

УДК 316.625
ББК 87.526.6
Д42

Редактор М. Савина

Джонсон В.

Д42 52 понедельника: Как за год добиться любых целей / Вик Джонсон ; Пер. с англ. — 2-е изд. — М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2016. — 218 с.

ISBN 978-5-9614-4622-7

Один год. Много это или мало? И что можно сделать за каких-то 365 дней или 52 недели? По мнению Вика Джонсона, за это время успеть можно очень многое, если поставить себе цель и неуклонно продвигаться к ней. Правда, есть несколько секретов, и автор охотно знакомит с ними читателя, рассказывая, как неделя за неделей добиваться исполнения своей мечты. Конечно, не так уж просто посвятить год жизни достижению желаемого; это решение ответственное и потребует от вас массы терпения. Но если вы сильны духом, настойчивы, прилежны и добросовестны, считайте, что мир у вас в кармане! Главное — не сдаваться и шаг за шагом, неделя за неделей двигаться к своей цели.

УДК 316.625
ББК 87.526.6

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alpinabook.ru.

© Laurenzana Press, 2012

© Издание на русском языке,
перевод, оформление.

ISBN 978-5-9614-4622-7 (рус.)
ISBN 978-1-937918-71-2 (англ.)

ООО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР», 2016

Содержание

Введение	9
ПОНЕДЕЛЬНИК 1	13
Упражнение № 1. Выбираем способ поддерживать свою мотивацию.	14
ПОНЕДЕЛЬНИК 2	17
Упражнение № 2. Великая сила календаря	19
ПОНЕДЕЛЬНИК 3	21
Упражнение № 3. Формируем себе одну новую привычку.	23
ПОНЕДЕЛЬНИК 4	26
Упражнение № 4. Ежедневные аффирмации.	28
ПОНЕДЕЛЬНИК 5	31
Упражнение № 5. Укрепляем силу духа.	33
ПОНЕДЕЛЬНИК 6	35
Упражнение № 6. Рискнем? Рискнем!	37
ПОНЕДЕЛЬНИК 7	40
Упражнение № 7. Определяем десять благих перемен в жизни	42
ПОНЕДЕЛЬНИК 8	44
Упражнение № 8. Прикоснемся к чаше ожидающих нас благ	46
ПОНЕДЕЛЬНИК 9	48
Упражнение № 9. Строим панораму своего успеха	51
ПОНЕДЕЛЬНИК 10	53
Упражнение № 10. Насладимся самим процессом	55

ПОНЕДЕЛЬНИК 11.	57
Упражнение № 11. Вдохновляемся	59
ПОНЕДЕЛЬНИК 12.	61
Упражнение № 12. Доказываем делом, что верим в свои силы	63
ПОНЕДЕЛЬНИК 13.	65
Упражнение № 13. Вдохновляемся, вдохновляя других . . .	67
ПОНЕДЕЛЬНИК 14.	69
Упражнение № 14. Составляем контрольный список дел .	71
ПОНЕДЕЛЬНИК 15.	73
Упражнение № 15. Вливаемся в группу	74
ПОНЕДЕЛЬНИК 16.	77
Упражнение № 16. Просто скажем «Нет». И точка	79
ПОНЕДЕЛЬНИК 17.	81
Упражнение № 17. Измеряем свои усилия	83
ПОНЕДЕЛЬНИК 18.	85
Упражнение № 18. Бросаем перчатку самим себе.	87
ПОНЕДЕЛЬНИК 19.	90
Упражнение № 19. Совершаем невозможное.	92
ПОНЕДЕЛЬНИК 20.	95
Упражнение № 20. Обзаводимся еще одной ежедневной привычкой	97
ПОНЕДЕЛЬНИК 21.	99
Упражнение № 21. Дополняем новую привычку действием	100
ПОНЕДЕЛЬНИК 22.	102
Упражнение № 22. Призовем на помощь силу цифр	104
ПОНЕДЕЛЬНИК 23.	106
Упражнение № 23. Подыскиваем себе товарища.	108
ПОНЕДЕЛЬНИК 24.	109
Упражнение № 24. Учимся ценить каждую минуту	110
ПОНЕДЕЛЬНИК 25.	112
Упражнение № 25. Пообщаемся с объектом восхищения	113
ПОНЕДЕЛЬНИК 26.	115
Упражнение № 26. Привыкаем к новой роли.	117

ПОНЕДЕЛЬНИК 27	118
Упражнение № 27. Погружаемся в истинные реалии успеха.....	119
ПОНЕДЕЛЬНИК 28	122
Упражнение № 28. Отважимся на риск!.....	123
ПОНЕДЕЛЬНИК 29	126
Упражнение № 29. Визуализируем свой успех.....	127
ПОНЕДЕЛЬНИК 30	129
Упражнение № 30. Начинаем новый отсчет!.....	131
ПОНЕДЕЛЬНИК 31	133
Упражнение № 31. Включаем барометр настроения.....	134
ПОНЕДЕЛЬНИК 32	136
Упражнение № 32. Читаем, чтобы расти.....	137
ПОНЕДЕЛЬНИК 33	139
Упражнение № 33. Ищем приятный способ добиваться цели.....	140
ПОНЕДЕЛЬНИК 34	143
Упражнение № 34. Определяем, ради чего мы добиваемся своей цели.....	145
ПОНЕДЕЛЬНИК 35	148
Упражнение № 35. Выбираем по одному камушку на каждый день.....	150
ПОНЕДЕЛЬНИК 36	152
Упражнение № 36. Тест-драйв своей мечты.....	154
ПОНЕДЕЛЬНИК 37	156
Упражнение № 37. Сами выберем себе мучение.....	157
ПОНЕДЕЛЬНИК 38	160
Упражнение № 38. Поделимся с теми, кто менее удачлив..	162
ПОНЕДЕЛЬНИК 39	164
Упражнение № 39. Попадемся в тенета своей одержимости.....	166
ПОНЕДЕЛЬНИК 40	168
Упражнение № 40. Подключаемся к своему источнику вдохновения.....	169
ПОНЕДЕЛЬНИК 41	171
Упражнение № 41. Пополним копилку новых привычек...173	

ПОНЕДЕЛЬНИК 42.	175
Упражнение № 42. Отмечаем все постороннее.	177
ПОНЕДЕЛЬНИК 43.	179
Упражнение № 43. Повышаем ставки, идем ва-банк.	181
ПОНЕДЕЛЬНИК 44.	183
Упражнение № 44. Заполняем лакуны времени позитивной энергией.	185
ПОНЕДЕЛЬНИК 45.	186
Упражнение № 45. Используем свои 12 минут с умом!.	188
ПОНЕДЕЛЬНИК 46.	190
Упражнение № 46. Готовимся добыть победу.	191
ПОНЕДЕЛЬНИК 47.	193
Упражнение № 47. Записываем все, за что испытываем благодарность.	194
ПОНЕДЕЛЬНИК 48.	196
Упражнение № 48. Напишем о человеке, которому вы признательны.	197
ПОНЕДЕЛЬНИК 49.	199
Упражнение № 49. Сохраняем импульс движения.	200
ПОНЕДЕЛЬНИК 50.	202
Упражнение № 50. Засаеваем последние семена года.	203
ПОНЕДЕЛЬНИК 51.	205
Упражнение № 51. Планируем цели на следующий год.	206
ПОНЕДЕЛЬНИК 52.	208
Заключение.	211
Настоятельная просьба!	214
Об авторе.	215