

# Lifestyle ПОБЕДИТЕЛЕЙ 3.0.



**Николай Мрочковский**  
**Олег Горячо**  
**Алексей Толкачёв**

**2015**

## Оглавление

<b>А какой жизнью живете Вы .....</b>	<b>2</b>
<b>Мы бросаем вызов .....</b>	<b>4</b>
<b>Какой ваш сегодняшний Lifestyle .....</b>	<b>6</b>
<b>Как создается Lifestyle победителя.....</b>	<b>11</b>
С чего начать работать над собой .....	13
Орел или? .....	14
Еще один секрет успеха.....	15
<b>Lifestyle и работа.....</b>	<b>16</b>
<b>Кто мы такие? .....</b>	<b>18</b>
<b>Lifestyle и движение вперед .....</b>	<b>20</b>
<b>5 главных проблем .....</b>	<b>24</b>
<b>Тренинг «Lifestyle Победителей» .....</b>	<b>26</b>
<b>Краткая программа заданий тренинга «Lifestyle Победителей2: Новая жизнь» .....</b>	<b>32</b>
<b>Формат тренинга .....</b>	<b>42</b>
<b>Отзывы .....</b>	<b>48</b>



## А какой жизнью живете Вы?



Если вы человек, который желает поднять продуктивность, двигаться вперед, жить на полную мощность...

Не читайте эту книгу с монитора...распечатайте ее и прочтите каждую строку **дважды!**

Скажите, **вы наслаждаетесь своей жизнью?** Или в основном она является для вас борьбой ежедневными проблемами, которые, казалось бы, никогда не кончатся?

Считаете ли вы, что живете ярко и насыщенно, так что каждый раз, встречаясь с вами друзья, раскрыв рты, слушают повествование о ваших очередных приключениях, подвигах и достижениях в бизнесе, спорте и социальной жизни?

Или ваша жизнь представляет собой «день сурка» – работа-пиво-телевизор-шашлыки на выходных - отпуск в Турции 2 раза в год?

Можете ли вы похвастаться **хорошим здоровьем** и ловкостью в различных видах спорта? Или величайший спортивный подвиг за последний год вы совершили, поднявшись на 12 этаж своего дома, когда сломался лифт?

Радуетесь ли вы **делу**, которым занимаетесь? Довольны ли вы **доходом**, который оно вам дает? Или жизнь делится для вас на 2 принципиально разных этапа – «работа» и «после работы», первый из которых вы с трудом терпите как вынужденную необходимость, второй – настоящая жизнь! А уж о деньгах вообще можно молчать – разве это деньги, так, крохи.

Довольны ли вы взаимоотношениями со своими близкими – любимым человеком, родителями, родственниками и друзьями? Или эти отношения давно строятся на старинном принципе «худой мир», который лучше «доброй ссоры».

**Все это простые вопросы, но они определяют качество вашей жизни.**

Вспомните ли вы в конце жизни «серые будни»? Вряд ли. Запоминаются самые-самые ЯРКИЕ мгновения.

В какой-то момент нам надоело смотреть на «монотонные серые будни» 97% окружающих людей. И мы хотим дать шанс резко подняться тем, кто мечтает о большем. Поэтому...





## Мы бросаем вызов!

Вызов монотонным серым будням – каждодневной работе с 10 до 19, отпуском 2 раза в год, скучной однообразной жизни, бытовому комфорту и социальным стереотипам.

Нам нравится поведение, которое разрушает все условности. Нам нравится сладкий вкус побед. Нам нравится ощущение адреналина, переполняющего кровь. Нам нравится играть на чувства. И, черт возьми, нам нравится балансировать на грани дозволенного!



### Николай Мрочковский

Мы искренне считаем, что каждый человек способен на большее. Намного БОЛЬШЕЕ! Жить полноценной насыщенной жизнью, полной ярких эмоций, социального и финансового успеха, свободы и позитива. Именно это мы называем **LifeStyle Победителей!**



**Олег Горячо**

Однажды мы набрались смелости и взяли ответственность за жизнь в свои руки. Теперь твоя очередь! Мы же готовы поделиться **секретом успеха** и научить этому других людей!



**Алексей Толкачёв**

## Каков ваш сегодняшний LifeStyle?

Наша жизнь очень многогранна. И говорить о ней «хорошая» или «плохая», будет по меньшей мере бессмысленно. Тем не менее, можно попробовать примерно оценить общий уровень Вашей жизни сегодня.

Для этого предлагаем Вам ответить на ряд вопросов.

За каждый ответ **a** поставьте себе 1 балл, **b** – 2 балла, **c** – 3 балла, **d** – 4 балла.

### 1. Достаточно ли Вам времени для выполнения всех Ваших дел?

- a) Да, я тщательно планирую день и выполняю практически все задачи.
- b) Да, большинство важных задач выполняется.
- c) Изредка с трудом удается успеть все.
- d) Нет, я дико перегружен работой и ничего не успеваю.

### 2. Как вы обычно проводите свободное время?

- a) Я предпочитаю отдыхать дома за компьютером, с книгой или телевизором.
- b) Встречаюсь с друзьями, пьем пиво/коктейли, общаемся.
- c) Веду активную социальную жизнь – клубы, театры и прочие тусовки.
- d) Активный спорт, драйв, энергия, позитивные люди и движение.

### 3. Как вы выглядите и чувствуете себя

- a) Лучше не спрашивать.
- b) Не очень доволен/довольна фигурой, есть излишний вес, самочувствие иногда беспокоит.
- c) Нормально, как все, вес в норме, но и до атлетического телосложения далеко.
- d) Отлично! Спортивная подтянутая фигура, здоров как бык.

**4. Как часто вы занимаетесь спортом?**

- a) В школе/ВУЗе в последний раз занимался на уроке физкультуры
- b) Раз в 1-2 недели удается
- c) Стабильно 2-3 раза в неделю чем-нибудь занимаюсь, как минимум зарядкой
- d) Ни дня без спорта и физ.нагрузок!

**5. Довольны ли вы своей работой/бизнесом?**

- a) Ненавижу! Это вынужденная необходимость!
- b) А что работа – я ее делаю, мне платят. При чем тут доволен – не доволен?
- c) Нормально, в принципе все устраивает.
- d) Меня прет от моей работы! Я получаю удовольствие и заряжаюсь энергией, делая то, что я делаю.

**6. Ваши текущие доходы позволяют вам**

- a) Не умереть с голода и обеспечить себя предметами первой необходимости.
- b) Хорошо погулять на выходных, но не более того.
- c) В принципе обеспечивают нормальный уровень развлечений и благ.
- d) Позволяют реализовывать тот LifeStyle о котором вы мечтаете.

