, и маленькие - на 1-2 дня не реже раза в месяц.

Снизить платежи по кредитам.

Всё в моих руках. Берись и делай.



**Екатерина Бекшаева,** 29 лет  
(Новосибирск)

lambent86@mail.ru

**По всем сферам жизни ощутимые  
положительные сдвиги**

Тренинг отличный! Много энергии, позитива, мотивации. Удалось структурировать свои планы, поставить цели и наметить пути их достижения. Спасибо вам, Алексей, Николай, Олег!!

Составила коллаж мечты, теперь «накладываю» на него действительность. Постройнела на 4 кг благодаря спорту и «не есть за 4 часа до сна»:.) Прихожу в «дороговую» форму, ура!

Задумалась о бизнесе - для меня это уже прорыв! Стала более организованной, снова учусь любить себя и ухаживать за собой, а не оставлять это на «потом, когда-нибудь, когда ребёнок подрастёт». Самое удивительное, что как раз при таком подходе ребёнку, мужу, родным достаётся больше внимания! В общем, по всем сферам жизни ощутимые положительные сдвиги. Спасибо ещё раз!!!



**Алишер Отабоев,** 21 год (Душанбе, Таджикистан) alex.otaboev@yandex.ru

**Радоваться всему и быть всегда на позитиве!**

Колесо жизни - это просто шикарнейший инструмент для улучшения всех сфер жизни!

Также самый крутой навык, который я приобрел, это радоваться всему и быть всегда на позитиве!)

Главное событие - это то что я решился и пошел лазить по горам, было невероятно круто!)

Спасибо за тренинг, результаты ошеломляющие!)



**Михаил Чистяков** (Таллин, Эстония)

mihhail@stv.ee

Все афигенно! Хочется больше! Думаю пройти еще Lifestyle 1

Ввести вознаграждения для себя

Мои результаты:

- Самоуверенность улучшилась
- Появился внутренний стержень и цель

внутри меня

- Мои мечты сбываются
- Здоровье увеличилось! Очень приятно смотреть на свое тело
- Меньше болтовни и больше дела

**Казбек Мамаев** <http://vk.com/id6445088>

**Я сформировал МОЙ ЛИЧНЫЙ LIFESTYLE  
ПОБЕДИТЕЛЯ! БУДУ ДВИГАТЬСЯ  
ДАЛЬШЕ И ПОБЕЖДАТЬ!**

Утренний ритуал!!!, Колесо жизни!, Коллаж мечты!, Спорт!, Планирование! Дневник Успеха! Менять сферы деятельности!, Разделять работу по блокам!, Следить за словами паразитами!, Просить скидки! Работать над внешностью! И ГЛАВНОЕ!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! - Н Е Х А Л Т У Р И Т Ь !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! =)))))))))



Благодарю всех за отличный тренинг!!! =)

**Анастасия Евланова** (Элиста)

alaarosa@mail.ru

Мне очень помог тренинг во многих сферах жизни, и я очень благодарна авторам, которые его разработали. Огромное спасибо!

**Жанна Унанова** (Санкт-Петербург)

1305\_00@mail.ru

**Поднялась самооценка и уверенность в себе**

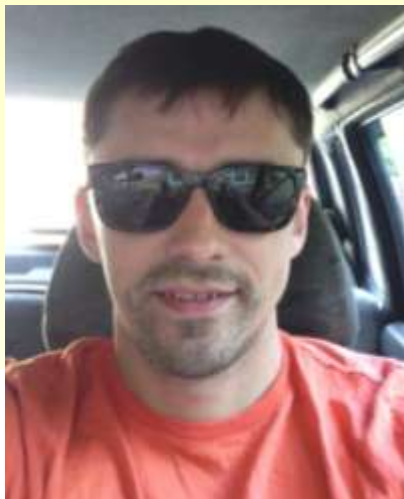
В итоге я конечно не стала 100 % исполнителем, но со временем любовь к действиям, а не только к идеям надеюсь увеличится буду стараться каждый день.

Самое радостное, что в моей жизни был этот хороший тренинг поднимающий самооценку и уверенность в себе, когда выполнялись сразу задания и соответственно наглядно показывающий, что бывает абзац, если не делать вовремя то, что запланировано, потом накапливаются задания и уже трудно.

Сердечно благодарю создателей тренинга Николая, Олега и Алексея вы умеете вдохновить на подвиги хотя бы сначала ради себя.

Добилась возможности реализовать свой бизнес план, нашла инвестора. Без поддержки прекрасных мудрых, интересных, веселых и красивых личностей таких как Олега, Алексея и Николая я бы не скоро воплотила бы задуманное. От всей души желаю Вам чувствовать себя счастливыми людьми.





**Илья Тарасов** sarov1983@mail.ru

**Появилось много новых полезных навыков**

Пересчитал приобретённые навыки, их 15!

План до конца года, составил 8 пунктов.

По итогам тренинга приобрёл новые навыки, замотивировался, стал эффективнее, мудрее, красивее, сильнее!

В это сложно поверить, но довольно неожиданно обстоятельства сложились так что я купил квартиру, это главное событие этого тренинга!

Она главная цель которую я и мои близкие ставили перед собой!

Впечатляет?)) Меня да!!!)))

**Иван Букарев** (Заречный)

ivan-bukarev@yandex.ru

**Начал развивать в себе новые качества**

После прохождения тренинга я стал намного эффективнее.

Начал развивать новые качества, о которых и не знал.

Во время тренинга получил массу позитивных эмоций.

Перестал стесняться, пересилил себя.

Информация об отдыхе и замедлениях была особенно полезна.

Гораздо эффективнее стал использовать свое время.







**Павел** kuznetsov\_pavel@list.ru

Тренинг супер. Многого знал, но не доходили руки внести некоторые позиции в повседневную жизнь. а благодаря тренингу со многим разобрался и стал лучше ценит свое время и соответственно грамотнее его использовать.

Главный результат - правильная постановка целей и достижение их.

**Артем Шелаев, 31 год** (Королёв)

shelaev.artiom@gmail.com

Подбиваю итоги: купил хороший фотик с хорошей скидкой, первые 2 раза сходил на занятия по танцам, сходил 2 раза в солярий, сделал важную презентацию на работе, подводящую итог большой моей работе, нашел комп и флешку для поездки, посетил семинар по лайфстайлу соблазнителя, принял участие в пикете, написал ТЗ на прогу по одному моему проекту, улетел в Китай, погулял по центру Пекина, купил сувениры.



**Антон Величко**, 35 лет (Хабаровск)

poligoniya@yandex.ru

**Постараюсь сохранить все новые навыки –  
они очень эффективны!**

Проходя тренинг столкнулся с рядом трудностей - встраивание в свою жизнь новых привычек и отказ от старых, с уплотнением графика и повышением интенсивности жизни. Достаточно много новой информации получил и за это огромное спасибо! А всё что приобрел и внедрил в свою повседневную жизнь постараюсь сохранить, потому что это работает на меня эффективнее!)

Для меня это был новый и необычный, а самое главное эффективный подход по улучшению жизни, её насыщенности!



**Сергей Майер** 9090003810@mail.ru



Это один из самых эффективных тренингов который я проходил, премного благодарен Вам!!!

Главное событие для меня стало, то что я сразу же стал внедрять, а раньше это у меня не очень получалось, но деле все в человеке, а не в ком другом.

**Валерий Лашук** (Москва)

fuzz\_89@mail.ru

### **Получил очень много позитива**

Оставляю весь чек-лист, который у нас был, ВСЁ понравилось)) Для себя Понял что надо больше контактировать с другими людьми, звонить старым знакомым, искать наставников, по колесу жизни больше целей ставить, Утренняя лягушка очень нравится, дает спокойствие. Понял, что раньше чувствовал себя не очень физически, сейчас супер, энергии прибавилось!!! Правда в долгах многовато заданий, но закрою как можно быстрее.

Много всего переделал, затянувшиеся дела доделал некоторые. ПО ощущениям очень понравились утренние привычки, очень!!! дают много позитива, стал по другому ощущать себя в общении с людьми.

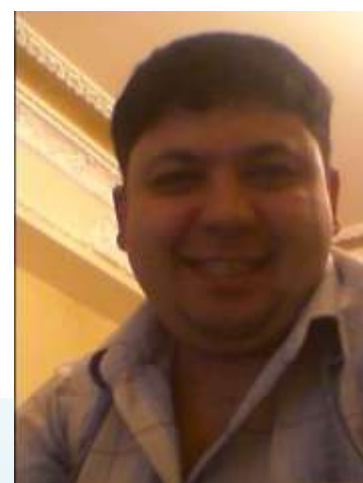


**Руслан Коваль** (Москва)

korubo@yandex.ru

Тренинг был не простой, не все успел, но зато теперь понятно куда копать. Даже не думал что на жизнь можно взглянуть так системно. А когда взглянул, сразу обнажились те вещи, которые раньше ускользали от внимания. Спасибо огромное!

Внедряю спорт в жизнь.





**Юрий Бирюков**, 27 лет (Орехово-Зуево)  
<http://vk.com/juran1988>

### **Жизнь стала разнообразнее**

Признаться честно в середине тренинга чуть «не слетел» с него.... Но в итоге смог вернуться благодаря работе тренеров, а именно **БЛАГОДАРЯ АЛЕКСЕЮ!!!!!!** За это **БОЛЬШОЕ СПАСИБО!!!!!!!!!!** Введено в жизнь было кучу навыков... Жизнь стала намного лучше и разнообразнее... Осталась прокачивать их по полной....

Главное событие - **ПРЫЖОК С ПАРАШЮТОМ** во время борьбы со страхом высоты!!!

**Снежана Хоптяная**, 45 лет

(Санкт-Петербург) <http://vk.com/id18389923>

### **Главное - это действовать несмотря ни на что**

Тренинг дал понять, что возможно все о чем мечтаю, мечты становятся целями, которые разбиваются на более мелкие и доступные дела. И главное - это действовать несмотря ни на что. Раскрыла перед собой огромные возможности и силы воплотить желания в жизнь.

Главное событие для меня то, что во многих ситуациях я смогла переступить через свои «не могу», «не хочу», через комплексы и страхи.



**Андрей Корепанов**

**Я стал сильнее и мудрей  
По жизни мчусь я веселей**

Казалось мне, что невозможно  
Сменить привычки, лень забыть  
Так просто по течению плыть.  
Но сделал над собой усилие  
И сбросив прочь весь гнет засилья,  
Решил наставников найти,  
Чтоб помогли мне в выборе пути.

**Не академиков искал я,  
Ведь не теории алкал я.  
Искал таких, как я, людей,  
Чтоб поделились мудростью своей.**

И вот нашел, совсем случайно  
Ребят, живых необычайно.  
Полезных навыков полны,  
Мне эти навыки нужны.

**Прошли недели обученья  
Почти закончились лишенья  
Я стал сильнее и мудрей  
По жизни мчусь я веселей**

Толчок увесистый получен,  
Чужим я опытом научен.  
Теперь готов ко всем ненастьям.  
И я скажу вам – это счастье.

**Ирина Яковенко** (Ростов-на-Дону) c.bl.p.o.k@mail.ru

**Очередной раз убедилась, что все зависит только от меня!**

Некоторые фишки, которые здесь были - уже почти год применяю. Для меня было очень полезным, и, пожалуй, оставлю для себя след. :

**Результат:**

«Повысилась работоспособность;

- планирование в конце концов у меня получилось!!!(я это сделала);

- больше уверенности в себе, что я многое могу, умею и делаю! - хорошо это вижу по своему Колесу жизни;

- больше стала времени ( главное - оно у меня появилось!!!) уделять себе;

- очередной раз убедилась, что все зависит только от меня!».

- 5-минутный смех));

- 3-и вопроса утром;

- раз в неделю изучать что-то новое для меня;

- продолжу искоренять из своей лексики слова-паразиты по Вашей методике;

- понедельное отмечание своих достижений/или их отсутствие на Колесе жизни;

- скидки!!!! мне понравилось);

- и методологию по

физическим нагрузкам.

Тренинг мне понравился - Ребят, благодарю от души!!!  
Расслабиться в начале не давали - а это самое главное - первые шажки, потом втянулись и вроде как так и надо)))

Я теперь точно знаю - чем я буду заниматься, а это и была для меня цель на этот тренинг!

**Артем Новойдарский** ARTdemon@mail.ru

Все отлично, теперь главное не останавливаться, этот курс дал мне большой толчок чтобы действовать и чтобы не жить как в дне сурка.

**Светлана Белкова****Результатом стали новые стимулы, реальные подвижки**

Некоторые вещи, которые я и так собиралась воплотить в жизнь (пару последних лет), но все как то казалось, вот сейчас никак, а потом уже точно!

Вот сейчас поезд тронулся, удалось начать реально делить то, что запланировано. Понятно со структурой дня, с планами, поощрениями и штрафами:))) С собой оказывается тоже надо договариваться:))) Резинка мне понравилась, легче стало избавляться не только от пессимистичных стархов, и от ненужных переживаний:)

Хорошо получилось контролировать время в тех местах, когда это зависит от меня.

Что я могла бы сделать лучше? Трудно сказать, по моему все можно было сделать еще лучше! Думаю, что так и попробую сделать на следующей неделе:))) Плохо получалось успевать в намеченное время столько, сколько бы мне хотелось ( по разным работам). Может просто слишком много хочется:)

План сделала – рыбой заготовкой. Блоки расписала, и разные варианты, чем заполнять эти блоки. Неизменным остается только утренний блок, некоторые ежедневные мероприятия. По работе уже расписано на пару месяцев вперед:))) Спасибо за тренинг!

