

**Живи легко и просто. Как  
управлять своей жизнью,  
семьей, бизнесом.**

Алимова Любовь

# Алимова Любовь

[www.alimovalubov.com](http://www.alimovalubov.com)



- Топ лидер компании 4Life
- Директор Валеологического центра Вита
- Врач
- Бизнес-тренер
- Лауреат премии «Деловая петербурженка» 2006

# Фундамент своей жизни

Жизнь нужно строить на самом прочном и долговечном фундаменте: **любови и благодарности к себе!**

Не критиковать себя и уничтожать «недостатки», а сосредотачиваться на развитии своих достоинств.

Не подстроиться под мифические общепринятые стандарты, а развить свою индивидуальность!

# С января по сентябрь 2011

- Франция (Париж)
- Альпы
- Бали
- Турция
- Финляндия
- Круиз на лайнере ( Италия, Испания, Франция)
- Болгария
- Карпаты
- Украина ( 3 раза у мамы с папой)

# Круиз по Средиземному морю

Корсика



Майорка





# Круиз на лайнере







Б  
А  
Л  
И







Б  
А  
Л  
И









# Альпы





# Смотреть на жизнь без «очков»

- Снять «розовые», «черные» очки . Мир не идеальный 😊 . Он такой, какой он есть
- Задача «жизни» – сделать нас сильнее, мудрее и продуктивнее.
- Высшим силам не нужно наше богатство, наши знания... Они хотят от нас только одного — чтобы мы стали лучше.

Эволюционировали в развитии

- Идет «селекция» 😊 )

# Принять себя таким, каким ты есть

- Принять себя таким, каким ты есть и, по мере возможностей, корректировать себя в тех направлениях, которые будут помогать тебе делать жизнь более эффективной ( свою и окружающих)
- Люблю, когда меня хвалят. Чтобы чаще хвалили, какой я должна быть? Помогать, многофункциональной, быть профессионалом
-



# Стратегическое и тактическое мышление. Баланс

- Видеть свою стратегическую цель и держать ее боковым зрением.
- При движении к ней выполнять другие цели и задачи и радоваться результатам.
- **Большинство** : Меркантильные цели. Или настолько глобальные, что их трудно достичь и человек не получает удовольствия от промежуточных целей 😊 )
- Выбор мгновенной выгоды для себя. Не видят на длинной дистанции

# Баланс между мечтой и задачами

- Все части вашей личности должны согласиться с вашим решением
- Домашние и друзья - поддержка или гири?
- Окружение. Свой микросоциум



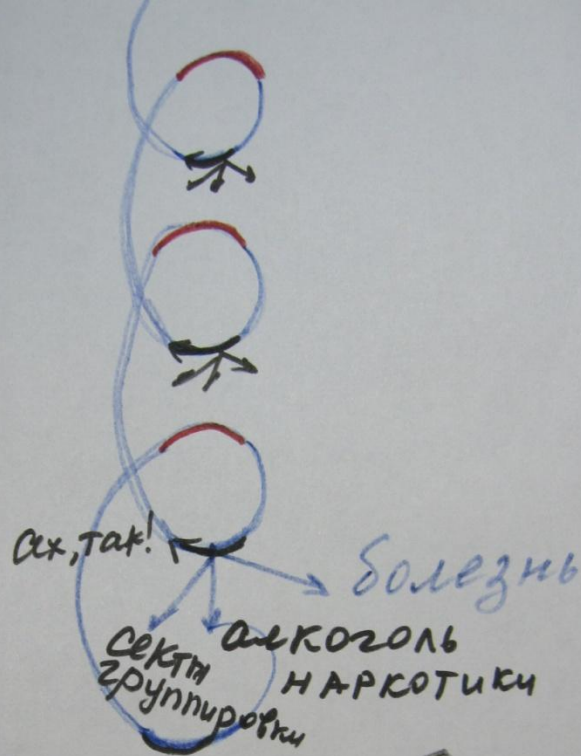
# Жить в энергосберегающем режиме. Избегать

- Разрушителей
- Хамов
- Соплежевателей
- Тех, для кого вы или ваше предложение не представляет ценности
- Все, что понижает ваше настроение и энергию.

# Считайте, что вы уже в раю ))

- **Если вы хотите чего-нибудь добиться**, у вас должно хватать мужества на неудачи.
- **«Может быть**, после смерти вы окажетесь перед большим бородатым стариком на большом троне и спросите у него:

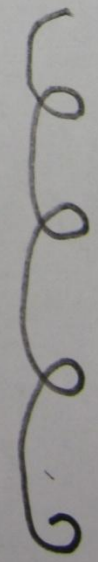
«Это рай?» А он ответит: «Рай? Да вы только что оттуда!»



1.