**7. Как часто вы путешествуете?**

- a) Отпуск?! Последний раз это было очееееееень давно.
- b) 2 раза в год по 2 недели езжу отдыхать на юга или еще куда-нибудь.
- c) 3-4 раза в год путешествую по новым местам.
- d) Могу позволить себе путешествовать столько, сколько мне хочется. Обычно раз в 1-2 месяца совершаю очередное путешествие.



**8. Как часто вы чему-то учитесь?**

- a) Я закончил ВУЗ и этого достаточно.
- b) Раз в год удается чему-то немного поучиться.
- c) 2-3 раза в год хожу на какие-либо тренинги или семинары.
- d) Постоянно совершенствуюсь. Каждый месяц изучаю что-то новое. Обучение – неотъемлемая часть жизни.

**9. Кто составляет ваше окружение (людей, с которыми вы больше всего общаетесь?)**

- a) Никогда не задумывался об этом – кто-то составляет.
- b) В основном это негативные люди, которые много чем недовольны и часто жалуются на жизнь.
- c) Больше активных и позитивных людей.
- d) Я постоянно работаю над тем, чтобы как можно больше времени проводить с активными и позитивными людьми, которые постоянно растут сами и помогают расти мне.

**10. Каковы ваши отношения с вашей второй половиной/либо с противоположным полом вообще?**

- a) Уже давно друг другу надоели, но продолжаем жить вместе по инерции/ Нет вообще никаких отношений.
- b) Нейтральные отношения в принципе устраивает/ периодически есть отношения.
- c) Хорошие отношения, очень довольны друг другом/не обделен вниманием противоположного пола, периодически случаются романы.
- d) Отличные отношения, вместе просто супер!/постоянное внимание противоположного пола. Романы перетекают один в другой.

**11. Занимаетесь ли вы каким-либо творчеством?**

- a) А зачем? Нет, конечно.
- b) Раз в год тянет на что-нибудь эдакое...
- c) Раз в 2-3 месяца пытаюсь создать шедевр
- d) Регулярно занимаюсь творчеством

**12. Насколько «яркая» ваша жизнь (насколько она наполнена сильными эмоциями)?**

- a) «День сурка» – работа – пиво – телевизор – шашлыки на выходных – отпуск в Турции 2 раза в год.
- b) Очень редко случаются яркие мгновения.
- c) Достаточно регулярно устраиваю себе «яркость» :)
- d) Каждый раз, встречаясь с вами, друзья, раскрыв рты, слушают повествование о ваших очередных приключениях, подвигах и достижениях в бизнесе, спорте и социальной жизни.

**Подсчитайте количество баллов, которые вы набрали и послушайте наш диагноз :)**



**Менее 20 баллов – «Зомби»**

Ваша жизнь мало отличается от роботоподобного безэмоционального существа. Фильм «День сурка» очень хорошо характеризует ее. Мало эмоций, мало движения, мало жизни. Печальное зрелище. Срочно хватайте себя за задницу и начинайте меняться!

**20-30 баллов - «Средне-статистический»**

Жизнь до боли напоминает жизнь 80% других людей. Хоть картинку «найди 10 отличий» рисуй. В жизни случаются яркие мгновения. Но так редко, что если смотреть на жизнь в коротком промежутке времени (неделя-месяц-год), то получится немое черно-белое кино с хреновыми актерами. Однако шансов уже гораздо больше, чем у «зомби», поскольку вырыть себе успел еще не настолько глубокую яму.



При наличии большого желания, вполне можно подтянуться до более высоких уровней.

### **30-40 баллов – «Хороший малый»**

Большинство окружающих, скорее всего, говорит, что Вы очень хорошо устроились в жизни, все есть, соответствуете всем идеалам «мещанской» идеальной жизни. В принципе жизнь действительно вполне интересная, красивая и комфортная. Люди вокруг, как правило, даже завидуют. Если нет серьезных амбиций, на этом вполне можно остановиться.



### **Более 40 баллов – «Победитель»**

Это именно то, к чему мы будем стремиться довести каждого участника тренинга «LifeStyle Победителей», готового много работать над собой.

Для Вас уже не действуют общие правила. Вы играете по своим. Жизнь переполнена яркими событиями и эмоциями. К Вам тянутся люди. Вы часто оказываетесь в центре внимания. Отношения с противоположным полом очень сильные и насыщенные. Вы олицетворяете собой деловой и социальный успех. Из возможных недостатков – Вам многие завидуют. Иногда «звездность» может зашкаливать, и за этим надо следить.



## Как создается LifeStyle победителя

Представим себе самого обычного молодого человека Петю, лет так 25-30. Петя мечтает о красивой жизни, о том, чтобы много путешествовать, самому планировать рабочий график любимого дела, которым он занимается, о том, чтобы жить в хорошем доме, рядом с потрясающей женщиной, в общем, наслаждаться всеми благами жизни.

И он думает...

Вот будет у меня куча денег, времени и сил, тогда я заживу полной, а пока... Работа, на которую уходят все силы и время и которая, хоть и приносит деньги, но до сумм, о которых мечтаем еще как пешком до Марса.

И самое печально, что так проходят день за днем и год за годом, **ничего не меняется**, до красивой жизни, того лайфстайла, о котором мечтает Петя, все равно еще очень далеко.





В чем же секрет? А секрет в том, что с самого начала необходимо четко представлять тот лайфстайл, которым вы хотите жить. И строить всю свою деятельность так, чтобы каждый день, месяц, год, **приближаться к заветной цели** – к обретению свободного времени, финансовой независимости и мобильности.

Если мечтаете о том, чтобы иметь **свободный график** – у вас должна быть четкая цель – уйти во фриланс или собственный бизнес. И к этому надо приближаться, день за днем.

Если вы обожаете **путешествовать** и хотите регулярно посещать разные страны – планируйте свою карьеру так, чтобы в итоге прийти к деятельности, которая не зависит (или не сильно зависит) от вашего территориального местонахождения.

Если хотите иметь МНОГО денег – то, блин, вы должны **начать свой бизнес!** Пусть по-началу это будет что-то совсем маленькое параллельно с основной работой – небольшой интернет магазин, торговля пирожками в свободное время или что-то еще. Но каждый день вы должны приближаться к созданию своего бизнеса, а затем к его развитию.

Потому что давайте не будем заблуждаться – путь к большим деньгам сегодня (а не через 15-20 лет, чего в принципе можно добиться и инвестированием) лежит только через бизнес. Только так вы будете постоянно приближаться к тому лайфстайлу о котором мечтаете.

Шаг за шагом. Ступенька за ступенькой. Сквозь дождь, снег и ветер. И постепенно вы **будете получать результаты** – гибкость в планировании своего времени, доходы на порядки выше среднестатистических, мобильность, здоровье.