**Алексей Усов** usvale@yandex.ru

**Я выбрал правильный путь развития**

Новый маршрут - классная идея. Впервые наверное за пол года получил с утра по дороге на работу новые эмоции. И глядя на прохожих начинаю понимать, что выбрал для себя правильный путь развития. Большинство встречающихся на пути похожи на узников, идущих на гильотину - взгляд в пол, лица унылые, походка какая-то неживая, ноги идут отдельно от тела.

**Максим Тукалин** maxtukalin@gmail.com

**Определенно сделал шаг вперед на работе, жду уже результатов первых от всего, что внедрил за эти две недели и раньше.**

Ритм просто невероятный. Последние две недели были необычными. Много успеваю делать, эффективность повысилась однозначно. Самодисциплина появилась. Четкие мысли по поводу завтрашнего дня. Планирование ежедневно, хронометрах ежеминутно. Ежедневник расписан полностью. Много мыслей и идей, которые лезут постоянно в голову, постоянно записываю все. В голове не хватает места.

С начала тренинга завел листок, где пишу все то, что нужно сделать в ближайшее время, куда пойти, куда записаться. Набралось уже пунктов 30, из них 9 выполнил. Могу продолжать так долго, вообще хотя хочется сейчас очень спать, я доволен практически собой, есть недочеты, ошибки, промахи, невыполненные задачи, но то, что я переделываю...это реально достаточно много. Классно.

Взрывная неделя. Хотя вчера отдыхал весь день, но все равно чувствуется накопившаяся усталость. Определенно сделал шаг вперед на работе, жду уже результатов первых от всего, что внедрил за эти две недели и раньше. Бег с утра - сказка, которая помогает каждый день находиться и чувствовать себя хорошо физически.

Продолжаю заниматься в тренажерном зал. Думаю, придется пожертвовать одним днем занятий для реализации остальных целей и задач. Был предпринят шаг к альтернативному заработку, есть результаты небольшие, нужно развивать, чем и буду заниматься на следующей неделе в том числе. Более четко стал представлять свое будущее и есть отлично поставленные цели на этот год. Что касается целей, то один минус можно поставить за сегодняшний день.

Возможно я себя строго сужу, но цель есть цель. А цель была - стать лучшим на выступлении по танцам. Увы, не хватило чего-то. Странное ощущение, когда чего-то не добиваешься, с одной стороны чувствуешь усталость большую, с другой хочется рвать и продолжать биться за все дальше.

За эти две недели меня так приучили, что второй вариант мне ближе. Буду дальше работать над собой и танцевать. Dance for life. А вообще выступили классно, считаю, но я лично мог лучше. Человек 200 думаю было. Для первого раза - хорошо. Сегодня также побывал в необычном месте на засекреченном объекте под Москвой на случай



ядерной войны, глубина 60 метров. Интересно было послушать, факты, даты, классно в общем.

Потом вырубился в метро от усталости. Замедлиться сегодня не удалось, все-таки такие события не каждый день проходят. Придется отложить на другой день. Сейчас пойду делать планирование на неделю. Неделя проведена на 4+.

Очень многое хочется сделать, очень многое хочется успеть. Говоря строительным языком, все-таки моя работа, фундамент залит хороший, даже очень, есть все возможности выстроить отличный дом со всеми прелестями внутри и достойное будущее для проживающих.

Будем стремиться к этому. Цели есть. Акцент делаем на них.

**Светлана Прокопчук** [iana123\\_85@mail.ru](mailto:iana123_85@mail.ru)

### **Я начала изменяться и улучшать свою жизнь**

Очень классный тренинг - это то что я искала я даже удивляюсь что такое есть, дело в том что здесь собраны все наилучшие эффективные методики по всем сферам

Я начала изменяться и улучшать свою жизнь, что у меня есть такие учителя.

Внедряю новые полезные привычки: чек лист, колесо жизни, планирование дел, подготовка заранее к завтрашнему дню, дневник успеха, резинка, борьба со страхами если чего то бояться то нужно туда идти напр. выступать на сцене, за 4 часа перестать кушать, что надо тренироваться, надо каждый день делать хоть мини шаги по достижению мечты, работа блоками, и вообще почти все

**Слава Шагойко****Главным событием тренинга стала собственная скорость выполнения всего**

Все утренние привычки вошли в привычки. И сейчас от них сложно отказаться. Правда бывают дни, когда ничего не хочется, ибо морально и физически нет сил. Но все же выбегаешь на улицу и слушаешь музыку.

Очень много разного пришлось попробовать на время тренинга: рисование, бассейн, обучение и многое другое. Я не скажу что все прирослось, но что прирослось, тем пользуюсь очень активно.

План до конца года очень четок и большое, даже не знаю как уменьши скорость психики )))

Сэкономить не получилось, но начал зарабатывать с новых направлений, запустил в жизнь работу над новым бизнесом, вот сейчас жду документы от партнера.

Главным событием тренинга я пожалуй назову собственную скорость выполнения всего. Я и без того не жаловался на свою скорость, то, сколько я успеваю за день, но удалось развить ее еще на процентов 10.

**Михаил Топоров** [mikhail.toporov@gmail.com](mailto:mikhail.toporov@gmail.com)

Стал вежливее на дороге ). Собственно, всегда пытаюсь предсказать, что и как будет делать человек в соседнем ряду. Давно пытаюсь избавиться от комплекса таксистов из Брата 1-2. Появился стимул ). В дороге пытался представить лайфстайл водителей соседних машин. Оказывается, если приглядываться к деталям (на светофорах особенно), можно обнаружить массу интересных вещей.

**Андрей Дегтярев**, (Ярославль) andrejdd1978@mail.ru

**Главное направление в жизни, которое прокачал - наконец-то заставил себя заниматься спортом**

Обязательные дела на день.

-3 вопроса с утра.

-различные спортивные упражнения

-работа блоками

-превосходить ожидания

-просить скидки

-проактивность

-посещение массажа, солярия

и проч.

Что-то я и до тренинга делал, а что-то пока не всегда получается, но я записал себе и эти. и другие действия в ежедневные планы.

Тренинг понравился, сделал многое из того, о чем не задумывался, либо планировал «когда-нибудь потом».

Главное направление в жизни, которое прокачал - наконец-то заставил себя заниматься спортом, и результаты нравятся.

**Кирилл Корняков** kirillkorniyakov@yandex.ru

Утренние ритуалы по чеклисту сделал. что интересно, хотя теперь спать приходится поменьше, за счет того что утром в беге прокачиваешь кровь, день чувствуешь себя вполне себе в тонусе.

**Антон Гаркуша** agara-a@mail.ru

### **Я хочу большего и точно знаю что я всего добьюсь**

Тренинг мне понравился тем, что постоянно приходилось бороться себя, выходить из своих рамок. С одной стороны это очень тяжело. Оказывается тяжелее всего побороть свое ничегонеделанье и оправдания. С другой - понимаешь что есть совсем другая сторона медали.

Открываются новые возможности и идеи просто прут. Отлично построенная программа, которая позволяет как и хорошо разогнаться так и замедлиться.

Радует, что в тренинге прорабатываются совершенно разные отрасли жизни. Даже удалось вытянуть замечательные моменты из детства. Конечно я не стал супер меном за 20 дней. Но некоторые навыки понемногу начали встраиваться. А когда навыки становятся привычками значительно проще двигаться быстрее к своим целям.

По поводу целей вообще интересно получилось. Вроде знаю чего хочу и к чему стремлюсь, и тем не менее когда начал прописывать на бумаге, понял что это разные вещи. А вот прописав цели и планы по всем сферам жизни. Картинка стала значительно реальнее и мечты уже превратились в нечто осязаемое. Есть конкретика Что надо делать, куда идти, а это уже решение задач. И тут включаются другие законы.

По результатам могу сказать что я хочу большего. И точно знаю что я всего добьюсь. Очень наглядно работать со своим колесом. Четко видишь как медленно, но лед тронулся. А это значит, что машина запущена и надо двигаться вперед. Еще раз спасибо за тренинг - это очень мощный и одновременно довольно сложный тренинг. Такая гремучая смесь, которая дает сильные результаты. Очень рад, что хоть и заочно, но связался с Алексеем, Николаем, Олегом.

Событий было много и все они были главными. Главное событие это мой прорыв - через лень и апатию, сквозь сомнения и раздумья к конкретным действиям, через падения и взлеты.

**Станислав Владыка****На тренинге получил все необходимые инструменты для новой жизни**

Перед тренингом поставил себе задачу войти в него постепенно и выполнять задания спокойно, без излишних напряжений, чтобы не ждать окончания тренинга, для того, чтобы расслабиться и получать удовольствие от того, что уже не приходится ничего делать.

Так и получилось, по окончании тренинга мне хочется, чтобы и дальше я жил в таком ритме.

В итоге: у меня нормализовался суточный ритм - я стал раньше ложиться и раньше вставать, у меня куча дел и нет времени на лень, я не пью и не курю - а это хорошая экономия денег и прекрасное самочувствие, я попробовал много новых вещей и это здорово. Теперь передо мной стоит задача - проделать то, что не успел на тренинге, довести жизнь по плану до привычки. И конечно же, очень не будет хватать ваших ежедневных наставлений и поддержки - что делать и почему это надо делать - поэтому буду работать ещё над дисциплиной. Теперь самому, надеюсь получится в таком же ритме. А все необходимые инструменты вы дали. Тем более до конца года надо прочитать много книг по развитию, значит будет много чего ещё усвоить и внедрить в жизнь. Спасибо вам!

Главное событие по тренингу - это, то что я научился концентрироваться на положительных аспектах при работе над собой. Это больше относится к курению.

**Татьяна Бачило****Поняла, как надо мечтать и обязательно контролировать яркость жизни**

Спасибо большое Николаю, Алексею и Олегу за этот тренинг. Также огромное спасибо всем участникам, за тот позитив и энергетику, которая исходила от чата, спасибо за рекомендованные книги.

Я думаю, что на осознание и внедрение большинства фишек необходимо время и, наверное, позже нужно еще раз пройти тренинг, но даже то, что я узнала и попробовала использовать в моей жизни сейчас, внесли большие изменения в мою жизнь и это только начало.

Главное событие тренинга - это осознание того, как надо мечтать и обязательно контролировать яркость жизни. Не знаю, совпало это или нет, но за время тренинга я сдала тест по вождению и уже езжу на подаренной машине, хотя еще месяц назад машина была только в планах.

**Дмитрий Тищенко** (Новосибирск) [optika@drsk.ru](mailto:optika@drsk.ru)

**Познакомился с красивой девушкой**

Тренинг позволил мне поднять сферу отношений и взять себя в руки и успешно закончить сложную сессию, много стал успевать и мне это нравится. Главное событие тренинга получения драйва уже с утра и оставил весь негатив в пролом, и самое главное познакомился с красивой девушкой и я ей тоже интересен! После тренинга я оставляю спорт, планирование, чек листы, питание, да все что в моих силах, мне все идеи понравились!

**Любовь Бормотова** jukaenerdjaizer@bk.ru

**Стремлюсь не к количеству, а к качеству**

Что ж, тренинг ломает тебя и это хорошо! Перестаешь уже думать о том «а что обо мне подумают», «а вдруг не получится» пр. неэффективные вещи. Теперь стремлюсь не к количеству рабочего времени и отдыха, а к качеству! Как раз подходит для моего изменчивого настроения:)

А так все супер, ребята молодцы! Желаю вам дальнейшего развития!

Постоянно улыбаюсь:) Окружающие заметили перемену, все удивляются:)

**Владимир Власов** vlasvo@mail.ru

**Перестроить жизнь за несколько недель - это настоящий подвиг**

У меня получилось все как-то отрывисто, не последовательно. Сложно было вписать новые действия в повседневную жизнь. Сказалось отсутствие настроения. Многие задания не успевал заканчивать, иногда просто забывал.

Благодарен ребятам за подготовленный материал. Если они все задания прошли самостоятельно, а потом предложили пройти нам, это очень впечатляет. Для меня перестроить жизнь за несколько недель - это настоящий подвиг. Я считаю, что те, кто проходит этот тренинг и выполняет все задания, настоящие герои.

**Олеся Пляшко****Все гениальное просто, только нужно приложить немного усилий**

Тренинг отличный. Благодаря ему я увидела жизнь другими глазами, как-то поменялся круг общения даже без особых усилий. И вообще много чего изменилось. Да и я сама, тоже. Большое вам спасибо. Ребята вы делаете очень хорошее и нужное дело!!! И так же спасибо всем кто принимал участие...вместе веселей!!!

Во время тренинга ко мне пришло понятие значения выражения, что все гениальное просто, только как всегда как обычно нужно приложить немного усилий.. все начинается с первого шага... который надо заставить себя сделать...

**Владимир Кирьяков****Появилась уверенность в жизни**

Планирование прочно укрепилось во мне. Красивый ежедневник уже на половину исписан за дни тренинга. Почувствовался реальный вкус здоровой пищи. Появилась уверенность от реализации собственных планов. Закрепился навык идти не вместе с толпой. Практически каждый день возникали озарения для реализации в своей жизни чего-нибудь. Главное событие тренинга - появилось ещё более жгучее желание учиться не переставая.

**Юрий Кирничев**

Тренинг отличный, как раз то, что надо. Учит планировать и дисциплинировать себя. Я привил себе несколько очень полезных навыков, продолжил развиваться в одних областях и сделал шаги там, где давно уже было все запущено. Спасибо вам, ребята!

Главное событие это 45-минутный кросс без остановок. Это была огромная победа над собой и я этим горжусь.