2. Запкнутіи  
круз



3. Трансформ



# Работаю в стиле Кайдзен (мелкими шагами и перебежками 😊) ( )

- Позволить сначала мечтать о маленьком ( новое платье, новые украшения, поездка в новую страну, SPA-центр, новый спенинг, новая мебель) и реализовать.
- Результаты изменения жизни в лучшую сторону у окружающих вас людей с вашей помощью

# В стиле Кайдзен(развитие маленькими шагами, но постоянно.)

- Делаю шаг за шагом. Иду так, как развивается.
- Есть возможность – делаю. Нет - ставлю на «паузу» и «запускаю» при возможности.
- Никогда не играю роль «дога»
- Ловлю знаки судьбы, на которые резонирую. И делаю то, что надо в данный момент. Учитесь извлекать счастье из каждого источника. Если вы мечтаете о большом, но готовы радоваться малому, удача не заставит себя ждать.
- Мозг и Высшие силы не дремлют, они все видят 😊)

# Почему? Как?

- Важно знать причины, по которым Вы хотите достигнуть цели. Причины бывают разные. “Почему?” всегда сильнее, чем “Как?”.
- Как только “Почему?” становится достаточно большим и сильным, никакие преграды уже не смогут вам помешать.
- Переступите через свой страх
- **(Страх перед неудачей**
- **Страх перед самостоятельными действиями.**
- **Страх перед финансовой нестабильностью.**
- **Страх общественного мнения )**
- **ОТПУСТИТЬ СИТУАЦИЮ ( Седонский метод)**



# Создать свой микросоциум

- Группа поддержки (микросоциум) Вы среднее производное от тех, с кем дружите, общаетесь
- Если вы общаетесь с «несущими кресты» они самим своим несчастным видом подтверждают главное: ты такой не один, по-другому и не бывает. И не надо «рыпаться» .
- Почему любите «беспомощных птенчиков?»
- Снижает ваш ресурс и потенциал
- Почему окружаете себя такими людьми?
- Можно жить ситуационно, а можно создавать обстоятельства своей жизни
-

# Выбирай лучшее

- Выбираю лучшее для себя и семьи, что можно на данный период
- ( очень часто я вижу тактику: «Не так уж плохо», «Могло быть и хуже», «Из двух зол выбирай меньшее», «средне паршивое». «Куда мне столько!», «Мне бы что попроще», «А что, чем я хуже других?»
- Убеждение : Я имею право иметь лучшее, что позволит Всевышний ( высшие силы)
- Аффирмация : Мир дает мне все самое лучшее на данный момент

# Проблем нет. Есть задачи и уроки

- Большинство жизненную задачу считает «проблемой» и переживает.....переживает...пережевывает....
- Есть люди, которым ты подсказываешь, что эту задачу можно РЕШИТЬ, в ответ.... «тебе бы мои проблемы», «ты не понимаешь, у меня особенная проблема...», «вот окажешься в моей ситуации, тогда поймешь...».
- У людей успешных тоже есть проблемы. Но они их РЕШАЮТ. Напрягаются, думают, придумывать, пробуют, обращаются к специалистам – экспертам. Платят деньги. Справляются.



# Гибкость ( адаптация)

- **Один раз.....и до конца** ( если мечта, ценности и результаты удовлетворяют)
- **( Часто можно слышать негативное:**  
Красиво жить хотят, однако! Гады(капиталисты, прохиндеи...евреи, американцы). А я не сверну!  
Я им докажу....У меня свой путь.)
- Тот, кто «верен до конца» выбранному пути, иногда доказывает лишь то, что думать способен один раз. В начале.
- Если упираюсь в какую-то проблему – не бодаюсь. Или «ставлю на паузу» и через какое-то время приходит решение, либо обхожу.
- Важен результат.

# Есть разница между «пунктом назначения» и «инструментом реализации»

- Есть цель и к ней можно добраться разными путями
- **Менять стратегии.** Не держаться за то, что отжило, старое.
- Жизнь точнее, чем планы.
- Умение развернуться и «отступить»
- Танец жизни – воспринимать отходы и повороты как «па» в танце
- Спокойно признать, что «стратегия не сработала»

# Самодисциплина

- Сама хочу, сама структурирую, сама работаю ( много), сама обучаюсь



# Настойчивость. Важна в стратегических моментах

- Проще всего все бросить. Но...бросив 1, 2, 3 раза устанавливается привычная реакция ( устойчивый рефлекс)
- Может не сработать выбранная стратегия ... 😊
- Но нельзя никогда отказываться от привычки быть успешным.
- Надо просто изменить способы достижения своих целей. Если какой-то способ не работает - пробовать другой.