Только так, а не «когда у меня будет...».

**Либо вы строите свою жизнь, либо она с вами случается, третьего не дано.**

## С чего начать работать над собой?

На тренинге «LifeStyle Победителей» мы с Вами будем на практике создавать ВАШ LifeStyle , такой, о котором мечтаете Вы!



*Я попадал мимо более 9000 раз за свою карьеру. Я проиграл почти 300 матчей. 26 раз мне было доверено сделать решающий бросок и я промазал. Я очень часто терпел неудачи в своей жизни. Именно поэтому я преуспел.*

*Майкл Джордан*

## Орел или...

Позвольте рассказать Вам одну притчу.

Когда Бог создал человека, то спросил его, кем он хочет быть. Человек был ещё молодым и неопытным и потому от такого вопроса несколько растерялся и сказал: «Я не знаю...» Тогда Бог взял человека за руку и повёл к морю. Подведя его к берегу, Бог показал ему на раковины, лежащие на дне морском, и сказал:

- Если хочешь, ты можешь выбрать себе жизнь раковины – будешь находиться на самом дне, среди миллионов таких же, как и ты, и едой твоей будет только то, что занесёт тебе течение.

День твой сегодняшний будет похож на вчерашний, и вся жизнь твоя пройдёт без риска и потрясений. Ни победы, ни поражения не будут волновать тебя. Всё время ты будешь лежать на дне, лишь открывая и закрывая створки. И так с утра до вечера: открывать, закрывать, открывать, закрывать...

...Показав человеку жизнь раковины, Бог повёл человека в горы. И там, высоко в горах, указал ему на гнездо орла.



- Но если хочешь, ты можешь выбрать себе эту жизнь.

Ты сможешь парить так высоко, как захочешь, сможешь жить так, как захочешь, сможешь достигать самых высоких вершин, и на вершинах этих ты встретишь лишь немногих таких же, как и ты.

Ты сам будешь определять, куда и как тебе лететь, и ценой всему этому будет то, что ничто и никогда не достанется тебе просто так.

Ты можешь выбрать и эту жизнь, если захочешь...

И с тех пор появились на свете люди, которые выбрали для себя жизнь раковины... и немногие, которые выбрали для себя жизнь орла.

## Еще один секрет успеха

Взять любой успех – будь то финансы, спортивные достижения, карьера, бизнес или даже личная жизнь, – у него всегда есть одна отличительная черта.

Успех достигается простыми монотонными, зачастую скучными ЕЖЕДНЕВНЫМИ! действиями!

Не вдруг проснулся богатым и знаменитым с Памеллой Андерсон под боком, и не однажды легким движением руки сделал многомиллионный бизнес, и даже здоровье само по себе не приходит, а как раз наоборот, обычно только уходит, нет, ничего этого не будет.

Хотя все очень любят мечтать о том, как однажды «заслуженно» внезапно достигнут успеха. Да вот нифига не достигните такими мечтами.

Только ЕЖЕДНЕВНЫЕ действия, так, чтобы каждый день хоть на шаг, хоть на полшага но продвинуться вперед к своим целям.

И тогда однажды ты действительно почувствуешь себя успешным и свободным, а вокруг все будут кричать «вот ему повезло-то». Только ты уже будешь знать цену этой удачи.

Еще раз – **LifeStyle победителей создается ежедневными кропотливыми действиями и работой над собой**, а не вдруг и сразу, как бы этого не хотелось.





## LifeStyle и работа

Хочу поделиться с вами одной из самых главных и стратегических мыслей по поводу работы и стиля жизни (LifeStyle) которым вы живете.

У подавляющего большинства людей логика следующая – я буду зарабатывать деньги, зачастую занимаясь нелюбимой работой, а уж на эти деньги (те, что останутся), буду реализовывать мечтаемую жизнь. Только почему-то ничего не остается.

Ошибка здесь в том, что все перевернуто с ног на голову – только представьте себе, заниматься нелюбимым (или нейтральным) делом 8 часов в сутки + 1- 2 часа дороги! Это 2 /3 вашей сознательной жизни (не считая выходных, конечно) уходит на то, чтобы обеспечить себе нормальное существование. Учитывая усталось после работы и дорого, на «настоящую» жизнь, которой вы хотите жить, и от которой получаете удовольствие, почти ничего не остается.

## Секрет успеха здесь прост:

1. Вам необходимо **подбирать себе работу и деятельность под ваш желаемый LifeStyle**. То есть сначала планируем жизнь, которой вы хотите жить, а затем под нее подстраиваем работу. Например, если вы мечтаете много путешествовать, то работа по найму никогда вас к этому не приведет. Надо подбирать другие варианты.

2. И это, пожалуй, самое главное – **вам должно ОЧЕНЬ НРАВИТЬСЯ** то дело, которое вы делаете, вас должно от него просто нереально плющить и колбасить. Так, чтобы она предавала вам колоссальный заряд энергии.

И тогда все остальное пойдет намного проще.

Когда меня спрашивают про мою деятельность, я всегда говорю – я просто НЕ могу НЕ заниматься моим бизнесом, потому что это то, что дает мне силы и энергию, то, что я обожаю делать. Именно поэтому я во все путешествия езжу с ноутбуком и частенько сажусь за него работать. Окружающие, естественно, крутят пальцем у виска – что за идиот приехал на отдых работать!

Но самая главная фишка успешного LifeStyle в том, чтобы не разделять работу и отдых! Работа – это не то, от чего надо отдыхать, а наоборот – то, что дает силы и энергию!

Искренне ваш,  
Николай Мрочковский.

## Кто мы такие?

### Николай Мрочковский



Успешный бизнесмен. Владелец и генеральный директор консалтинговой компании «**Финанс Консалтинг**».

Автор десятка **статей и публикаций** в ведущих деловых журналах, участник теле- и радиопередач на финансовые тематики.

**Автор ряда книг на тему бизнеса и финансов**, а также создатель множества образовательных продуктов, семинаров и тренингов по вопросам бизнеса и личных финансов. Женат. С огромной радостью растит сына Сергея :)

### Олег Горячо



Один из **самых эффективных персональных коучей** в России в области межличностных отношений и флирта.

Владелец школы клубных танцев для мужчин HotDance.

Автор книг и множества обучающих продуктов, семинаров и тренингов на тему соблазнения, флирта, социальной привлекательности и успешности для мужчин.

Лайф-коуч, разработчик персональной онлайн-системы мотивации и личной эффективности «Пинатор». Женат.



### **Алексей Толкачѳв**

Профессиональный спортсмен, Чемпион Мира по парашютно-горнолыжному двоеборью.

Успешный бизнесмен. Владелец Школы Танцев «KRYTO-DANCE» в Уфе.