**Татьяна Баранова****Теперь я могу больше успевать**

Тренеры заставили собраться и работать без прерываний, а как иногда хотелось отвлечься. Скорее всего помогло все успевать и найти час времени для себя любимой то, что нас научили грамотно планировать.

Теперь у меня есть дополнительный час времени, который принадлежит только мне и я занимаюсь этот час своим любимым делом, на которое у меня несколько лет не было времени.

Спасибо вам, ребята, за отличный тренинг и за ускорение, которое вы нам всем придали.

**Антон Макаров** [ntny.makarov@gmail.com](mailto:ntny.makarov@gmail.com)**От тренинга только положительные эмоции**

В процессе тренинга наглядно увидел как ПРАВИЛЬНО расходовать время, а не бесцельно его расходовать. На меня оказало большое влияние упражнения по зарядке бодростью и драйвом, научился по утрам смеяться и радоваться жизни, радоваться каждой мелочи. У меня теперь редко когда улыбка сползает с губ) От тренинга только положительные эмоции. Сейчас главное задание не сползти в серую действительность, а продолжать развиваться!

Главное событие тренинга считаю, то что усвоил работу колеса жизни, а также ясно осознал как влиять на каждую из отраслей своей жизни, чтобы быть в гармонии со своим бессознательным...

Спасибо парни, очень действенный тренинг, который мне много чего дал и на многое открыл глаза!!

**Денис Срывкин** dsryvkin@gmail.com

Хороший тренинг, практичный. Отличный вариант для тех, кто долго собирается что-то делать и никак не может начать. Удачный набор мелких, но эффективных, приемов. Удобно, что можно быстро попробовать и понять нужно это конкретно тебе или нет.

Не могу не выделить, несколько вещей, которые меня радуют:

- похудел
- начал регулярно заниматься спортом
- стал более позитивно смотреть на мир
- понял, чем буду плотно заниматься весь следующий год ))

**Татьяна Васильчук**

**Главное – это самодисциплина**

Тренинг очень хорош. Больше всего мне понравилось это самодисциплина, и планирование своего времени, ведь можно успеть сделать всё что хочешь, достичь своих чётко выставленных целей, почитать, заняться спортом, поулыбаться, уделить время своим близким людям и себе, отдохнуть, побездельничать.....на что раньше казалось не хватает времени.

Я стала больше ценить себя и своё время. Поборола свой самый большой страх.

**Андрей Дедич** dedich@me.com

**Энергетика тренинга вдохновляет к действиям**

Николай, Олег, Алексей, спасибо вам за вашу энергетику которая присутствовала и вдохновляла к действиям на протяжении всего тренинга, за стимул, стимул к переменам.

Не смотря на темп, некоторые задания которые пришлось догонять, и то что отчасти мне было уже известно, тренинг оказался выстроен довольно эффективно. Как в начале говорил Олег: «Повторение мать учения», и вправду многое у меня было отложено в дальнем ящике. Для себя я вынес и выборочно отобрал необходимое, дополнив уже имеющимся.

**Мария Соснина** msosnina@mail.ru

### **Тренинг дает очень сильный пинок и толчок на действия по улучшению качества жизни**

Полезные привычки, которые оставляю в повседневную жизнь:

- БЕГ!!!!!!! Заряжает очень по утрам. Сейчас на улице снег. Нет ничего приятнее утром выйти на улочку и пробежаться по снежку. СУПЕР! АЛЕКСЕЙ СПАСИБО! После бега буду только висеть и делать упражнения на позвоночник и растяжки. Все остальное делаю в фитнес-зале.

- улыбка - буду стараться не забывать улыбаться. Есть люди, которые улыбаются всегда, у них как-то так настроено выражение лица. Всегда думала, что-то в этом есть притягательного!!!

- дневник успеха:

- смех (только я переделала- включаю любимую бодрую музыку и начинаю прыгать, хлопать в ладоши, короче беситься- очень классно!!!);

- планирование на день, на месяц и на год;

- отслеживание колеса;

- читать книги по развитию;

- превосходить ожидание;

- делать приятное любимым;

- всегда просить скидки;

- пробовать новые увлечения и хобби; планирование ярких выходных (в Питере для этого возможностей предостаточно);

- коллаж мечты на рабочем столе + на распечатанный коллаж ставлю воду (Архызу - доверяю), а потом ее пью в течении дня. Психологически очень хорошо- вода хороший проводник!!!

- порядок всегда и во всем;

- разбираться в новых темах

Тренинг очень сильный, сделанный очень профессионально. Дает очень сильный пинок и толчок на действия по улучшению и совершенствованию своей жизни во всех областях.

Самое главное, что во время тренинга начинаешь именно действовать, а не просто получать знания. Получаешь массу новых привычек и навыков. Это тренинг не по одной какой-то теме, как большинство тренингов, он про жизнь в целом и этим он уникален (во всяком случае, я таких не встречала больше).

Этот тренинг можно проходить не один раз. Он на всю жизнь, просто каждый раз будешь находиться на разных уровнях. Вот после тренинга я перешла на новый уровень.

Только вот все дается не просто, чтобы жить жизнью победителя - надо трудиться, но тогда и получаешь так много, что жизнь становится интересной, многогранной и яркой. И после успехов все трудности и преграды заряжают только новой энергией. ОГРОМНОЕ СПАСИБО ТРЕНЕРАМ: Алексею, Николаю и Олегу. Вы молодцы и занимаетесь замечательным делом, показываете молодежи (и не только) путь к лучшей жизни, к процветанию и благополучию, нужно только взять и делать...делать...делать...

ПОНЯЛА, ЧТО ВСЕ В МОИХ РУКАХ!!!

**Дмитрий Марушко** dmitriymarushko82@rambler.ru

**Я вижу реальные результаты, изменился мой образ жизни, изменились привычки и изменился я!**

Очень жаль, что всё заканчивается, но с другой стороны это только большое НАЧАЛО! Старт новой жизни, новый этап достижений, новые горизонты...

Какие навыки я оставляю - оставляю все навыки! Все без исключения! Буду практиковать изо дня в день! Буду работать над собой, развиваться и двигаться вперед!

Вся информация, которую предоставили в рамках данного тренинга, - очень ценная. И надо её использовать по максимуму! Знаю, что результат будет обязательно, и поэтому я к нему иду! Годовой план составляю, размах грандиозен! Тренинг дал мне очень многое, и я рад, что записался и прошёл все задания. Я вижу реальные результаты, изменился мой образ жизни, изменились привычки и изменился я! Это круто! Главное - я стал себя чувствовать по-другому!!!

Спасибо Олегу, Николаю и Алексею!!! Ребята, вы молодцы, дальнейших вам успехов!

**Павел Пилипейко**, 26 лет (Москва) panaxxx11@mail.ru

### **Тренинг очень мотивирует**

Тренинг был насыщенный, не все удавалось выполнить из-за специфики работы и спорта которым профессионально занимаюсь, но в целом тренинг очень мотивирует, показывает очевидные вещи, на которые мы закрываем глаза и которые в целом убивают наш лайфстайл. Не всё с тренинга применил и оставил. Я считаю каждый должен пробовать и определять для себя систему которая поможет ему!!!!

Прошел дополнительно тренинг по фотографированию.

### **Сергей**

**Этот тренинг — не волшебная таблетка, а тот инструмент, благодаря которому можно измениться в лучшую сторону, сделать свою жизнь интересной, многогранной, полной положительных эмоций**

Поздравляю тех, у кого хватило сил дойти до конца!

Вот и подошел к концу тренинг. 21 день. Казалось бы, всего 3 недели из нашей жизни. Но если бы я не участвовал в тренинге, они бы незаметно пролетели, не оставив никакого следа, таких ярких, положительных эмоций.

В целом, не могу сравнивать с другими тренингами, потому что ни в чем подобном раньше не участвовал, но результатами и полученными знаниями я полностью доволен.

**По своей натуре я ленивый человек, и без пинков, наверное, так ничего и не добьюсь.** Как раз вы, ребята, и дали мне те пинки, указали как правильно идти по жизни, что делать, чтобы добиться успеха, а самое главное, что я на своем примере убедился, что все это возможно. Да-да, я могу в этой жизни добиться успеха.

Безусловно, для этого нужно постоянно работать, совершенствоваться, прикладывать невероятное количество усилий. Но я и знал, что будет нелегко. Этот тренинг — не волшебная таблетка, которая решит все наши проблемы, а тот инструмент, те знания, благодаря применению которых, можно измениться в лучшую сторону, сделать свою жизнь интересной, многогранной, полной положительных

эмоций. Именно на многогранности вы и сделали упор. И это дало результаты.

Ко всем заданиям я старался относиться серьезно и выполнять их на 100%, даже если не хватало времени, не было желания. Часто приходилось бороться с ленью, иногда даже страхом, нежеланием выходить из своей зоны комфорта. За весь тренинг сделал практически все.

За эти 21 день узнал много нового:

- как приятно проводить досуг,
- как быть успешным в бизнесе,
- какое хобби выбрать,
- как работать над собой,
- какие должны быть друзья и
- много-много другого.

Тут, скорее, каждый выбирает для себя то, что ему больше нужно. Я выделил именно приведенные выше стороны жизни, над которыми упорно работал. Приведу лишь пару ярких примеров:

Испытал на себе, что такое замедление, до этого уже и забыл, когда последний раз выбирался на природу. Теперь буду регулярно это делать.

#### **Результат:**

- **Записался на танцы.** До этого совсем не умел танцевать, теперь же научусь. А главное, что мне нравится это делать + познакомился там с новыми, интересными людьми.

- За время тренинга понял насколько важно постоянно пополнять копилку своих знаний в современном мире, поэтому теперь **ежедневно читаю книги.** До этого вообще практически не читал, а сейчас не на шутку увлекся. Понабирал себе кучу интересных книг, которые хочется прочесть.

- Ощутил реальную **цену времени**, теперь конечно же, по-другому к нему отношусь, стремлюсь, чтобы оно не пропадало впустую.

- Впервые за много лет **написал стих**, рассказ, хокку, нарисовал картинку. И мне это очень понравилось. Думаю, иногда буду писать стихи, под настроение. А вот насчет рисования, возможно даже запишусь в какую-то художественную школу. Всегда мечтал красиво рисовать, но не получалось.

- Упражнение на улыбку просто супер! Оно добавляет позитива в мою жизнь и жизнь окружающих.

- Делая **упражнения на осанку**, заметил положительный результат. Теперь хожу более прямо, также заметно легче стало сидеть с прямой спиной.

- **Бег по утрам** — хорошее средство, чтобы окончательно проснуться. Тоже давно хотел бегать, но все не решался начать. А тут как раз хороший повод.

- Контрастный душ после бега — тоже неплохая штука. Пока что не ощутил положительных или отрицательных воздействий, а просто необычные ощущения.

- **Работа над собой** и своей внешностью. Теперь буду на это выделять больше времени, потому как довольно важный пункт, влияющий на успех.

- Система штрафов — хороший мотиватор.

- Начал активно прорабатывать **новые источники дохода**. Уже есть первые результаты, хоть пока и не большие.

- Ограничение времени на мобильный телефон, почту. Это очень важно. Отключив их, я смог ощутить сколько времени экономится.

Иногда подкачивала техническая сторона в тренинге. Еще, если время каста переносилось, желательно предупреждать, как можно раньше, а не за несколько часов.

Через неделю-другую, еще раз прослушаю все уроки, уверен, что уже по-другому буду воспринимать информацию. Конечно, за время тренинга были моменты, когда срывался, не хватало сил что-то сделать. Но это моя слабая сторона, над которой я работаю. Если что-то не получилось сейчас, буду совершенствовать, пока не получится.

**Николай и Олег, спасибо вам большое за тренинг.** Он дал мне много нового, благодаря ему я узнал вас ближе. Надеюсь, я с вами еще не раз встречу на нелегком пути совершенствования:)

**Павел****Тренинг вывел мой лайфстайл на качественно новый уровень, что и было основной целью**

Доброго времени суток друзья! Хочу поделиться с вами впечатлениями о прохождении тренинга LifeStyle Победителей. Кстати это был мой первый тренинг, на который я потратил деньги, купив его с несколькими другими тренингами Олега.

Руки дошли до него только спустя полгода, так как по натуре своей я «любитель» откладывать дела на потом. И что же я обнаружил. Два тренера путем достаточно понятных заданий начинают, шаг за шагом, день заднем буквально выталкивать тебя из болота рутины, открывая глаза на простые истины, большинство из которых всем известно, но тем не менее никто ничего не делает. А тут надо делать:)

Пользуясь случаем, хочу выразить авторам тренинга свои слова благодарности так как тренинг мне очень понравился и за время его прохождения вызвал во мне массу различных эмоций, вывел мой лайфстайл на качественно новый уровень, что и было основной целью тренинга. Я научился планировать свой день, входить в состояние повышенной работоспособности, ставить цели и достигать их, в мою повседневную жизнь добавилось много ярких событий.

**Екатерина** pk4u@ya.ru

**Тренинг - это лишь толчок, дальше - действия, действия и действия**

Качество жизни изменилось, конечно, если не с ног на голову, но очень в позитивную и энергичную сторону, за что организаторам отдельное спасибо! Понимаю, что тренинг - это лишь толчок, дальше - действия, действия и действия)

Благодаря тренингу начала делать многие вещи, которые откладывала в долгий ящик, находя миллион отмазок. Наверное, одно из важнейших моментов тренинга для меня - это понимание «Действия здесь и сейчас». Причём во всех сферах жизни - гармония очень важна)

Ещё раз спасибо - было здорово! =)



**Светлана****Главное - это решимость активно работать над устранением препятствий**

Я очень довольна, что пошла на этот тренинг, это дало мне много очередных пинков в положительном направлении:)), эмоций и тем для размышлений. Но с первой же недели у меня возникло такое ощущение, будто я выехала на телеге на скоростную магистраль, на которой гонки идут.