# Чувствовать момент

- Выбирать дорогу, которая уже проторена 😊) ( чуть –чуть)
- «Выйдешь вторым - придешь первым»
- Но: «Не глотать пыль с сапог впереди идущих»

# **Иметь стратегии самоподдержки «Подними себя сам»**

- Обновление – «Пища для души, духа и тела»**
- Повышение продуктивности:  
улучшение отношений,  
самочувствия, социальных связей,  
навыков**
- Работа с профессионалами**
- Создавать высокий энергетический запас.**

# **Фокусируются на своих победах.**

- **Неудачи делают нас слабее**
- **Победы делают нас  
могущественнее**



# Давно взяла ответственность за свою жизнь на себя

- **Нет** отговоркам.
- Нет перекладываниям ответственности ( не путать с делегированием).
- Не обвиняю никого (иногда мужа 😊)
- Не оправдываюсь
- Не скулю ( разве что иногда ....Хочется «поплакаться»)
  
- **Сама создаю «вершины», на которые хочу взойти ( если кто-то смог.....)**
  
- **ЙЙЙЕСССС! Я это сделала!!!** ( мощный выброс эндорфинов и чувство счастья!)

# Вмонтировать навигатор успеха

- Что я приобрету
- Что я потеряю
- Если вы избегаете ответственности (не принципиально по каким причинам)- начните отслеживать, где вы пытаетесь переложить ответственность за принятие решения, за действия
- Начните действовать в «безопасной зоне»

# Рациональные и интуитивные решения и действия

- Доверяю «интуиции». Часто «спонтанные» действия
- Не «ругаюсь», если пошло не так, как предполагалось
- Оставляю право на «ошибку» для себя
- И ошибка ли это?
- Навигатор включен 😊 на глобальную, стратегическую цель

# Не «зависать»

- Не зависаю над проблемой- задачей
- Баланс «хочу-надо»
- Если надо - не размусоливаю - делаю. Сама или делегирую
- Результат анализирую, но не долго.
- Жизнь все расставит на свое место



# Рекомендации

- Позволить себе «быть в потоке»
- В «расслабленном» «состоянии ума» - очертить круг вопросов, над которыми хотелось бы поразмыслить
- «Бродилки»
- Не цепляюсь за конкретную мысль.
- Позволяю войти другой информации. Быстро ее проанализировать (не умом, а сердцем).
- Записать
- Места : медитация, поле, вода, огонь , поезд

# Периодически освобождать свой ум

(убирать свалку)

- Для того, чтобы мечтать и чтобы создавать, нужно место и простор для мыслей 😊
- «Действующее начало» внутри нас выйдет из тени, если поймет, что не существует ограничений и вы его сразу не загоните «умными прагматичными мыслями» назад

# Дайте вашим скрытым силам «высказаться» (но не долго)

- Возьмите чистый лист бумаги. Настройтесь на творческий процесс
- Постарайтесь не нагружать Ваш мозг «привычными мыслями», пусть они посидят в сторонке.
- Сядьте перед чистым листом бумаги и запишите на нём всё, что приходит в голову – предложения, слова, мысли, идеи, проблема, умозаключение.
- Просто запишите их.
- Дайте «Ему» высказаться. Позволить «Ему» говорить. Позволить «Ему» сказать, то, что «Он» хочет сказать.
- 10-15 мин. Записать и хранить запись. Повторять периодически

# Самый важный ресурс - время

- Экономия времени
- Делегирование.
- Сравнение себя с другими и выбор того, кто лучше тебя справится с этим вопросом.
- Признание их заслуг



# Дети. Это божий подарок, который тебе дали на время

- **И задача наша - подготовить их к жизни. Не проживать ее за них.**
- Иногда то, что тебя связывает, в то же время дает тебе силу и свободу.
- **Давайте детям больше свободы.** Пусть делают ошибки. Не заваливайте их советами.

Уважайте в ребенке личность

- Детям необходима духовная, душевная и физическая поддержка не только с матерью, но и с отцом
- Вы должны быть тылом, куда они могут вернуться за поддержкой и опять идти жить и созидать.

# Ваша суть и время. Кто же вы?

- **Кажется**, только теперь я по-настоящему знаю, кто я.

Мои преимущества, мои слабости — все это словно варилось долгие годы на медленном огне и потихоньку выпаривалось.

Так что под конец в горшке осталась только моя суть, то, с чем я стартовал».

- Керк Дуглас, актер

«Но я хотя бы попытался» 😊 ))

- **Неудачи, провалы, старость** — у человека в голове.

Стать на позицию: расти, учиться и развиваться дальше.

Это единственное противоядие от состояния «болота» и беспомощности.

- Для себя и будущих поколений

# Дневник благодарности и результатов себе

- Это ваша жизнь. Это ваша жизнь и если вы не будете принимать её всерьёз, то кто же будет?



# Будьте результативны

- Действия говорят громче, чем слова
- Результаты говорят громче, чем действия
- **И будьте успешны в жизни. Вы закладываете «код успешности» вашего рода**

# Ваша Алимова

- [www.alimovalubov.com](http://www.alimovalubov.com)
- [www.twitter.com/alimovalubov](http://www.twitter.com/alimovalubov)
- Живи легко, просто, эффективно.