**Автор книги** «Как из ленивого студента в Уфе стать Успешным Бизнесменом».

**Профессиональный бизнес-тренер** и коуч, автор нескольких тренингов и семинаров.

Тоже не смог избежать этой участи – женат. :)

Сейчас мы много путешествуем, занимаемся разными видами спорта, постоянно работаем над собой и движемся вперед с огромной скоростью!

**Мы просто не можем не поделиться работающими методиками по достижению УСПЕХА во всех областях жизни!**



## LifeStyle и движение вперед

Для многих людей огромной проблемой является то, что они вроде бы и понимают, что им надо что-то делать, более того, даже хотят это делать, но... не делают.

Глаза смотрят в одну сторону, умом понимают, что надо бы на север, а ноги сами идут на юг. Надо разобраться с завалом на работе, а вместо этого человек сидит на одноклассниках или читает новости в интернете. Пора давно заняться спортом, делать зарядку по утрам, а он продолжает долго нежиться в кровати, вместо того, чтобы бодренько встать на пробежку. Продолжить, думаю, вы запросто сможете сами.

Так вот, тут есть одна очень простая хитрость, почему у Вас это не получается, почему ноги идут не туда, куда вам надо и хочется, и **как сделать, чтобы двигаться вперед к вашему желаемому LifeStyle?**

Об этом мы будем говорить на тренинге «LifeStyle Победителей». Но главное, мы будем делать! И я гарантирую, что тот, кто пройдет тренинг, выполняя все задания от начала до конца, **научится правильной стратегии движения вперед** и просто нереально продвинется в своей ежедневной эффективности.

До встречи на тренинге!



## Отзывы после 1-й недели 1-го тренинга Lifestyle Победителей



### Александр Никитин:

«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.

Хочу привести здесь свою запись по поводу тренинга, которую я сделал в середине недели:

«Сегодня четверг, 5-ый день проекта... **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 почевать на лаврах и тешить собственное самолюбие.

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

#### **Юрий Подорожный:**

«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 вовремя. Составленный заранее план дня сам толкает тебя к его реализации.

Давайте двигаться дальше!»



### Мидин Алексей:

«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.**



### Алексей Плохушко:

«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 переделано, плюс конкретные планы.

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



## 5 главных проблем

Нам хотелось бы вкратце рассказать Вам об основных проблемах, которые встают на пути к LifeStyle победителя

### 1. Нездоровое тело

Наше тело – инструмент, данный нам для выполнения своих задач. Если инструмент барахлит, его КПД может упасть настолько, что инструмент будет приносить больше вреда, чем пользы. Именно поэтому его нужно содержать в порядке. Если оно у вас болеет – вылечите его. Если здорово – примите за правило профилактику, как минимум, в виде физических упражнений. Обеспечьте своему телу ежедневную физическую нагрузку, и оно сослужит Вам добрую службу.

### 2 . Отвлекающие привычки

Ежеминутное заглядывание в свой электронный почтовый ящик, бумажная пресса, не несущая никакой пользы, аська, чаты, различного рода «одноклассник», перекуры каждые полчаса – вот далеко не полный список вредных привычек, в которых мы часто «увязаем», забывая о цели, к которой стремимся.

Уделяя внимание всем этим «пожирателям времени» мы просто-напросто размениваем собственную жизнь. В итоге не остается ни жизни, ни толку от этих привычек. Примите волевое решение прямо сейчас!

### 3. Тормозящее окружение

Человек – существо социальное. У каждого из нас есть свой круг постоянного общения, который мы называем друзьями. Очень часто этот круг пытается влиять на нас, особенно, если у нас появляются какие-либо успехи или позитивные идеи. В 4 из 5 подобных случаев окружение реагирует однозначно: «Кем ты себя возомнил?», «Ничего у тебя не получится» и т.д. Смело избавляйтесь от таких «друзей», потому что на самом деле никакие они Вам не друзья.

#### 4. Выбор неправильной цели

Как часто мы стремимся к целям и ценностям, навязанным нам извне. Родители, бабушки-дедушки (причем, не только Ваши), общественность – у всех есть мнение, что Вам нужно, а что нет. Только почему- то они забывают, что это только их частное мнение. Вы же проживаете свою жизнь, а не кого-то другого. Вы имеете полное право на то, чтобы в **своей** жизни ставить и достигать **свои** цели.

#### 5. Отсутствие планирования

Сходу легко решаются только самые простые задачи. Однако, если Ваша цель амбициозна (а зачем нам другие?), то без разбивания ее на подзадачи не обойтись. У подзадач же есть свои ограничения – сроки, контекст, важность, объемы и т.д. Поэтому, чтобы все успевать делать к сроку и к месту, достижение целей необходимо спланировать заранее.

Все эти моменты мы будем очень серьезно прорабатывать на нашем тренинге.



## Тренинг «LifeStyle Победителей»

Мы отлично понимаем, что двигаться вперед одному без наставников очень и очень сложно. И тут не помогут никакие упражнения по мотивации и просмотры фильма «Секрет».

В то же время двигаться по **конкретному пошаговому плану** при поддержке тренеров, которые уже достигли многих из тех вершин, о которых мечтаете Вы, и которые знают, как этому научить, на порядок проще. Это правило является аксиомой в спорте – победа любого спортсмена это всегда победа как минимум двух человек – самого спортсмена (или команды) и тренера.



Нам очень хочется помочь каждому из Вас реализовать многие из Ваших целей и создать тот лайфстайл, о котором мечтаете Вы!

Именно поэтому мы подготовили для Вас новый тренинг «LifeStyle Победителей 2: Начни Новую Жизнь».

**Тренинг будет очень СИЛЬНЫЙ.**

## Отзыв о 1-м тренинге LifeStyle Победителей

### Сергей:

«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 всё.

### **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.
- 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.

Может что-то и забыл, но основное сказал.

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».

**На тренинге мы будем прорабатывать на практике целый ряд важнейших направлений жизни:**

- Увеличение дохода, налаживание личных финансов, продвижения в карьере и бизнесе.
- Спорт и здоровье (под руководством действующего чемпиона мира!!! по пара-ски (парашютно-горнолыжное двоеборье)).
- Взаимоотношения с другими людьми, социальный успех, успех у противоположного пола.
- Личная эффективность и личностный рост.
- Мотивация и постановка целей, достижение успеха.
- Фишки, делающие жизнь «яркой». Расскажем, как стать более счастливым.
- Прорабатывать будем ежедневными упражнениями параллельно с «обычной жизнью» – работой, учебой, семьей и т.д.

Скажу честно – я мечтал бы пройти подобный тренинг еще лет в 15. К сожалению, ничего подобного тогда не было, да и сейчас нет в том объеме, в котором будем давать мы.