Я почитала отчеты других людей, многие из них если не на 100, то процентов на 60 все время живут в темпе подобного тренинга. Разница, которую я почувствовала между своей жизнью и ритмом и стилем жизни более успешных людей, была пожалуй главным впечатлением данного тренинга.

Возможность заглянуть в другой мир, попробовать двигаться также и ощутить те гири, которые собственно и не дают выйти на требуемый уровень. По итогам главное - это решимость активно работать над устранением препятствий и обязательно пройти этот тренинг повторно. Вот тогда, я думаю, будет уже отзыв с результатами:))

Главное событие тренинга - это первый шаг на пути устранения тех препятствий, о которых я писала выше:)) Самые два больших препятствия, которые меня тормозят по жизни, это работа, на которой надо выкладываться на 100% как минимум 9 часов в день (часто больше) за скромный по нынешним меркам оклад, и не очень большой резерв здоровья.

Итого, за минусом времени на быт, друзей и лучшую жизнь, плюс амбиции, у меня получается по энергетически-временному резерву минусовой баланс жизни:)) Видимо оттуда и пошла неудовлетворенность, которая привела меня к тренингам, к мысли какое-то свое дело начинать и т.д.:)) Я уже успела посетить несколько тренингов Николая и Алексея. Но это было по 10 дней. Можно было сосредоточиться на тренинге, а все остальное отложить. А теперь, когда я, попав из одного тренинга сразу в другой, оказалась на тренинге более месяца - тормоз пошел то в одной сфере жизни, то в другой очень ощутимый:))

Понятно, что с этим надо что-то делать.

Поэтому самым главным событием тренинга для меня стало принятое мною решение уйти с работы:)) Я могу себе это позволить в данный момент, к тому же отношения на работе остались хорошие, приглашают вернуться обратно, если не получится в другом месте. Только все получится. Теперь у меня в разработке будет план А – добрать те навыки, которые нужны для той работы, которую я хочу теперь, план Б – постараться поставить на ноги свое дело, чтобы доход был достаточным для самообеспечения, и план В (запасной), если не сработает быстро план А и Б, то пойти на другую работу, пусть даже менее оплачиваемую и квалифицированную, но чтобы было на что жить и было достаточно СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ, чтобы двигаться по плану А и Б. Вот с таким результатом для меня заканчивается этот тренинг:))

**Илья** s-w-q@yandex.ru

### **В мою жизнь пришло больше радости**

Даже как то не верится, что тренинг закончился.

Помню началось с того что зашел на сайт Олега, увидел описание тренинга. Как-то сомневался т.к. считал что он может дать только пикап, короче ошибался )

#### **Результат:**

*«Из разгильдяя пьющего, курящего и растящего «гидропон» превратился в человека отказавшегося от всего этого, даже любовь к MJ куда-то ушла. Оборудование отдал знакомым, пусть радуются - мне оно не нужно».*

Что дал мне тренинг? Да огромное кол-во ресурсов! За три недели достиг большего, чем за последний год.

Так же пошли в гору задуманные проекты, первый стартует уже на этой неделе, остальные так же в ближайшее время.

А главное в мою жизнь пришло больше радости. Я рад, что наплевав на сомнения пошел на LifeStyle.

Спасибо Олегу, Николаю и всем кто был здесь 21 день!

**Роман** romec19@yandex.ru

### **Уверенности в разы стало больше**

В ЦЕЛОМ ТРЕНИНГОМ ДОВОЛЕН. ДУМАЮ ОБЯЗАТЕЛЬНО МНОГОЕ ПЕРЕВОРОЮ, ВНЕДРЮ...И ПРОЙДУ ЕЩЕ РАЗОК.

ПОЯВИЛАСЬ НЕКАЯ ДИСЦИПЛИНА, БРОСИЛ КУРИТЬ, СПОРТА ПРИБАВИЛОСЬ, РАБОТОСПОСОБНОСТЬ УСКОРИЛАСЬ, ДРАЙВ, СТИМУЛ, ДУХ... ВЫСТРОИЛИСЬ ЧЕТКИЕ ПОЗИЦИИ В РАБОТЕ, УВЕРЕННОСТИ В РАЗЫ СТАЛО БОЛЬШЕ.

Я НЕ СТАР Я СУПЕРСТАР)) СПАСИБО

**Александр** smtr.300@mail.ru

### **Прекрасный тренинг, который дал мне хорошего пинка! )))**

Самое главное -- умение И ЖЕЛАНИЕ вдумчиво ставить цели и ДОСТИГАТЬ их, без отговорок. Плюс реальное и подтверждённое практикой ощущение того, что жизнь происходит действительно сейчас, а не «когда заработаю денег».

Расти в карьере, материально, и в то же время духовно, и приобретать новые навыки, никак не связанные с работой -- можно и нужно в течение всей жизни, а не когда-то потом. Я научился делать это, ощутил вкус, и больше не хочу по-другому. Вот главный итог.

Примерно к середине второй недели я перестал бояться чего-либо. Не умом понял, а как-то глубоко внутренне ощутил, что в моей жизни вообще всё зависит от меня самого. И если что-то меня не устраивает, то я же сам и должен это изменить. Это круто, спасибо!

**Юлия** superajn@yandex.ru

### **Появилась уверенность в себе, выросла самооценка, ощущение - я все смогу**

Мои результаты:

Бег по утрам зимой. Раньше были одни отговорки почему я не могу бегать с утра зимой, теперь просто бегаю и получаю удовольствие.

Записалась в школу Олега Андреева.

Планирую каждый день. Планирую события на неделю исходя из колеса, которое составляю на 2 месяца.

Задержка между «хорошо бы сделать» и «сделала» существенно снизилась. Делаю все, что прописываю в плане. Трудно, но удивительно эффективно - это для меня целое открытие, оказывается я могу добиваться всего, что запланирую. И еще одно открытие - оказывается если не планировать, то ничего и не будет.

Ушли сомнения. Решила, просто беру и делаю. Если вдруг по старой памяти захочется посомневаться, то спасает «резиночка».

Существенно увеличился темп жизни. Знаю что постепенно он будет снижаться, но я могу пройти тренинг еще раз. Причем уже бесплатно.

Появилась уверенность в себе, выросла самооценка, ощущение - я все смогу. Так оно и есть.

Появилось спокойствие - я спокойно, и что важнее с удовольствием иду к своим целям.

Страшно - значит надо побежать и скорее сделать, не сидеть и не надеется что страх «рассосется» сам по себе.

Колесо жизни очень приятно раскручивать, особенно когда уже видна диманика роста.

Отслеживать свой рост необходимо - это еще больше двигает вперед.

Начала вставлять в план блоки отдыха. Раньше этого не делала. Думала что нужно только работать. Грубая ошибка, которая не дает расти плавно и непрерывно.

Секрет в непрерывности.

Как только в голове появляются отмазки, сразу вспоминаю слова Олега, что это всего лишь отмазки.

Ощутила силу и важность того, что планирование чуть ли не главнее выполнения самого плана.

Ощутила важность и силу «Коллаж мечты».

Ощутила силу визуализации.

Поняла что мой счастливый день - это сегодня. И улучшать нужно не когда-то, а сегодня!

Именно окружение влияет на наши действия. Когда у тебя есть возможность слышать голоса тех, кто уже добился и добивается хороших результатов в жизни, у тебя появляется 100% шанс того, что ты будешь идти вперед. Но с маленькой оговоркой - если ты сам тоже этого хочешь и делаешь!

Тренеры, коучи являются твоей поддержкой, наставниками, учителями, достойными примерами для подражания, особенно это важно когда в твоём окружении нет подобных людей. Но теперь я знаю каких людей я хочу видеть в моем окружении. У меня есть все шансы на успех. Нет, правильнее сказать, успех в моем случае это неизбежность.

Перестала стесняться подходить к понравившимся мне мужчинам. Просто подхожу и знакожусь. Удивительно как это мне так долго удавалось оставаться одной? У меня уже батальон поклонников.

Перестала откладывать дела на потом. Прокачиваю привычку сказал - сделал, и при этом я получаю удовольствие от всего что я делаю. Стала ко многим вещам относиться легче, как к игре.

Если страшно, значит это надо сделать)

**Даниил** [injofer@mail.ru](mailto:injofer@mail.ru)

Тренинг приучил к самодисциплине, очень здорово замотивировал, окружающие удивляются моим изменениям все больше и больше, теперь главное не останавливаться.

**Ярослав** stellarnode@ya.ru

**Тренинг заставил меня почитать новые книжки и поразбираться в областях, в которых я ничего не смыслил**

В целом, да, полезных вещей достаточно. Не все я применил во время тренинга, но часть однозначно возьму на вооружение. Да что там возьму - уже взял!

**Мои результаты:**

*(а) понял, что мне нравится заниматься видеопроизводством; (б) сделал прогресс в тренировках (но это благодаря другой программе, которую по воле случая я начала параллельно с этим тренингом); (в) продвинулся ближе к реализации своей затеи с бизнесом (за пределами текущей работы)...*

Хотя самое главное все-таки - это то, что я получил новые знания и навыки и что тренинг заставил меня почитать новые книжки и поразбираться в областях, в которых я ничего не смыслил. Да, пожалуй, именно от этого самое позитивное ощущение.

**Наташа** belka-e@yandex.ru

Очень понравилось подмигивать прохожим, заниматься спортом, учить стихи, планировать дела, кот.обязуюсь выполнить, утр.ритуалы, коллаж мечты, заменять мне нужно на я хочу, включать проактивность, преодолевать страхи...

Спасибо за тренинг!

**Николай** busko.y.y.y@gmail.com

**Благодаря тренингу улучшилось физическое состояние,  
появилось больше энергии**

Отказался от бесполезной траты времени на просмотр множества фильмов и серфинга по интернету. Стал больше времени уделять саморазвитию. Внедрил планирование в жизнь.

Основной для меня стала техника позитивного мышления с помощью резинки на руке. Стал контролировать свои мысли, более позитивно смотреть на жизнь. Перестал заострять внимание на неудачах.

Буду продолжать бегать, делать физ упражнения. Чтение по утрам и чтение в слух. Планирование и подведение итогов дня, недели. Буду проводить один раз в неделю на фруктах, овощах.

**Антон** abesogonov@mail.ru

**Тренинг разогнал нереально!**

Прожил неполный месяц, а показалось что пол года! Понял, что все в моих силах, главное не лениться и четко представлять чего я хочу и куда иду. Через пол года пройду еще раз.

Самое главное событие - бег по утрам конечно, а главные достижения - жена начала уважать как никогда и говорить «Ну ты и Мужик!» ))) Начал вести бюджет - обнаружил множество дыр. Начал вести планирование - производительность выросла в разы!!!

Спасибо Вам огромное за то, что меняете жизнь достойных и сильных людей к лучшему!

**Алекс**    zaq74@yandex.ru

### **Разгон, дисциплина, победа над собой**

Самым главным событием считаю то, что я прошел тренинг до конца. Я бросал его, приостанавливал выполнение заданий, оттягивал написание отчетов, но потом собирался и продолжал снова и снова. Немного жаль, что к тому моменту, когда выполнение заданий и написание отчетов вошло в практику, тренинг закончился.

Навык планирования. Привил и прижилось. Ограничил просмотр телевизора. Колесо жизни – на мой взгляд, очень полезная и наглядная штука.

Результаты: Разгон, дисциплина, победа над собой.

**Марина**    mawr89@gmail.com

### **Я смогла сформулировать свои цели и шаги их достижения**

Тренинг очень бодрит, каждый день делала новые для себя вещи. Много читала, книги новые для меня. Меняюсь эмоционально, вижу свои плюсы, минусы. Стала лучше понимать своего любимого. Тренинг помог сформулировать свои цели и шаги их достижения. Улучшила качественно сферы на колесе жизни: в личных отношениях, в личностном росте. Очень благодарна Николаю, Олегу, Алексею!



**Чехонте** Zabaikal@gmail.com

### **Главное – я смог справиться с мыслями**

Для меня тренинг во многом помог именно справиться с собой и мыслями! Достаточную часть информации тем или иным способом уже знал, но повторение - мать учения!

Поэтому тренинг удался! Особенно если сам себя контролируешь и держишь в узде!

Плюсы: Задания не навязчиво дисциплинируют и простыми примерами обращают свое внимание на те аспекты жизни которые легко изменить и увидеть результаты. Улыбки, Скидки и др. Утвердили мое желание идти вопреки толпы, а каждый день должен быть - днем Благодарения!

*Результаты по сферам Жизни:*

*-Спорт и здоровье: +2 Кроме отжиманий добавились: бег, присяд, турник, пресс;*

*-Личная жизнь: +2 Перестал сопротивляться очевидному - пусть сложно зато в гармонии с собой!*

*-Карьера:+3 За время тренинга попробовал новую чтобы уйти со старой работы, в итоге и её сменил на ту что нравится!*

*-Яркость жизни: +2 Улыбайтесь Вас снимают, Танцуй и Люби - живешь один раз!*

*-Личностный рост: +2 Ежедневно расту на новой работе! Все лучшее уже рядом!*

*-Наше окружение: Родных - люблю, Друзей - ценю, окружаю себя успешными людьми!*

*Итоги тренинга:*

*-Постановка ЦЕЛЕЙ (100 целей+Коллаж на рабочий стол);*

*-Сменил работу на ту что нравится;*

*-Занялся танцами - латино!*

**Елена** doctor454@gmail.com

### **Хочу начать делать свой бизнес**

Мне тренинг понравился. Он у меня попал на конец 2012 года и начало 2013 и получилось много дел сделать благодаря тому, что повысила самоорганизацию.