## Отзыв о 1-м тренинге LifeStyle Победителей

### **Андрей Корепанов:**

Меняться людям очень сложно.  
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.

Уверен, что ты понимаешь важность саморазвития во всех этих областях!

Именно поэтому мы подготовили курс **Лайфстайл Победителей**, который позволит тебе супер-быстро прокачаться во всех ключевых сферах жизни. И это не пустые слова – вот описание нового тренинга.



## Краткая программа заданий тренинга «LifeStyle победителей 2: Новая жизнь!»

### Неделя 1

1. Ментальное и физическое очищение пространства, которое позволит освободить скрытые ресурсы для активного достижения желаемых целей.
2. Специальная программа по внедрению ежедневного спорта в базовый распорядок дня от Чемпиона Мира по пара-ски – Алексея Толкачёва!
3. Простой способ усилить негативную мотивацию, который заставит тебя меняться к лучшему с колоссальным ускорением.
4. Избавляемся от социальных стереотипов и навязанных желаний – выбираем те мечты, которые действительно нас заряжают драйвом и дают позитивную мотивацию!
5. Удобный способ самоконтроля, который позволит тебе быть более осознанным и не забывать о новых положительных привычках!
6. Находим дополнительный час в сутках, не изменяя при этом списка дел на день... Да, это вполне реально!
7. Развиваем личное обаяние и тренируем улыбку: заряжаемся хорошим настроением на всю неделю вперед.
8. Учимся говорить «нет» – внедряем один из самых важных навыков для достижения успеха в свою жизнь.
9. 3 главных утренних вопроса, которые будут выкидывать тебя из постели в супер-приподнятом настроении ежедневно.
10. Упорядочиваем желания и подготавливаем нашу голову к достижению заветных целей.
11. Одноглазый пират – веселое задание для поднятия настроения окружающим.
12. Укрепляем социальные связи: это нужно выполнять каждую неделю, чтобы другие люди помогли тебе в достижении задуманного!
13. Активная вежливость: как произвести достойное первое впечатление.
14. Запечатанные цели: еще один простой способ поднять мотивацию.

15. Составляем утренний план успеха, который развивает дисциплину и дает заряд драйва на целый день.

16. Вечерний ритуал успеха, который дает массу приятных эмоций перед сном.

17. Фиксируем достижения в «дневнике успеха»: контроль результатов повышает сами результаты!

18. Антинегатив – «резиновый» метод ухода от вредных мыслей.

19. Составляем коллаж мечты, который поможет визуализировать желаемое в подробных деталях.

20. Уменьшаем ежедневный стресс и дискомфорт: 3 простых шага исправить текущую ситуацию.

21. Пробуждаем в себе детские искренние эмоции – задание выходного дня, которое напомнит о том, что счастье совсем близко!

22. Практика 3-х минутного мечтания, которая позволит найти новое увлекательное ежедневное занятие.

23. Контроль своей жизни: берем ответственность на себя и прекращаем обвинять других в личных неудачах.

24. Планируем 3 ключевых шага для реализации задуманных целей.

25. Избавляемся от вредных привычек, которыми мы привыкли снимать стресс... И заменяем их положительными ритуалами!

26. Бонус-задание: тренируем память и приобщаемся к прекрасному.

27. Определяем оптимальный отдых, который полностью восстановит силы для нового рывка.

## Неделя 2

1. Осваиваем необычный спорт, который позволит нам лучше чувствовать свое тело и даст больше физической энергии.

2. Внедряем пошаговое планирование недели: как упорядочить огромный задач, чтобы все делать во-время и без стрессов.

3. ТОП 10-книг, которых просто необходимо прочитать!

4. Определяем список достижений, который будет мотивировать нас каждый день!

5. Внедряем новую полезную привычку и начинаем превосходить ожидания окружающих.

6. Внедряем утренний блок работы, который позволит снизить количество стрессов и кризисов в течение остального дня.
7. Тренируем новый способ поведения, который позволит стать лидером и привлечь к себе больше внимания.
8. Утреннее чтение – полезная привычка, которая позволит найти новые пути достижения целей, расширит кругозор и зарядит драйвом на целый день!
9. Растягиваем волшебные моменты нашей жизни на о-о-о-чень продолжительный срок!
10. Интервью с гуру: узнаем рецепт достижения твоей цели из первых уст!
11. Подбираем наставников, которые помогут развиваться во всех сферах жизни.
12. Эффективная методика 50/10/50/10/30, которая позволит удвоить продуктивность за день!
13. Развитие дикции и артикуляции – практические упражнения, которые сделают нашу речь более влиятельной.
14. Новое развлечение, которое позволит приобрести еще несколько интересных знакомых.
15. Тайм-драйв на 100% – определяем свой собственный ритм жизни!
16. Формируем персональный кодекс, который позволит стать более осознанным в своих целях и желаниях.
17. Избавляемся от вредных речевых привычек: жесткая, но эффективная методика.
18. Развиваем чувственность: нежное и приятное упражнение на вечер!
19. Заменяем шаблоны мышления, которые мешают нам получать результат с удовольствием!
20. Ищем дополнительные источники энергии в обыденных вещах.
21. Избавляемся от ненужных трат денег, о которых мы даже не задумывались.
22. Яркие выходные: новое задание-приключение!
23. Учимся дарить эмоциональные подарки.
24. Нестандартное путешествие – пошаговый план достижения желаемого.

25. Чек-лист ежедневных дел – вводим систему автоматического внедрения положительных привычек!
26. Итоги недели: суммируем результаты и готовимся к новому рывку.
27. Задание на выходные: путешествие... по своему городу!

### Неделя 3

1. Секрет долголетия от 90-летнего серфера: учимся жить по-новому.
2. Эффективный способ изменить свое мышление за один день: пробуем ощутить свою мечту настолько ярко, чтобы не достичь ее оказалось просто не возможно!
3. Внедряем методики фриланс работы в свой рабочий календарь.
4. Внедряем простую технику скорочтения, которая позволит сэкономить массу времени при работе с деловой и обучающей литературой.
5. Как перестать следовать за толпой и не совершать стандартных ежедневных ошибок, которые лишь отдаляют тебя от успеха.
6. Подготавливаем резервный финансовый план, который позволит сберечь нервы и предотвратить негативные последствия при потере работы/бизнеса.
7. Снимаем 3 самых больших страха, которые мешают нам добиваться желаемого.
8. Улучшаем отношения со своими близкими – учимся отдавать.
9. Учимся просить прощение... Но не разрешение! Начинаем действовать активно, не перекладывая ответственность на других.
10. Встраиваем новый профессиональный навык, который позволит сделать значительный скачок в карьере и бизнесе.
11. Активизируем творческую половинку нашего мозга.
12. Структурируем важную информацию: никакие кризисы больше не страшны!
13. Практическое упражнение для усвоения навыков делегирования: больше времени для себя, меньше – для неприятных дел!
14. Развиваем интуицию: учимся слушать подсознание для принятия не очевидных решений.



15. Даем больше ценности окружающим: день благодарения, который позволит укрепить старые отношения и наладить новые полезные социальные связи.

16. Работаем над внешностью: еще несколько способов улучшить первое впечатление.

17. Анти-деловая переписка – хороший способ сделать приятный сюрприз!

18. Моделируем успех на практике: ключевой момент, без которого так сложно двигаться дальше!

19. Необычный вечер: новое задание выходного дня.

20. Техника работы с эмоциональными откатами после выполнения сложных жизненно-важных проектов.

21. Подробный пошаговый план выхода из кризиса продуктивности – как быстро восстанавливаться и с новыми силами начинать идти к заветным мечтам.



**Зарегистрироваться на тренинг  
ПРЯМО СЕЙЧАС!**



**Андрей:**

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

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

На предыдущем тренинге Lifestyle (полную запись этого тренинга

организаторы любезно подарили) Алексей Толкачёв 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. 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.

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 Толкачёву и Николаю Мрочковскому, что вы помогаете развиваться».



## Как мне решиться угрохать такую кучу денег на какой-то тренинг!?

«Один из важных факторов отличающих успешных людей от 95% среднестатистических в том, что они очень четко понимают разницу между затратами и инвестициями. Особенно это касается **инвестиций в себя**, развитие своих навыков, повышение своего уровня в какой-либо области.

Как мыслит обычный человек, узнав про очередной семинар, который может быть ему полезен? «Нет, у меня сейчас на это нет денег, это слишком большие расходы».

Отличие **мышления успешного человека** в том, что он смотрит на подобные вещи именно как на инвестиции в себя – сегодня я вложил в свое образование 1000\$, завтра мне это принесет 10 000\$ отлично, берем!

Пока вы не научитесь видеть эту разницу – между расходами и инвестициями в себя – вы так и будете оставаться на своем прежнем уровне.

Успешные люди учатся постоянно. И естественно вкладывают в это большие деньги, порой последние, отказывая себе во всем самом необходимом.

Я знаю примеры знакомых людей, которые брали в долг по 10-20 тысяч долларов на то, чтобы слетать на какой-либо тренинг или семинар. Иногда они даже не знали, как будут отдавать эти деньги, но не сомневались, что это правильное решение.

Все окружающие, естественно, крутили пальцем у виска, называя действия этих людей сумасшествием. Только вот через некоторое время эти люди «почему-то» «внезапно» и «случайно» **поднимались на порядки выше** всех окружающих по уровню дохода, свободного времени и социальной успешности.

За прошлый 2008 год я лично проинвестировал около 20 000\$ в свое образование – посетил и прослушал в аудио десятки тренингов и семинаров. Многие мои знакомые смеялись, когда я отправлялся на очередной семинар за несколько тысяч долларов. Но я хорошо знаю разницу между затратами и инвестициями в себя.

А вы понимаете эту разницу?

С уважением, Николай Мрочковский

**P.S. Напоследок хочу рассказать Вам один замечательный анекдот:**

Вызывают в школу Вовочкиного папу-бизнесмена.

Учительница жалуется:

– Ваш сын пропускает уроки, на уроках невнимателен, задания не выполняет – успеваемость ниже допустимого уровня! Плюс к этому он много курит, выпивает и кхм... живет с уборщицей!

Вовочкин папа пообещал провести с сыном воспитательные работы. И на следующий день вызвал его к себе в офис.

Посадил его в кресло и начал душевную беседу:

– Говорят, ты покуливаешь?

– Раз говорят, значит так и есть.

– А что ты там куришь?

– А что можно курить на такие карманные деньги? В лучшем случае «Астру».

– Ну, так попробуй эти!

С этими словами папа открывает хьюмидор, а там сигары и сигареты всех сортов. Вовочка выбрал самую большую кубанскую Heriba, затянулся.

– Ну, как тебе, сынок?

– Ох, папа! Класс!

– Поговаривают, что ты еще и попиваешь. И что, если не секрет?

– Что можно за такие деньги пить-то? Фруктовую гнилуху.

– А ну-ка попробуй это...

Открывает бар, забитый дорожущим алкоголем, и наливает Вовочке «Луи XIII». Тот выпивает, закусывает шоколадкой...

– Папа! Супер!

– Слышал я, что ты женщину там имеешь? С кем это ты там?

– Ну, кого можно поиметь за полбутылки гнилухи... Уборщицу нашу...

– А ты попробуй вот эту.

Папа звонком вызывает секретаршу, и та уводит Вовочку в комнату для отдыха. Через час Вовочка с сияющими глазами выходит оттуда и произносит:

– Папа, класс! Какая женщина!...

– Сын, запомни. Для того чтобы курить такие сигары, пить такой коньяк и иметь таких женщин надо УЧИТЬСЯ, УЧИТЬСЯ и УЧИТЬСЯ!!!!

## Однако Вам точно **НЕ** стоит проходить тренинг, если **Вы**:

### **1. Просто хотите прийти послушать что-то новое**

Нам НЕ нужны слушатели, нам нужны те, кто готов действовать ради достижения своих целей. Таким людям мы готовы помогать, и знаем как это сделать.

### **2. Считаете, что и так уже все знаете**

Если Вы уже все знаете, зачем Вам наш тренинг? Нас интересуют люди, открытые для новых знаний и навыков. Мы сами всегда постоянно учимся чему-то новому.

### **3. Неудачник, у которого «всегда все плохо и ничего не получается»**

Рецепт очень прост – либо Вы делаете и получаете результаты. Может быть не сразу те, о которых мечтали, но все равно результаты. Либо Вы ищите оправдания. Если у Вас ничего не получается, это значит только одно – Вы ничего не делаете.

Либо оправдание, либо результат. Третьего не дано. Если Вы предпочитаете выбирать оправдания, Вам не сюда.

### **4. Искатель «волшебных таблеток»**

Если Вы мечтаете о том, что на тренинге «прилетит вдруг волшебник в голубом вертолете» и все за Вас сделает, НЕ ходите. У нас есть для Вас две новости – хорошая и плохая.

Плохая – волшебник не прилетит. Никогда. Хорошая – волшебник в голубом вертолете – Вы сами. И только от Вас зависят Ваши результаты и качество Вашей жизни. Если Вы действуете, мир будет меняться под Вас. Если «сидите на заборе» – жизнь проходит мимо, как в экране телевизора.

В любом случае, это Ваш выбор и Ваша ответственность.