Честно говоря я прошла тренинг не за 21 день, а за 2 месяца. Если не успевала или не выполняла задания, я не писала отчет, т.к. мне хотелось проработать все задания, а не формально. Что зачем тогда я его купила.

Я не слишком прокачала колесо, но увеличила скорость дел. Но теперь понятно над чем мне работать.

Для себя сделала вывод из тренинга, что хватит работать на работодателя. Надо делать свой бизнес. Начну делать инфобизнес. Лучше сделать, чем жалеть всю жизнь, что была возможность, а я ей не воспользовалась.

Дорогие тренера, спасибо Вам за все!!!

**Юлия** ulia83.10@mail.ru

### **Я начала действовать более эффективно**

Для меня пройти тренинг было не просто, где-то филонила, признаюсь честно, обязательно пройду его снова после путешествия. Думаю, что и сейчас я сделала большой шаг. Спасибо большое!

Главное события, кроме новых приятных и полезных знакомств, было то что я увидела, как действовать по-другому, более эффективно. Подача информации очень действенна и ясно осознаешь свою личную ответственность и искренне радуешься ей.

Спасибо еще раз!

**Светлана** rabotasumom.ru@googlemail.com

### **Перестала откладывать дела на завтра**

Отличный тренинг и очень знаково получилось, что я проходила его в начале года. Получилось, что я поставила цели, откорректировала прежние и плюс ко всему, есть время для их реализации.

Очень многое мне было уже знакомо и внедрено в жизнь, кое- что уже забыто.. и благодаря тренингу снова освежила в памяти. Появился кураж и драйв, словно получила большой приток энергии, появилось желание- действовать быстрее, смелее и эффективнее. А также и гордость от того, что в принципе уже многое знаю и делаю. Вернее не гордость, а радость. Тренинг помог мне это увидеть.

В результате более чёткое видение своей цели. Больше дисциплины и перестала откладывать дела на завтра.

Спасибо всем тренерам: огромное. Будьте успешны и счастливы. И до встречи на новых тренингах у вас.))

**Ринат** yakubov-r@inbox.ru

Очень хороший тренинг спасибо всем тренерам, многое получил, жизнь изменилась, стал намного позитивнее.

Мои результаты: Стал нормально ложиться спать и просыпаться рано:DD, честно, самому как то тяжело было

**Михаил** raks-miha@yandex.ru

Приобрел полезные привычки плюс понял, как прививать привычки, улучшилась яркость жизни))

**Максим** (Екатеринбург) amegadrive@inbox.ru

### **Я преодолел себя**

Неужели я преодолел себя?! Заметьте: стал правильно питаться, перешел на здоровую пищу, внедрил бег, чтение, стал менее застенчив, укрепил силу воли.

Для себя уже решил, что никогда не буду пить, хотя всегда пил в меру, и курить - это я вообще делал только когда выпью причём с парнями, для родителей я некурящий. Буду есть кашу по утрам, брать в дорогу мп3 с аудиокнигами, а время ожидания проводить с газетой, журналом или книгой. Продолжу бег и разминку. Compliments делать никогда не устану. Уделю время на составление планов на следующий день или даже несколько последующих. Отмечу события недели, месяца года. Исключу ненормативную лексику и вводные слова

**Елена** senatorova.1974@mail.ru

Тренинг супер!!! Хотела для себя хоть немного, а получила очень многое чего не ожидала. Спасибо большое!!!!

Я изменилась и внешне и внутренне благодаря вашему тренингу. Всё лето собиралась начать бегать, благодаря вам осуществила и собираюсь продолжать.

**Иван** jamal.case@gmail.com

Я стал более уверен в себе, добавилось больше позитивных мыслей, я знаю, что все зависит только от меня и я могу изменить свою жизнь к лучшему.

Главное событие тренинга - это утренний бег не зависящий от погоды, получение навыков планирования и самодисциплины.

**Андрей** fighteraa@gmail.com

**Многое осознал и переосмыслил, теперь в планах продолжать работать над собой**

Тренинг замечательный, я победил свою скромность, стал более открытым, мне стало намного проще общаться с людьми, выполняя задания по бизнесу, мне очень захотелось начать свое дело, но приступив к реализации идей, понял, что мало знаний, сейчас буду их активно набирать на семинарах и тренингах.

Я перестал смотреть сериалы, сидеть в аське, научился управлять своим временем

Личная жизнь стала налаживаться.

Теперь я смотрю на все позитивно и проблемы уже не кажутся такими уж непреодолимыми.

Жизнь наполнилась новыми красками и впечатлениями (день как турист, тест драйв мечты, романтический ужин и т.д.)

Многое осознал и переосмыслил, теперь в планах продолжать работать над собой.

Главным событием тренинга это осознание того, что хватит работать на «Дядю», пора работать на себя.

Спасибо огромное за отличный тренинг! Встречаю близких друзей и они мне говорят, что я очень сильно изменился в лучшую сторону.

**Мария** e-sauna@mail.ru

**Делаю то, что нужно мне, а не окружающим**

Я обязательно оставлю следующие действия, приобретенные в этом тренинге: зарядка, улыбка и позитив, колесо баланса, чтение книг, делигирование, скидки, работа над своим окружением, проактивность и много-много прочего! Спасибо Вам за приобретенные навыки! План до конца года сделала! Самое главное событие тренинга - это то, что я наконец-то начала делать то, что мне нужно, а не что нужно окружающим или вообще никому! Колесо немного увеличилось!

**Алена** lealio@yandex.ru

### **Тренинг помог осуществить многие мечты**

Оставляю бег, позитивное отношение и поведение по отношению к людям, заботу о себе. Про бизнес поняла, что сейчас не мое или вообще не мое. Т.е. очень разная энергия - придется бросить то чем я сейчас занимаюсь. За это понимание отдельное искреннее и большое спасибо. постоянные метания забирали много сил. Оставляю планирование и дела для себя.

Обязательно буду переслушивать тренинг, потому что честно говоря многое не успела. Жизнь изменилась - окружение начало меняться, отношения в семье намного улучшились. Финансы, личное развитие. Здорово вообще было узнать людей, для которых развитие в позитивном ключе норма. Приятно слушать. Благодаря вам нашла еще много интересных людей.

Что-то сложилось «само». Над планированием еще нужно работать. Вообще огромная сердечная благодарность.

Лайфстайл помог сдвинуть многое с мертвой точки. Осуществить многие мечты. Впереди еще много интересного. Например 21 день. :)

**Евгений** etedeev@gmail.com

Тренинг очень сильно взбодрил и физически и психически, материально себя окупил многократно) Много всего и только хорошего. Осталось несколько долгов (массаж, бассейн) - наверстаю за праздники.

**Кирилл** dpictures@ya.ru

### **Открыл свое дело за 2 дня**

Точно оставляю планирование дел на неделю. И на каждый день. Ещё работу блоками и бассейн с массажем :). Оставляю выпрашивание скидок и бег. Оставляю создание бизнеса за пару дней :) Оставляю про активное отношение к жизни. Оставляю отказ от вредных привычек. Оставляю стремление к выуживанию необходимой актуальной информации.

Главное событие тренинга это открыть свое дело за два дня ). Теперь понимаю что можно многое сделать быстрее.

**Ольга** (Москва) kapel.-ka@rambler.ru

### **Мне все по плечу, главное действовать и работать на результат**

Возьму с собой в новую жизнь: пробежки по утрам + бассейн, таблица ежедневных ритуалов, чтение по утрам, быстрое принятие решений, привычку просить скидки, планирование и многое другое:)

В тренинге использовалось много, понятных и известных вещей, упражнений и заданий, однако все вместе при регулярном выполнении они дают колоссальный результат.

У меня осталось впечатление, что мне все по плечу, главное действовать и работать на результат.

**Константин** kostyajenya@yandex.ru

### **Изменения во многих сферах жизни**

Итог тренинга: здорово подтянул сферу «спорт и здоровье», также есть изменения в сферах «яркость жизни», «личностный рост», «семья и личная жизнь». Начал учить иностранный язык, заказал диск по скорочтению. Тренинг однозначно пошел на пользу!

Главное событие для меня это ежедневный бег и физические упражнения. То чем давно хотел заняться, но всегда находились отговорки...

Насчитал 9 навыков которые решил оставить себе на каждый день + 2 навыка которые возможно буду использовать

**Дима** russckix.dom@yandex.ua

Главный плюс тренинга думаю в комплексном подходе к своей жизни, ведь она состоит из многих сфер. А уделяя внимание одной из сфер в ущерб другой в конечном итоге приводит всё таки к перекоосу больше чем к успеху.

Научился действовать, двигаться, учиться новому и нестандартному.

**Петр** 09petro@mail.ru

За этот тренинг прожил больше, чем за весь год.

Просто делай, ставь вдохновляющие цели и веди их до результата.



**Алексей** al\_invest@mail.ru

Ребята, как всегда, молодцы. У вас многому еще надо учиться. Тренинг заставляет раскрыть себя на максимум своих возможностей и вселяет внутрь постоянную потребность к новым достижениям.

Желание постоянно двигаться только вперед. Это как апатия. Если за день не сделал, уже ощущаешь себя не комфортно. И это самое главное!!!

**Павел** pahanzot@mail.ru

#### **Начал внедрять в жизнь полученные знания**

Тренинг оказался тяжелее, чем я предполагал, насыщеннее и более разносторонним. Не хватало времени, голова кипела. И все это очень нравилось. Спасибо тренерам за пинки, за разгон и за личный пример – «Делай как я, а не как я говорю».

Главное событие – узнал, что такое «яма» и как ее преодолевать. До этого думал, что у меня «особенные проблемы»))

А самое главное – сразу начал внедрять полученные знания.

**Станислав** 1111asmaster@gmail.com

Научился планировать и осуществлять планы, мыслить позитивно, придерживаться ЗОЖ, жить полной жизнью и общаться с интересными людьми.

Самое важное событие - сумел побороть свои страхи и лень.

**Алексей** a-trigolos@irc.by

### **Тренинг открыл глаза на новые возможности**

Для повседневной жизни оставляю:

- пробежки по утрам +
- пресс/отжимания/подтягивания/приседания с увеличением,
- смех перед зеркалом,
- таблица ежедневных ритуалов,
- ежедневное чтение,
- съесть по лягушке каждое утро,
- приятный утренний ритуал,
- быстрое принятие решений,
- планирование на день/неделю/месяц/год,
- всегда думать о скидках,
- регулярно анализировать расходы и снижать затраты,
- поддерживать вокруг и в голове чистоту и порядок,
- резинка на руке для позитивного мышления,
- помнить о развитии коммуникации -
- улыбки/комплименты/знакомства/работа над своей речью,
- искать успешных людей и заводить с ними знакомства,
- превосходить ожидания, делать близким приятные мелочи,
- карта мечты,
- планировать свой отдых,
- 4 дела ежедневно и обязательно (!) их выполнять,
- избегать фастфуда и газировки,
- иногда устраивать разгрузочные дни,
- прислушиваться к желаниям души,
- планировать активные действия по осуществлению глобальных планов,
- тестировать мечты,
- для эффективности планировать перерывы в работе со сменой активности,
- избегать расслабления через телевизором и спиртное,
- дневник успеха с выбором события дня/недели/месяца/года,
- менять маршруты и находить новое в привычном,
- мыслить нестандартно и не следовать толпе,
- уделять время главным делам в первую очередь,
- делать бэкапы важных данных,
- отслеживать состояние колеса жизни,
- заботиться о своем теле и модном стиле,
- готовиться на завтра с вечера,
- черпать энергию в любимых делах.

Я постоянно думаю о саморазвитии, а на этом тренинге я еще и активно действовал, это хорошо. Принципиально чего-то нового вроде и не было, но благодаря практике тренинг открыл глаза на новые возможности.

Особенно понравились: таблица ритуалов, встраивание навыков в жизнь, физуха, планирование и анализ результатов. Что не очень пошло: не удавалось читать по утрам (не хватало времени), было тяжело не есть по вечерам (из-за рваного расписания часто просто лишился ужина), не хватало времени на «любимые дела».

Из ярких событий тренинга особенно бы выделил: поездку на отдых (удачно вписалось в ряд задач, так что может не случайно), карту мечты, повышение ЗП

**Евгений** z.yauhen@gmail.com

**Если хочешь чего-то достичь то надо систематически, регулярно и упорно предпринимать шаги на пути к цели**

Основная поставленная мною цель - получить «пинок» к действиям - достигнута. Я действительно разогнался, стал более активным, обрел направленность и мотивацию на жизненном пути. В то же время понимаю, что тренинг не является панацеей и остается ещё целая куча «дыр» которые нужно заполнять. И замечательно то, что появилось осознанность и желание работать над этим.

Главное событие тренинга - дисциплина и принятие того, что если хочешь чего-то достичь то надо систематически, регулярно и упорно предпринимать шаги на пути к цели. Спасибо!

**Николай** nikolaygud@gmail.com

Только при уделении внимания всем сферам жизни произойдут качественные изменения в моей жизни

Для успеха надо делать то, что нужно мне и не отвлекаться на жужжание окружающих

**Елена** Elenkinus@mail.ru

### **Никто кроме меня не исполнит мне мои мечты**

Спасибо огромное тренерам - тренинг обалденный, заставляет даже самого ленивого.

Главную мысль, которую я для себя уяснила за это время - это то, что никто кроме меня не исполнит мне мои мечты. И что для того, чтобы радоваться жизни мне не нужно делать что-то мегасверхъестественное, и что изменить свою жизнь на 360 градусов под силу каждому.