### **5. Не хотите меняться**

Если Вы хотите добиться другой жизни, на порядок лучшей той, которой живете сейчас, и при этом не хотите меняться сами – Вам точно не сюда. Не получится. После этого тренинга Вы изменитесь. Причем сильно. Как минимум потому, что попробуете с нашей помощью и пинками настоящей жизни.



## Чем наш тренинг НЕ является

Чтобы сразу развеять некоторые иллюзии, расскажем, чем наш тренинг НЕ является. Если Вы ожидаете получить что-то из этого – НЕ ходите.

### **Это не сборная солянка информации**

Знания не работают. Более того, зачастую знания лишь мешают! Мы будем ДЕЙСТВОВАТЬ! Каждый день шаг вперед.

### **Это не очередная пустышка, обещающая 30 тысяч вещей, которые не работают**

Это конкретная работа по достижению конкретной цели – формированию Вашего успешного лайфстайла. Зачастую нудная и кропотливая. С конкретными заданиями каждый день.

### **Это не высказывания профессора-теоретика, никогда не занимавшегося подобной деятельностью**

Мы уже живем той жизнью, о которой будем рассказывать Вам. Мы постоянно движемся вперед и развиваемся. Мы сами проделывали ВСЕ те упражнения, которые будем давать Вам.

### **В этом тренинге практически не будет теории**

Только необходимый минимум для реализации всех задач на практике. Если Вам нужна теория – идем в университет. Мы работаем на результат, а не ради абстрактных знаний.

### **На тренинг – не «волшебная таблетка»**

Возможно, кого-то эта информация разочарует, но если Вы ничего не будете делать, а просто прослушаете наш тренинг, чуда не произойдет – Ваша жизнь не изменится, и к мечтаемому лайфстайлу Вы не приблизитесь ни на шаг! У нас есть конкретный пошаговый план развития и движения вперед. Но делать эти шаги придется Вам самим. С нашей поддержкой и консультациями, но все равно самим.

## Формат проведения тренинга

Тренинг состоит из 3-х недель ежедневных аудио-заданий в формате mp3. Ты слушаешь задание, оставляешь отчет и получаешь доступ к следующему дню курса.

### Почему удобно проходить тренинг через интернет?

- ✓ Тебе не нужно никуда ехать, стоять в пробках или ждать пока наберется группа.
- ✓ Тренинг будет проходить в удобное для тебя время, притом ты будешь в комфортной для себя обстановке.
- ✓ В течение 21 дней тренинга мы каждый вечер выдаем новый блок информации и задания. Ты делаешь задание (как правило, этим же вечером или на следующий день) и выкладываешь отчет.



**Но есть нюанс – доступ к скачиванию аудиокаста каждого последующего дня ты будешь получать только после того, как отчитаешься за предыдущий день.**

Также мы будем дублировать задание текстом – ты увидишь статью (пост) на странице тренинга.

К этим статьям ты можешь оставлять комментарии – под каждой статьей для этого есть ссылка «Добавить комментарий». Комментарии видны нам и другим участникам тренинга. В них ты также можешь задавать вопросы. Отчеты по заданиям выкладывай именно в комментариях!

**Вопрос: Сколько времени мне потребуется на выполнение домашних заданий?**

Час-полтора ежедневно в течении 21 дня. Если у тебя нет времени на то, чтобы проинвестировать час-полтора в тренинг по управлению своим временем, что ж, нам жаль. Мы Тебя не возьмем!:) )

**Вопрос: сколько денег мне потребуется во время тренинга?**

Тренинг подразумевает определенные желательные вложения в свое развитие. Тем не менее, если денег «совсем нет», можно пройти обойтись без дополнительных расходов.

## **100% гарантия возврата денег в течение 90 дней!**

**На все наши тренинги**, семинары и аудио-продукты мы хотим дать Вам 90 дней на то, чтобы Вы изучили их и поняли для себя, насколько сильно они работают именно в Вашей ситуации.

Прослушайте все аудиоматериалы. Прочитайте документацию. Сделайте, что бы это работало на ВАС.

Если Вы не будете впечатлены содержанием и результатами, **мы без вопросов вернем 100% Ваших денег**. Без препятствий. Без проблем. Без лишних вопросов. В конце концов, если мы не дали Вам тех результатов, которые обещали, то не заслуживаем Ваших денег. **Мы ценим Ваше время и средства!**



**Поэтому Вы можете делать следующий шаг смело!**

### **Внимание!**

Более того, для того чтобы его вам сделать, вам как активному читателю нашей рассылки не нужно вносить оплату за нашу систему полностью.

## Как это работает?

Участие в трех недельном тренинге Lifestyle Победителей стоит **15000 рублей,**

несмотря на то, что это очень **разумная инвестиция** за доступ к тренингу подобного рода.

Вы можете воспользоваться следующим вариантом:

Мы можем **отсрочить для вас оплату 75%** от стоимости участия. То есть сейчас **вы платите только**

**3 750 рублей**

Оставшиеся 11 250 рублей, **вы можете оплатить после** того как пройдете данный тренинг и получите результат в своей жизни от его прохождения.

**Более того, никаких крайних сроков для оплаты второй части мы для вас не ставим.**

То есть сейчас **вы можете получить полный доступ** к тренингу Lifestyle Победителей 3.0., внося только **25% аванс.**



**Зарегистрироваться на тренинг  
ПРЯМО СЕЙЧАС!**





## Почему мы предоставляем вам такие условия?

*Потому что я сам начинал с нуля. Первый свой тренинг по личностному росту я пошел в 20 лет, заплатив за него 8000 рублей, которые я копил 3 месяца, работая вечерами после института инструктором по горным лыжам.*

*Я как никто другой знаю, что значит начинать с полного нуля, особенно когда над тобой все ржут и говорят, что у тебя ничего не получится.*

*Сейчас меня приглашают выступать на ТВ, конференции и семинары. И многим кажется, что я всегда был таким эффективным и все всегда получалось.*

*Это не так. Вот фото тех времен когда я не мог позволить купить себе нормальную одежду и донашивал рубашки за моими старшими братьями, потому что все свои накопленные деньги я пустил на тренинг по личностному росту.*

*Мой пример подтверждает факт того, что даже если вы из небольшого города, даже если у вас сейчас нет денег, чувствуете скептицизм со стороны окружения и вы сомневаетесь...*

*Всегда путь к успеху один. Ежедневные маленькие шаги на протяжении длительного периода времени...*



Позвольте нашему тренингу Lifestyle Победителей 3.0. давать вам такие маленькие ежедневные шаги, которые помогут вам прийти к результату и вырваться из повседневной рутины.

Помните, что у нас действует 100% гарантия возврата денег.

И **ваша инвестиция** в любом случае **застрахована**. Поэтому смело выберите лучший для вас комплект ниже, и внесите оплату, пока действует специальное предложение о рассрочке.