**Григорий** podpiska@nextmail.ru

САМОЕ ГЛАВНОЕ, ЧТО ОСОЗНАЛ БЛАГОДАРЯ ТРЕНИНГУ, ЧТО Я ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС!

ЧТО НЕТ НИ ВЧЕРА НИ ЗАВТРА, А ТОЛЬКО ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС! И ЭТИМ НАДО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ НА ПОЛНУЮ!

**Вадим** vadim.gm@gmail.com

### **Нужно к жизни относиться позитивно и верить только в хорошее**

Полезные привычки, которые получил на тренинге:

#### **Результат:**

*«Главное - теперь смотрю на жизнь позитивно. И самое главное - я понял, что это правильно и другого пути просто нет. Это не значит, что нужно, подобно идиоту, ходить целый день с натянутой улыбкой, это значит, что нужно к жизни относиться позитивно и верить только в хорошее».*

- планирование
- резинку
- колесо
- спорт (не уверен на счет ежедневных пробежек, но спорт «в целом» точно оставляю)
- яркость жизни и позитивный образ мышления (буду еще очень сильно прорабатывать эти моменты, так как много слил заданий, тяжело идет)

- делать, если запланировал. очень полезный навык, которые не позволяет расслабиться.

- съесть лягушку - и гора с плеч на целый день.

- осознал, что планирование не усложняет жизнь, а дает больше времени на какие-то развлечения.

- комплименты, благодарности и т.д.

От спиртного и сигарет пока не отказываюсь. Все же, чувствую, что не хватает, особенно в клубах. За время тренинга я посетил клуб 3 раза, один раз было более-менее, следующие же два раза мне не понравилось, чего-то явно не хватает и с этим ничего нельзя сделать. Хотя, думаю дело в моей социальной зажатости. Например, с девушками на трезвую голову уже не так легко общаться, так что тут, видимо, нужно прорабатывать другие моменты, нежели тупо бухать.

Тем не менее, я 21 день жил полностью здоровой жизнью, это отличный опыт. Понравился разгрузочный день, когда на следующий день почувствовал легкость и даже цвет лица изменился :)

Очень вставил момент про окружение. Друзей, как оказалось, я и так подобрал позитивных и прогрессивных, а вот с родственниками беда. Даже не знаю что делать.

Ну и, конечно, главная мысль тренинга: «Никто не виноват в моих проблемах и неудачах. Во всем виноват только я. Я - всему причина.»

Спасибо тренерам. В начале тренинга я думал, что пошел на него не вовремя. Я так думал даже в середине, если честно. Но сейчас, начал думать правильно. Подходящее время для изменений не наступит никогда. Мы просто все и всегда будем откладывать на завтра. Будем откладывать до тех пор, пока волосы не станут седыми, а ноги почувствуют холод сырой земли.

Самое подходящее время, чтобы начать было еще вчера.

На тренинге я убедился в том, что моя жизненная позиция является верной. Я выбрал такой путь в 16 лет и до сих пор иду против системы. Мои близкие начали верить в меня не так давно, но начали. Я выбрал путь, который предполагает работу над собой, а не тупое уподобление бревну, которое плывет по течению. Спасибо, что укрепили веру.

Тренинг сложный. Не комфортный. Заставляет глубинные проблемы всплывать на поверхность и показывать себя со всех сторон. Я увидел все свои проблемы. Пока не поборол их полностью, но я знаю, с чем мне бороться.

Тренера отличные. Я не знал ни одного из них. Во время тренинга проникся уважением к каждому. Все ребята многого достигли. Глядя на них, хочется так же. Хочется такой же работоспособности. Таких же навыков. Такой же свободы. Последнее - главное, для меня. Во время тренинга я осознал, что социально зажат. Этого не скажет ни один мой друг, я сам думал, что у меня нет таких проблем, но они есть. Для меня было огромной проблемой просто начать улыбаться прохожим.

В заключение, хочу сказать огромное спасибо тренерам. Олег, Николай и Алексей, огромное спасибо Вам за эти 3 недели. Они меня многому научили и я готов к дальнейшему пути. Теперь я знаю куда идти.

### **Денис**

Спасибо огромное за тренинг. Очень много нового и полезного внедрил в свою жизнь.

Убедился, что если в течение 21 дня регулярно выполнять какое-либо действие, то оно превращается в привычку.

## Сергей

### Познав интересную жизнь, вы просто не захотите возвращаться назад...

Попробую по прошествии уже очень долгого времени, написать отзыв о Лайфстайле (я участвовал в самом первом курсе). Итак, это был мой первый курс, за который я решился отдать деньги. Что-то около 10 тысяч.

#### Результат:

«Книг прочитал за этот год наверное больше, чем за всю свою жизнь.

Почти закончил второе высшее образование, путешествовал по стране: Калининград, моря разные, проехал весь Юг, даже устроил поездку в Дагестан, о чем стоит рассказывать отдельно. Серьезно занялся изучением английского языка».

Долго думал, стоит ли, не стоит, надо, не надо. Но решение было принято. Потом было томительное ожидание того, когда же начнется моя новая жизнь.

Ну конечно же это не бывает по мановению волшебной палочки. В первый же день было ясно,

что всё не так просто. Бег, различные задания, планирование, жить без алкоголя и т.д. и т.п.

Очень много было информации выдано, что я старался выполнять. Через неделю было видно, что сам взгляд на мир меняется. Это просто чувствуется. Начинаешь осознавать свою роль, свою ответственность, больше думать о здоровье, будущем, строить планы и т.д. и т.п.

В конце тренинга у меня случился большой упадок сил, я жестоко вымотался и слёг, 2 или 3 дня вообще пролежал. Похоже, это была ответная реакция организма на все изменения! После этого потихоньку помаленьку я продолжал движение.

Так вот. Если вам нужен пинок под зад - это то, что требуется, чтобы измениться. Себя, мир вокруг, что пожелаешь.

Стоит выполнять всё, что советуют парни. Дальше можно всегда изменить привычки под себя. Главное стремиться всё выше!

Я вот, к примеру, еле выжил без алкоголя, мне очень нравится дорогой и качественный вискарь, а без него было неудобно. Стоит, стоит отказаться на 21 день и сделать так, как говорят на тренинге. Попробуйте, не понравится - деньги можно вернуть назад.

Или к примеру обливание холодной водой по утрам, охрененно бодрит, или планирование. Да у меня пока не прижилось ежедневное планирование, но пятилетний, годовой план и месячный есть.

Да я перестал бегать по утрам почти на полгода, но сейчас что-то щелкнуло и я опять просыпаюсь в 6 утра и иду на улицу. Тренинг ведь не панацея от всего.

Если что-то не понравится всегда откажетесь, а если понравится и вы внедрите хотя бы 20 % от выданного - уже можно считать отбили вложенные деньги.

Всё это покажется странным, что ли, сначала, но дальше, познав интересную жизнь, вы просто не захотите возвращаться назад. 21 день это жестко. Но это того стоит.

**Владимир, 28 лет (Железнодорожный)**

klyu4ev@yandex.ru

Выдернуло из моего обычного ритма жизни. Много чего ребят. Стал еще больше ценить своё время. Повысилась самооценка. Ощутил, что могу на много больше, чем я думаю.

Принял решение о смене работы).А так ритм жизни на первой неделе был такой, что я думал, я это или не я. Потом вработался)



**Сергей** cjlenou@mail.ru

На тренинге дали много полезных привычек, для достижения своих целей и изменения своего лайфстайла:

Бег по утрам

Ведение колеса жизни

Утренние вопросы

Сокращение питания в фаст фуде

Спрашивать о скидке

Подведение итогов недели

Включать проактивнисть

**Денис**

**С каждым днем я добиваюсь очень больших результатов**

Олег, у меня нет слов... Одни эмоции и результаты. До прохождения тренинга у меня вроде бы все шло нормально, но очень медленно и не эффективно. Много свободного (да и не только) времени уходило впустую. Много было прочитано книг по ТМ, прослушано аудио-курсов. Но я их реально не воплощал в реальность. Не знаю почему, но Пинатор помог мне воплощать знания в жизнь и жить эффективнее. Так же, в курсе я увидел свое будущее, к которому захотелось еще больше двигаться.

С каждым днем я добиваюсь очень больших результатов. За день-два, получается делать то, что раньше не мог сделать месяцами...

Пишу это и понимаю, что ничего в жизни случайно не бывает. И даже это знакомство с Олегом и его курсом. Ведь раньше только искал эту «волшебную таблетку» и в первых числах 2009 года она нашла меня сама! Олег, еще раз спасибо за твои старания и за то, что ты делаешь.

Ведь, изменяя одного человека, ты помогаешь человечеству в целому... Продолжай в том же духе!

P.S. Буду ждать твои новые курсы/тренинги/проекты!

**Руслан** it-locdog@mail.ru

**Теперь каждый день у меня отличное настроение, улыбка на лице и желание действовать!**

Очень рад, что решил пройти этот тренинг. За эти 3 недели внедрил в свою жизнь большое кол-во новых полезных фишек и получил кучу полезных навыков. Попробовал много нового.

Про всё даже трудно написать.

- вернул в свою жизнь спорт: утренние упражнения и бег заряжают энергией на весь день,
- наконец-то стартанул свой бизнес + сейчас в разработке еще несколько проектов,
- еще раз проработал свои цели,
- перестал тратить время на бесполезные вещи и в разы повысил свою продуктивность,
- при взгляде на свой коллаж мечты, появляется невероятная мотивация,
- речь становится чище и приятнее,
- негативные мысли возникают всё реже,
- теперь каждый день у меня отличное настроение, улыбка на лице и желание действовать!

Огромное спасибо тренерам за такие задания, эффект очень радует) И спасибо всем участникам, проходить тренинг вместе с вами было еще эффективнее и интереснее, желаю всем дальнейшего развития и процветания!

Оказывается не всё так сложно, как кажется, надо меньше тратить времени на размышления, а просто брать и делать.

**Александр** grialer@mail.ru

Тренинг поднимает. Трудно оставаться в лени. Но часто хочется. Поэтому приходится ломать себя.

Становится более понятно, что физическая культура играет огромную роль. Трудно жить развалиной. Наверное, еще труднее заставить себя ею не быть. Это главное. А дальше - все зависит от самого себя. Удачи!!!

**СЕРГЕЙ****Чувствую себя намного лучше, жизненной энергии стало много больше**

Парни, огромное спасибо вам за эту неделю! Я бросил курить, причем это было невероятно легко (до этого была еще одна попытка, было сложнее и продержался я тогда 2 недели).

Танцы — это потрясающе, никогда ими не занимался, и совершенно напрасно :) Сегодня у меня было второе по счету занятие — индивидуальная тренировка. Получилось гораздо эффективнее, нежели с группой. Вообще, после этой недели я чувствую себя намного лучше, жизненной энергии стало много больше. Планирование в данном вами варианте — именно то, чего мне не хватало. Я стал успевать делать необходимые дела в вовремя. Составленный заранее план дня сам толкает тебя к его реализации. Давайте двигаться дальше! :)

**Георгий** mg@granpm.com

Я стал более дисциплинированным, - если обещал - значит делаю, Осознал чего я хочу на самом деле (расписал свои цели). Понял, что главное - действие. Когда делаешь - нет места депрессии, поэтому нельзя останавливаться на достигнутом, всегда надо двигаться вперед.

Стал более уверенным, получил ощущение что «я все могу, все в моих руках».

**Алексей** 5m4id5@mail.ru

Это мой первый тренинг. Сильный, хороший. Больше всего удалась физ. часть тренинга. Хуже с бизнесом, возможно из-за отсутствия определенных знаний. Хотелось бы подольше иметь таких наставников.

Во время тренинга я пошел на танцы и тайский бокс.

**Андрей** ac@mail.by

Итоги тренинга - просто отличные. Бросил надоевшую нелюбимую работу, бегаю по 4 км с ускорениями, начал работать с прессом.

Плохо одно - из-за малого количества времени и занятости не всегда выполнял занятия добросовестно, халтурил. С завтрашнего дня начинаю тренинг заново.

Главное событие тренинга - ушел с работы и занялся своим делом.

За это огромное спасибо. Хоть результатов ожидать пока рано, но работа приносит удовольствие.

Отлично!!!! Всем успехов!!!!

**Екатерина**

**Поняла, что жизнь каждый день - она такая, какой мы ее создаем**

Перестала откладывать «на потом» не только работу, но и удовольствия, продвинулась по диплому, выпала из «спячки», больше осознала как планирование влияет на жизнь.

Одного главного события нет, но могу выделить главные по разным областям - начало продвижение по диплому, появление новой перспективы работы, сходила на картинг (давно хотела), поездка на обучающий семинар, продвижение в рабочих делах.

**Виталий** stroyboom@mail.ru

Огромный позитив вызвало «Колесо жизни» - спасибо Вам за это))) Я его четыре раза переделывал, причем бурю эмоций вызвал самый первый вариант, когда я посмотрел на него в конце тренинга!!!

Не знаю совпадение это или нет...но, у меня изменились отношения с очень близким мне человеком и изменились в лучшую сторону ))) Это очень важно для меня. И случилось это после моего рассказа про «Колесо...»

**Николай** vnn1227@yandex.ru

### **Откорректировал колесо жизни**

Оставляю навечно: смех-тренировки (в любое удобное время, не только по утрам), утренний бег, силовые на турнике.

Основным результатом стало то, что я внес в жизненный план коррективы по предложенным разделам колеса жизни. Ранее недостаточно внимания уделял так называемой «яркости жизни». Намереваюсь, уже самостоятельно, повторить прохождение тренинга через месяц. Уверен, смогу найти что-то, что пропустил при первом прохождении

**Александр**

### **Тренинг мне дал много свободного времени, которое я могу проводить с удовольствием и пользой для себя!**

Это мой первый тренинг, который я закончил полностью =)

Раньше я не задумывался совсем о своём времени, о своём будущем, были, конечно, мечты какие-то, на уровне: «как хорошо было бы, если...»

Сейчас я точно знаю чего хочу, и как этого достичь. Больше всего понравилась тема про колесо жизни и планирование на день.

Когда начал составлять план на неделю, понял что времени свободного очень много, а трачу я его в пустую: то в интернете просижу весь вечер, то проснусь только к 12 =) В итоге запланировал кучу дел, и добавил много чего в колесо жизни. Тренинг мне дал много времени! много свободного времени, которое я могу проводить с удовольствием и пользой для себя.

ps Из моих 8 «хочу» на старте, уже исполнилось 6, остальные 2 — вопрос времени. По-моему офигенный результат! =)

pss Кстати, очень хороший формат тренинга, когда ты не можешь получить следующее задание, пока не выполнишь предыдущее, любопытство тоже играет роль хорошего мотиватора. Спасибо!

**Татьяна** e-tatjna@mail.ru

### **Тренинг - это важный шаг к счастью и успеху**

Я плохо справилась с заданием на поставление целей, так и не поняла как хотеть чтобы достичь результата, а не разочаровываться. Отсюда и яркость жизни не на пунктик не продвинулась. В разряде общения, связи, личная жизнь мало результатов. авторизация курса на середине отодвинула меня в сроках, справилась я конечно, но лучше бы мне это время потратить на другие занятия.

Я научилась улыбаться - сняла маску строгой испуганной женщины. С удивлением обнаружила некоторые физические способности - раньше не любила и пренебрегала бегом. Поняла принцип планирования.

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ТРЕНЕРАМ!!! для меня это важный шаг к счастью и успеху.

**Александр** canya-ak@yandex.ru

### **Мне нравится воплощать мечты в реальность!!!**

За тренинг произошло много событий, он помог мне внедрить в жизнь многие как новые навыки, так и те, которые давно хотел внедрить и откладывал на завтра:) Некоторые задания были для меня простыми, а какие то заставляли приложить максимум усилий, чтоб преодолеть себя и выполнить их)))

Одно из главных событий и тренинга и жизни, это решение, которое я в ближайшее время приму: оставить все как есть - карьера офицера, учеба в академии и продолжать мечтать, или выбрать новый бизнес, заниматься тем, что МНЕ нравится и воплощать мечты в реальность!!!

**Антон** koreshk0v@mail.ru

**Все успехи не перечислить, я всем ОЧЕНЬ доволен**

Понял, что до тренинга и не жил в общем, просто плыл по течению и все, а оказывается можно и против и вдоль и поперек и гораздо быстрее остальных. Начал развиваться, с детства знал, что «если нет прогресса, значит это регресс», и уже стал понимать, что деградирую, теперь все стало понятно, как и что нужно делать. СПАСИБО ВАМ ОГРОМНОЕ!!!

Мои результаты: пробежал 10 км, начал читать книги, да просто начал жить! все успехи не перечислить, я всем ОЧЕНЬ доволен, и теперь знаю куда двигаться, это и есть главное событие тренинга.

**Алексей** bax2000@mail.ru

Тренинг замечательный! Очень хорошо, что я здесь оказался - спасибо Олегу за это! Раньше спиртного хотелось для удовольствия в небольших количествах. Коктейльчик себе сделаешь, пивка выпьешь...

А сейчас - так и без этого жизнь прекрасна! :)) Бег по утрам тоже супер, но сам бы я никогда не начал бегать однозначно. Было бы обычное - «Ну вот с понедельника...»

Главное - нужно брать и делать!

**Андрей** simvola@gmail.com

**Да здравствует новое качество жизни!**

Все было очень интересно и полезно, приобрел много полезных привычек, колесо жизни заставляет задуматься о том чего ты достиг и куда идти дальше!! Да здравствует новое качество жизни!! Ребятам огромное спасибо!!!

Самое главное достижение - планирование и анализ того, что ты делаешь, внедрение новых полезных привычек.

**Роман** idportal@ukr.net

### **Начал жить, не откладывая на потом**

Ух, это было просто реальная встряска в моей жизни изменилось очень многое. Расстался с девушкой (давно хотел, но не решался, она очень тормозила). Встретил свою любовь... Уже мы с ней 2-ю неделю и с каждым днем я все больше окунаюсь в сказку под названием «ЖИЗНЬ».

Тело стало более спортивнее, начал прорисовываться пресс.

Уволился с работы, которая забирала время.

Повысил свои доходы на 1000 \$

Начал новый бизнес, которые будет приносить в конце этого месяца уже около 7000\$

Начал жить не откладывая на потом, делая необдуманные поступки.

В общем — ВСЕ ОЧЕНЬ КРУТО. ОЧЕНЬ.

**Кристина** sxs87@yandex.ru

### **Появилась мощная мотивация действовать!**

Итоги приятные! Мне нужен был стимул и конкретная помощь по планированию по целям я это узнала и спасибо вам большое прекрасный тренинг пройду его еще раз обязательно. Очень интересно и нужно все что вы преподнесли. Я буду проходить и другие тренинги!) у меня еще больше стало идей и я буду воплощать все в жизнь это очень интересно.

Понравилось колесо жизни и работа над ним. Событие то что я рано начала вставать!!!!!!!!!!!!!! Раньше такого не было!)))) и еще одно событие то что я теперь буду общаться только с такими же стремящимися людьми которые ценят время и работают над всеми сферами жизни с людьми сказал сделал. С серьезными. А не с теми кто только говорит и ничего и мало чего делает!) буду окружать себя только такими успешными и достойными общения со мной людьми.

Еще решили с подругой мотивировать пинать друг друга встречаться каждую неделю и отсчитывать со по сделанным заданиям и прописывать план на неделю и обещать друг другу все сделать! Мощная мотивация делать!)



**Петр** (Санкт-Петербург) narpetri@mail.ru

**Тренинг – это масса позитива тесно переплетенного с полезными практическими заданиями**

Буду каждое утро улыбаться себе, а потом, весь день, улыбаться окружающим, подмигивать, здороваться. Так же буду каждое утро

**Результат:**  
*«Новые положительные эмоции, драйв, полезные навыки и классные привычки, в совокупности с избавлением от вредного - собственно это то, что я и хотел получить от тренинга!».*

задавать 3 вопроса от Олега, а каждый вечер планировать на следующий день 3 - 4 дела и заполнять дневник успеха. Еще оставляю ежедневник, со всем планированием, колесом и т.д. Регулярный спорт, проветривание перед сном, правильное питание - с этим тоже глупо расставаться. Ну и лягушки, обучающее чтение,

блоки 50 - 10 - 50 - 10 - 30, минимизация интернета и алкоголя...

Главное событие тренинга - это и есть сам тренинг и то, чему он научил. Это действительно масса позитива тесно переплетенного с полезными практическими заданиями. Спасибо!

**Виталий** igroraduga@bk.ru

Изменения на колесе жизни - супер! Спасибо Вам ребята огромное!!! Повернули мое мышление и стиль жизни в нужную сторону:)

Главное – я научился задавать себе правильные вопросы.

**Аноним** 87015214033@mail.ru

Тренинг во многом для меня нов иногда даже шокирующий своей простотой и глубиной.

Главное событие тренинга для меня это обучение коммуникабельности и гармоничности всех сфер жизни.

**Жанна** kreativetalk@mail.ru

**Каждый день стал более ярким, усилилось желание пробовать что-то новое, двигаться, что-то делать**

Приобретенные навыки: бег и сопутствующие упражнения, планирования по шагам недели и подведение итогов, 3 важных вопроса и по 4 дела ежедневно, улыбаться, утреннего чтения, скорочтения, просить скидки, постоянного самоконтроля.

Беру от тренинга: чек-лист привычек, резиночка для контроля негативных эмоций, веревочка для постоянного напоминания, журнал успехов.

Научилась ставить цели и прописывать конкретные планы. По-другому стала смотреть на людей, получила заряд энергии.

Главное открытие в том, какое значение имеет отдых и переключение. Никогда раньше не придавала ему значения. Понравилось упражнение «Одноглазый пират».

Для меня было очень важным ощутить чувство перемены в себе. У меня поменялось мировоззрение, стала в себе лучше разбираться, каждый день стал более ярким, усилилось желание пробовать что-то новое, двигаться, что-то делать. Появилось более ясное понимание своих ценностей. Буду над ними работать.

**Илья** ilia2307@gmail.com

Тренинг помог выскочить из застоя, появились новые знакомые, увидел провальные зоны.

Главный результат - свидание с самой красивой девушкой на Земле

**Дмитрий** dmllyapin@yandex.ru

### **Я сделал серьезный шаг вперед**

Спасибо за тренинг. Подвожу итоги.

Сначала я относился к тренингу настороженно, скептически. Опасался неприятных заданий, которые противоречили бы моему внутреннему миру. Здесь дело не в комфорте. Например, если мне сказать, что мои рамки расширятся от того, что я пну случайного прохожего, я это все равно не сделаю, потому что это вне моих душевных принципов (пример утрирован, но смысл, думаю, понятен).

Однако опасения не оправдались. Я ежедневно получал заряд энергии, частичку вашего хорошего настроения, энтузиазма, стремления сделать мою жизнь лучше. У вас получилось делать это искренне. Вы смогли передать мне хорошие привычки, такие как бег, правильное питание, планирование, грамотный отдых, развитие эрудиции. Я и раньше знал, что это нужно, но делал редко, нерегулярно. Сейчас это получается уже само собой.

Мне было нелегко, многое не успевал. Список долгов по тренингу составляет более 30 пунктов. Однако у меня есть отличный конспект; я обязательно вернусь к тренингу и проделаю его снова, как вы и рекомендовали.

Большое спасибо, Леша, Олег и Николай! Эта были славные 21 день :) А также хочу отметить послевкусие тренинга, его след. Это трудно сформулировать, но, говоря кратко, я сделал серьезный шаг вперед.

**Андрей** mail@a-m74.ru

Тренингом очень доволен. Много знал, но применять начал только сейчас.

Главное не слушать умных людей, а ДЕЛАТЬ то, что они говорят!!!))))

**Андрей** faor@bk.ru

**Для достижения целей надо всего-то заставить себя сделать первый шаг и не сворачивать с этого пути**

Из тренинга на повседневную жизнь останется:

- навык планирования;
- привычка ставить цели и достигать их;
- рисовать колесо жизни и отмечать свое развитие на колесе;
- проводить свое время с пользой даже когда стою в очереди или иду/еду;
- вести дневник успеха;
- утром ответить письменно на три вопроса;
- не есть за 4 часа до сна;
- делать коллаж мечты и коллаж успеха;
- утреннее чтение 30 мин;
- работа блоками, увеличение продуктивности;
- просить скидки.
- делать шаги по своим страхам;
- регулярно разобраться в новой теме;
- регулярно делать Back Up;
- говорить комплименты;
- тренировать дикцию, читать вслух.

Отметил итоги трех недель на своем колесе. Колесо стало более равномерным. За это время сделал очень много и много попробовал нового, научился новым вещам, испытал различные эмоции... Далеко не все задания были комфортными. Появилась мотивация, более четко вижу свои цели, знаю в каком направлении дальше двигаться.

Самое главное событие тренинга – это, наверное, момент, когда пришло осознание того, что если я еще чего-то не имею или чего-то не добился, то это только моя вина. А для достижения целей надо всего-то заставить себя сделать первый шаг и не сворачивать с этого пути. Или другими словами: «К черту все, берись и делай!»

**ai.goryansky** ai.goryansky@gmail.com

**Уже за первую неделю я заставил себя делать больше, намного эффективнее и более осознанно**

Ощущения от прожитой недели классные и яркие. Сделано много всего, очень много. Сделано многое из того, что очень долго собирался и откладывал. Ощущения тоже разные - от видимой легкости в начале недели, до первых признаков усталости вчера. начал планировать отдых, так как ему уделял мало внимания...

После обязательных регулярных дел, или ритуалов, походил в роще, рядом с которой сейчас живу. Подышал воздухом, подумал о пути, отключился от забот и текущих мыслей. Потом пришел и впервые за неделю пару часов поспал днем. Организм попросил, благо было учтено окно для этого. Затем съездил на танцы второй раз - к другому тренеру и на другой стиль. Это офигенско! :) никогда не думал, что я смогу танцевать. Причем один в группе из 25 девушек. причем спокойно и абсолютно не парясь. Даже учитывая то, что я пришел первый раз, получалось почти все, в результате дотанцовывал в первой линии! Супер!

Спасибо ребята, спасибо девушки, спасибо тренеры. За эту неделю я заставил себя делать больше, намного эффективнее и более осознанно. А главное делать, вне зависимости от внешних факторов. Это только начало и я уверен, что многие получают классный результат на выходе. Разумеется, я в их числе :)

Всем сил, здоровья и стремления! Андрей.

**siebel** siebel@pisem.net

### **Как здорово, что сумел перебороть себя и осмелился сделать шаг туда, где ещё не был!**

Ребята, хочется вам сказать большое спасибо за эту неделю! Она была хоть и тяжелой но полной событий и эмоций, яркой и очень счастливой) Мне безумно нравится приключение, которое я придумал. Я дарил маме цветы и делал любимой девушке массаж, ни того ни другого раньше не происходило. Бег по утрам - уже привычное занятие. Сегодня я иду на танцы, представить такое пару недель назад было невозможно. И это лишь малая часть изменений. No comment.