Данное предложение закончится тогда, когда истечет таймер на этой странице.

Кликните [тут](#), чтобы посмотреть видео-описание и получить доступ к тренингу Лайфстайл-Победителей по специальным условиям!

## ДОРОГО?

Однако я понимаю, для некоторых и 3750 будет сложно инвестировать в свое образование. И я бы с Вами согласился – это хоть и небольшая, но существенная сумма, которую просто так не просто потратить. Но именно потому, что это совсем не «просто так», я рекомендую Вам посмотреть на эти вложения совсем с другой стороны.

1. Во-первых, это инвестиции в **21 день ежедневной работы по улучшению Вашей жизни!** Обычно самый простой однодневный тренинг стоит раза в три дороже, а чаще значительно больше. Мы же будем втроем работать конкретно над Вашей жизнью 21 день подряд. Смотря за вашими успехами и промахами. Помогая их исправить.

2. Во-вторых, за время тренинга, Вы получите столько новых и уникальных знаний, что они уже **в ближайшие месяц-два помогут Вам с лихвой окупить все вложения.** И это не пустые слова – многие участники 1-го тренинга «LifeStyle победителей» уже за время прохождения тренинга заработали значительно больше дополнительных денег, чем инвестировали в него.

3. Вы ничем НЕ РИСКУЕТЕ! Даже если Вам вдруг не понравится тренинг, мы вернем ВСЕ ВАШИ ДЕНЬГИ! Без лишних вопросов. Мы на 100% гарантируем результат. При этом знания и навыки, полученные на тренинге, останутся с Вами!



**Зарегистрироваться на тренинг  
ПРЯМО СЕЙЧАС!**

## Отзыв участника 1-го тренинга « LifeStyleПобедителей»

«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.

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. 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** и тд и тп

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».

### **S3rifter:**

- «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, все-таки 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, гдето 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 - простветлился - забыл.

Обливания и утренние ритуалы оставил, делал регулярно, остальное стихийно. Вспоминал с какойто 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 както 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 хотябы для ускорения принятия решения

Олег, СПАСИБО ТЕБЕ!!



## Нужно ли мне обучение?

На самом деле, если Вы понимаете, что это обучение Вам нужно, но не желаете сделать скромные инвестиции в свое личное образование, которое напрямую влияет на Вашу эффективность, яркость Вашей жизни, Ваш доход, Ваше будущее в конце концов, это говорит о многом, не так ли?

Если же Вы считаете, что не можете себе позволить мое предложение – то это лучший аргумент для того, чтобы принять его.

Даже если для этого придется продать свой телевизор плюс несколько вещей. **Единственный верный способ** перестать находиться в положении «не могу себе позволить» – это **получить необходимые знания**, идеи, информацию, вдохновение, в котором Вы испытываете недостаток.

И еще...

Мы с Николаем и Алексеем, изучая Ваши письма, отзывы, отчеты и пожелания, сильно доработали новый тренинг «LifeStyle победителей 2: Начни новую жизнь» – добавили еще более эффективных упражнений и убрали что-то второстепенное. И сейчас я могу сказать...

**Этот тренинг невероятно мощный!**



Он просто УБОЙНЫЙ по эффективности!

Настолько, что мы можем дать Вам то, что не дает никто – столь же убойную гарантию!!!

**Мы гарантируем** Вам, что после прохождения тренинга (естественно, выполняя упражнения)...

**Ваша эффективность  
увеличится как минимум в 2 раза!!!**

Более того, **мы гарантируем**, что за время тренинга...

**Вы сделаете больше, чем за предыдущие 2 месяца!**

А некоторые - намного больше!

Если это будет не так – мы настаиваем на том, чтобы Вы сказали нам об этом, вернули все материалы, и мы вернули все Ваши деньги до последней копейки, поскольку не заслужили этих денег.

**Такой гарантии не дает НИКТО!**

**Мы ее даем!**

Потому что мы абсолютно уверены в том, что те навыки и знания, которым мы обучаем наших учеников, действительно **невероятно сильные**. И готовы отвечать за это. На все 100%!

**Но это еще не ВСЕ!!!**

Уже одно это было бы убойной гарантией. Но мы настолько уверены в силе данного тренинга, что готовы пойти на еще больший шаг!

Если Вы посчитаете, что мы НЕ выполнили обещание перед Вами, Вы сможете получить ЛЮБОЙ наш продукт в электронном варианте совершенно бесплатно в качестве моральной компенсации!



**Зарегистрироваться на тренинг  
ПРЯМО СЕЙЧАС!**





Что это значит для Вас? Это значит, что Вы абсолютно в любом случае **окажетесь в выигрыше!** Либо Ваша жизнь изменится настолько, что вложения окупятся с огромной прибылью.

Либо, если Вам хоть что-то не понравится, Вы получите все Ваши деньги назад + те знания, которые также останутся с Вами после этого тренинга + любой мой продукт совершенно бесплатно!

**К сожалению, если Вы решите, что наши модели, практики и стратегии Вам не подходят, мы больше не сможем ничего Вам продать из наших материалов или тренингов.**

Если у вас возникли какие-либо технические проблемы с оплатой или регистрацией, пожалуйста, **напишите нам.**



**P.S.** Все аудиозаписи и раздаточные материалы с тренинга останутся у вас. Если через некоторое время вы захотите что-то уточнить или вспомнить, вы всегда можете пройти тренинг еще раз самостоятельно в комфортном темпе и в удобное для вас время.

**P.P.S.** Не стоит стучаться головой в стенку, когда рядом есть дверь.

## Напоследок, прочтите несколько историй успеха участников 1-го тренинга «LifeStyle Победителей»

### **АСМЕ13:**

«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. И действительно 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 неизменным 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:**

«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 объёмный 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 создаётся и накапливается внутреннее чувство уверенности, как у победителей, вот и складывается подходящее название.

Самое главное, что тренинг направлен на всю твою жизнь, на всё время её проживания. Получив один раз навыки, полезные привычки и прикольные фишки, можно их интегрировать в свою жизнь, тем самым наполняя её новыми интересными вещами, одновременно ускоряя и улучшая её.

Что получилось в итоге тренинга:

- 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 счёт 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. Всё возможно, главное поставить желанную цель.

Ну и в довершение немного капли дёгтя в отзыв. Хоть при прохождении тренинга вас ждёт 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 вернётесь 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 пройдёте, тем раньше вы внесёте 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!»

#### **RazDva:**

«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, уксившим 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».

### **Strike:**

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

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 выстаивает 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!»

#### **Павел:**

«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 за днем 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».

**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 делать 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!»



**Зарегистрироваться на тренинг**  
**ПРЯМО СЕЙЧАС!**