Очень много нового появилось в жизни чего не было раньше. всё это за рамками зоны комфорта. Ошибка многих людей... почти всех людей, что они думают, что точно знают, что им нужно. Но эти мысли продиктованы исключительно их эго, которое ненавидит выходить за рамки своего комфорта. А как часто было такое, что насильно выйдя за эти рамки ты видишь буквально новый мир, получаешь ощущения о которых даже и не догадывался, чувствуешь себя сильнее.. В эти моменты ты понимаешь, как здорово что ты сумел перебороть себя и осмелился сделать шаг туда, где ты ещё не был.

Ещё по ходу тренинга возникли такие мысли – «да, надо вставать, бегать, записывать на танцы и т.п... мне не комфортно, но я могу, потому что обещал себе пройти тренинг, потому что могу доказать себе, что способен, что я сильный..» а потом вдруг задумаешься, а что будет после тренинга? что, вместе с его окончанием закончится и этот образ жизни? нет! я этого хотел, я осознанно решил делать это, я преодолеваю себя каждый день не для того чтобы через три недели почивать на лаврах и тешить собственное самолюбие. Я ХОЧУ ТАК ЖИТЬ! И меня уже не остановишь.

### S3rifter

#### **Мне нравится Лайфстайл — ЭТО НЕ ТАБЛЕТКА, это долгосрочная инвестиция, которая приносит ДИВИДЕНДЫ**

Купил коробку с Лайфстайлом в начале лета прошлого года, перед этим долго решался и тянул, было жалко отдавать деньги и страшновато. Как-то ночью проснулся, долго не мог заснуть, включил комп и прочитал еще раз рекламный текст...а была-не была!

Утром оплатил и на следующий день уже забрал пакет с дисками. Купить-то купил, а начать все никак не получалось...то там дела, то тут, отговорки и оправдания перед самим собой, вот уже подходит к концу очередной понедельник с которого я начинал «меняться»....так прошел месяц и начался второй. Выдался свободный выходной, смотрел фильмы и копался в интернете...все «интересное» пересмотрел, а что нет — и не хотел...тут я вспомнил про купленный тренинг, который все так же лежал на столе в куче бумаг. Время есть — почему бы и не посмотреть, послушать....

Посмотрел основной блок, прослушал задание — в голове каша от избытка информации. Решил попробовать сразу...спортом я занимаюсь достаточно давно, но бег...ладно — сделаю. Пробежал метров 300, оказалось сильно себя переоценил, бок колет, ноги ноют.

Пришел домой, завел будильник, завтра утром еще раз попробую...нашел кино и сел дальше смотреть. Утром встал раньше будильника, никогда такого не было...лениво, не охото, всетаки вытолкал себя на улицу...и понеслась.

По началу задания с неохотой выполнял (курить я бросил давно уже тогда, а пить не пью вообще — были самыми легкими для меня заданиями), ленился, где-то филонил, не делал сознательно....думал — ничего страшного. А тут — на тебе! ШТРАФЫ!!! Блин...ладно...теперь уже трижды думал и в результате делал.

**Задания затрагивали ВСЕ сферы жизни, о многих я и не догадывался на тот момент.** 3 недели пролетели как мгновение (первая долговато тянулась поначалу). Прошел — просветлился — забыл. Обливания и утренние ритуалы оставил, делал регулярно, остальное стихийно. Вспоминал с какой-то ностальгией. Вроде все, прошел, информацию получил, попробовал...и ничего не поменял в жизни кардинально...

**Самое пожалуй интересное началось полгода спустя...вспомнил ВСЕ ЧТО БЫЛО В ТРЕНИНГЕ и как-то незаметно для самого себя начал внедрять в жизнь.** Сам не заметил, как начал активнее заниматься спортом, следить за здоровьем, читать тематические книги, вводить новых полезных людей в свой круг общения, начал заниматься бизнесом, ушел с работы, познакомился с чудесной девушкой.

Сейчас я понимаю что человек, которым я был полтора года назад и я сейчас — это **СОВЕРШЕННО РАЗНЫЕ ЛЮДИ**...хорошо это или плохо? Мне нравится Лайфстайл — **ЭТО НЕ ТАБЛЕТКА**, это долгосрочная инвестиция, которая приносит **ДИВИДЕНДЫ**. Это пинок под зад, который в жизни получить нужно хотя бы для ускорения принятия решения. Олег, Николай, СПАСИБО!!

**Zavtrak** winnerslifestyle@gmail.com

### **Нашел удовольствие в общении с новыми людьми**

С удовольствием оставляю в повседневной жизни все утренние привычки, журнал успехов (т.к. мотивирует!), проактивность, улыбки и 3 важных вопроса, и отключение всего что отвлекает - просто супер. Да и вообще много нового приобрел за время тренинга, как знакомств и планируемых результатов, так и просто совпадений, которые сильно повлияли на ход событий.

Главное событие тренинга - открытие для себя того, что люди вокруг доброжелательны, и не нужно бояться с ними общаться и взаимодействовать - это наоборот интересно!



**АСМЕ13**

**Это был мой первый тренинг, но именно он явился толчком к дальнейшему развитию и постоянному самосовершенствованию**

С момента прохождения курса Олега и Николая Лайфстайл победителей прошло уже почти два года, но я до сих пор вспоминаю то время. И это не случайно, ведь это был мой первый тренинг, который я прошел, за несколько месяцев до этого я начал интересоваться вопросом саморазвития, было прочитано несколько книг по финансам и личностному росту, но все это было не то - не было понимания, что со всеми этими знаниями нужно делать.

И тут зайдя на сайт я увидел рекламу тренинга - прочитав письмо, описывающее, что было в тренинге я понял, что это именно то, что мне сейчас нужно.

**Результат:**

«По прошествии времени я понимаю, что этот тренинг заложил в меня все те полезные навыки и умения, которые сейчас я стараюсь развивать и совершенствовать.».

Поначалу некоторые упражнения, которые давали ребята казались диковатыми - ну как можно вставать и идти

бегать ни свет ни заря, если к тому же на улице льет проливной дождь. Или как можно не ложиться спать, пока не составишь план на завтрашний день - ведь спать очень хочется.

Чтение с утра, планирование, утренние ритуалы и многие другие вещи из этого тренинга поначалу были для меня некомфортными, но постепенно они начали встраиваться в мою жизнь. И бег поутрам и планирование перед сном стали неременным атрибутом каждого моего дня, улучшилась осанка.

Спасибо стойке морских пехотинцев, теперь каждый мой день заряжен позитивом и стремлением постоянно улучшать и развивать себя. Как я уже говорил - это был мой первый тренинг, но именно он явился толчком к дальнейшему развитию и постоянному самосовершенствованию. Спасибо Олег!

## **Меригуан**

**Такая жизнь вам понравится, просто после прохождения тренинга нужно будет время чтобы к ней привыкнуть и понять что это действительно лучше**

И снова всем и Олегу отличного времени суток!

Действительно «Lifestyle победителей» является одним из **ХИТОВЫХ тренингов**, который направлен на все аспекты жизни в результате чего жизнь меняется по всем направлениям и в лучшую сторону. Для меня он стал Хитовым с большой буквы, так как это первый объемный тренинг, который я проходил.

Вся суть тренинга заключена в его названии. После прохождения чувствуешь что твой стиль жизни изменяется, в целом в лучшую сторону. Плохое в этом только то что тебя не понимают окружающие, но потом и они привыкают. Так как выходишь из рамок комфорта, то со временем создается и накапливается внутреннее чувство уверенности, как у победителей, вот и складывается подходящее название. А самое главное что тренинг направлен на всю твою жизнь, на все время ее проживания. Получив один раз навыки, полезные привычки и прикольные фишки, можно их интегрировать в свою жизнь, тем самым наполняя ее новыми интересными вещами, одновременно ускоряя и улучшая ее.

### **Результаты:**

- 1) *Стал увереннее в себе*
- 2) *Осознал целесообразность и смысл жизни*
- 3) *Забота к своему телу (спорт, правильное питание)*
- 4) *Увеличение продуктивности как минимум в 2 раза.*
- 5) *«Больше времени» в каждом дне, а значит «больше успевается»*
- 6) *Полно идей как проводить свой досуг, перспективы по поводу дополнительного заработка и творчества.*

7) Понял, что лучший способ чему-нибудь учиться это в формате тренинга.

8) Пробежал марафон - классная штука. готовлюсь к следующему.

9) На бумаге, да и в голове есть примерный план развития себя и жизни на 2 года.

10) Понял что яркие, положительные эмоции можно испытывать не только самому, но и передавать их другим людям за счет своей энергетики и специального упражнения(спасибо за задание - подарить цветок незнакомой девушке)

11) Начал что-то понимать в финансах, инвестициях и что нужно делать в начале пути приумножения своих денег.

12) Да и просто огромная благодарность что 3 недели были очень яркими, необычными и раскрывающими твой потенциал. Все возможно, главное поставить желанную цель.

Ну и в довершение немного капли дегтя в отзыв. Хоть при прохождении тренинга вас ждет **много интересного** и ваша жизнь улучшается, но это при условии что вы постоянно работаете над собой, интегрируете и сохраняете полезные привычки. Действовать нужно каждый день, на это тратится много энергии.

Если забросить все навыки даваемые в тренинге, то вы вернетесь к своей старой жизни и она вам очень не понравится, можно дойти и до депрессии. Это своего рода предупреждение. Но тренинг того стоит - чем раньше вы его пройдете, тем раньше вы внесете изменения к лучшему в вашу жизнь. Такая жизнь вам понравится, просто после прохождения тренинга нужно будет время чтобы к ней привыкнуть и понять что это действительно лучше. Но и возможны эмоциональные откаты. Но держайте - игра стоит свеч!

## Strike

**Тренинг сильно поменял отношение к собственной жизни, дал понимание того чего хочу и что для этого надо делать**

Вот и прошло почти два года, как я зафиналил Лайфстайл. Пора подводить итоги.

### Результат:

*«В целом, тренинг сильно поменял отношение к собственной жизни, дал понимание того чего хочу и что для этого надо делать, прибавил много полезных знаний и навыков».*

Надо сказать, что это был мой первый серьезный тренинг. До этого я обходился лишь книжными знаниями да

обрывочной информацией.

Чем хорош именно тренинг - так это тем, что он постепенно выстраивает определенную систему. Ты с его помощью определяешь вектор своего развития и получаешь представление о том, над какими сферами жизни надо поработать и к чему стремиться. Пусть через дискомфорт, резкое изменение всех привычек, отказ от многих удовольствий, ты начинаешь внедрять в жизнь множество полезных фишек, получаешь результаты, да и вообще становишься более осознанным в своей! жизни.

Не буду рассказывать о заданиях, чтобы для следующих поколений многое, как и для нас - первопроходцев осталось сюрпризом. Но вот чем запомнилось то время - так это диким драйвом, ускорением всех сфер жизни, яркими эмоциями, каким-то ощущением новизны и собственной «долбанутости» в легкой форме - когда ты понимаешь, что живешь совсем не «как все», плюс общением с замечательной командой единомышленников. С некоторыми из финалистов первого потока продолжаем общение до сих пор и стали настоящими друзьями.

В целом, тренинг сильно поменял отношение к собственной жизни, дал понимание того чего хочу и что для этого надо делать, прибавил

много полезных знаний и навыков.

Конечно, после такого отжига был и откат и некий эмоциональный спад, но вот, что интересно - примерно месяца через три-четыре меня опять начали «догонять» те эмоции и состояния, которые были во время тренинга. Жизнь опять ускорилась, эффективность возросла в разы, да и общий настрой стал лучше и ярче. Так что эффект получается долговременный, некоторые «заряды» срабатывают с задержкой, но это здорово - не позволяет расслабляться.

Тем не менее, любой тренинг и Лайфстайл в частности - это не волшебная таблетка, если ничего не делать - результатов и изменений не будет. Тренинг - это лишь инструмент, для того, чтобы начать меняться в положительную сторону и приближаться к осуществлению своих желаний.

Поэтому дерзайте и все получится!

## **RazDva**

**Действие побеждает бездействие. Разум подчиняет волю.**

**Лайфстайл Победителей сделал меня разумным человеком**

Признаться честно, я не испытывал особого восторга, когда приступал к прохождению тренинга Лайфстайл Победителей. Причина – тот факт, что финалят тренинг только 5 % людей их тех ,что начинают проходить. Меня терзали сомнения – неужели действительно настолько сложно??? Первые несколько дней тренинга были довольно-таки простыми по уровню нагрузки, а вот что началось потом...Не хочу рассказывать ЧТО и КАК приходилось делать, однако скажу только что если бы Олег с Николаем не убеждали постоянно: ребята, не бросайте начатое, помните – так надо, закончите тренинг – поймете зачем это было нужно.

Но тренинг я вовремя не смог пройти. Пришлось поставить его на

паузу, но только из-за самого факта прохождения – посреди рабочего сезона я плюнул на кучу дел и отправился покорять подводный мир, решив осуществить свою давнюю мечту, которая почему-то оказалась забыта под грудой ежедневной рутины. Вернулся я из поездки уже сертифицированным дайвером – в одной стороны, и человеком, вкусившим прелестей победы над самим собой – с другой.

Помню, в самом тренинге дается задание посмотреть фильм «Всегда говори Да». Единственной волшебной причиной, изменившей жизнь главного героя навсегда стало всего одно маленькое новшество. Так вот, тренинг – это десятки таких маленьких новшеств, который врываются в вашу жизнь без предупреждения, чтобы навсегда ее изменить. Действие побеждает бездействие. Разум подчиняет волю. Лайфстайл Победителей сделал меня разумным человеком.

