

18+ Юлия Трахина

15 ПРАВИЛ,
ДЕЛАЮЩИХ МЕЧТУ
РЕАЛЬНОСТЬЮ



Шпаргалка для мечтателей

Юлия Юрьевна Пряхина
15 правил, делающих
вашу мечту реальностью.
Шпаргалка для мечтателей

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41258311
ISBN 9785449639172

Аннотация

Основа книги – реальная история. Автор очень хотела посетить Индию, однако средств для этого не было. Психологическое образование помогло «намечтать» поездку так, чтобы она сбылась. Вы увидите фотографии из путешествия, как будто пролистаете альбом хорошей подруги, и погрузитесь в атмосферу подготовки к приключениям.

Содержание

Отзывы читателей	5
Об авторе	8
Введение	10
Нужна ли вообще мечта?	12
Теплое болотце или зона роста	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**15 правил, делающих
вашу мечту реальностью**
Шпаргалка для мечтателей
Юлия Пряхина

Анжелика Царева *Дизайнер обложки*

© Юлия Пряхина, 2019

ISBN 978-5-4496-3917-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Отзывы читателей

Юлия, спасибо. Я прочитала кучу книг по поводу того, как достичь желаемого, но прочитав, тут же забывала об этом. А ваша книга все таки затронула что то у меня там внутри, и мне реально захотелось наконец то вылезти из «моего болотца». Может потому что книга написана женщиной и некоторые жизненные ситуации схожи с моими, может потому что написано легко, четко и очень убедительно. Теперь я понимаю, почему я все время откладывала мою мечту в дальний ящик.

Ольга, ola_leo77{собака}mail.ru

Книга супер! Читаешь и тут же наполняешься оптимизмом – так вдохновенно она написана! Внутри появляется импульс осознать, чего же хочу лично Я. Самое необычное, что тут же приходят ответы, вместе с которыми появляется приятная энергия, устремляющая мое существо на конкретные действия для исполнения своей мечты

Альбина, A.Nikitina(собака)renovasg.ru

Прочитала твою книгу и хочу сказать тебе, что ты БОЛЬШОЙ молодец!

Ты для меня пример человека, идущего своим путем, не боящегося пробовать, разностороннего и ищущего! Удивило меня, когда ты все успела? Исполнить свою мечту и написать об этом книгу! Желаю тебе

вдохновения и успехов во всем, чем бы ты ни занималась!

Вероника

Книга Юлии «15 правил, делающих вашу мечту Реальностью» попала ко мне именно в такой день, когда казалось, что смысла двигаться нет, стала впадать в отчаяние. Однако, после 15 минут чтения, я почувствовала, что силы возвращаются и возникает желание действовать. Так как книга это четкое руководство к действию во имя своей цели.

И еще, увидев фотографию в прыжке (см главу «Мечта стала реальностью»), я подумала, о, как здорово автор нарисовала в фотошопе. Такой высокий прыжок. Однако, задав вопрос я получила ответ, что это Настоящий прыжок. Это возможно!

И еще очень важное наблюдение: иногда не нужно изобретать велосипед, работать над своей целью в одиночку. Это бывает очень трудно. Как есть кредиты для развития бизнеса, так есть готовые решения, ответы на вопросы, которые экономят время. И таким решением могут быть консультации по развитию бизнеса (коучинг).

Евгения Михайлова

Уважаемая Юлия! С интересом прочла Вашу книгу. Многое в ней привлекает лично меня. Именно план действий, а не пустые мечтания. Люблю активных решительных и рационально мыслящих, действующих людей. Хотя сама я скорее хороший тактик, чем стратег. Люблю импровизацию....

Но без стратегии не обходится, главное – все надо делать предвидя последствия...

Дала почитать своим аспиранткам. Считайте, что Вы потенциально помогли двум людям.

Юлия Широкова, yulia_bonn@rambler.ru

Об авторе

Пряхина Юлия живет и работает в Екатеринбурге, с 2009 года – онлайн-тренер и продюсер образовательных интернет-проектов.

Увлекается путешествиями с семьей и активным отдыхом. Миссия – вдохновлять на изменения.

Путешествие в Индию, о котором идет речь в книге, состоялось в январе 2010 года. Фотографии в книге – этого же периода.

Юлия в 2018 году



Введение

Моя работа (да и жизнь в целом) заключается в том, чтобы помогать людям в осуществлении их целей. В какой-то момент времени я решила, что надо собрать воедино хотя бы часть накопленного опыта и описать это в книге.

Я говорю о 15 правилах, которые помогают сделать мечту реальной. Рассказываю свою историю, как я достигала своей цели – путешествие по Индии, которая на момент мысли о ней казалась мне малоосуществимой. Тем не менее – она достигнута, значит, те правила, о которых далее пойдет речь – практически применимы и могут помочь и вам.

15 правил работают не только в области личных целей. Вы можете использовать их в сфере бизнеса или в сфере ваших отношений с близкими.

В конце книги вы найдете перечень этих правил, которые можете использовать в качестве шпаргалки – повесить у себя дома или на работе перед глазами.

Это второе издание книги (на момент 2019 года). Я написала текст 9 лет назад. Тогда книга существовала только в электронном виде. Недавно, перечитав текст книги, я поняла, что правила все еще актуальны. Поэтому приняла решение переиздать книгу. В нее включены фотографии из поездки (заряжены на изменения).

Поделюсь немного личным. В поездке я была в храме и за-

гадала мечту: встретить своего Мужчину. Через 2 недели после возвращения из Индии я познакомилась с мужем и на сегодняшний момент нашей семье почти 6 лет. У нас чудесный сын. Поэтому я уверена – книга заряжена на изменения!

Вы прочтаете ее быстро, полистаете фотографии из Индии (как будто посмотрите альбом друга из поездки). А после сможете возвращаться к правилам и проверять, не отклоняетесь ли вы от них.

Желаю вам приятного прочтения и осуществления вашей мечты.

Пряхина Юлия

Нужна ли вообще мечта?

В один прекрасный день я проснулась и обнаружила, что у меня нет цели. Что нет какой-то по-настоящему стоящей идеи, ради которой можно было бы вскочить и побежать ее реализовывать. Это было странным ощущением, ведь вчера и позавчера эта цель была.

Или мне казалось, что она была. По крайней мере, я чувствовала, что живу ради чего-то, а не просто, чтобы встать с постели, почистить зубы, позавтракать и идти на работу. Может быть это потому, что я немного приболела и восприятие реальности исказилось? Какова ни была бы причина, отсутствие цели в моей жизни меня испугало.

Я всегда думала, что у любого человека должна быть цель. Иначе он будет совершать поступки, которые не будут никуда вести, а будут просто забавлять и убивать время жизни. А какой смысл убивать время, ведь мы пришли на землю для того, чтобы жить, разве не так? Полная чушь и парадокс. Тем не менее, как я выяснила, для кого-то чушь, а для кого-то стиль жизни...

В детстве с целями и задачами было все понятно. В младшей школе надо было учиться на «отлично» и постараться не расстраивать маму. Последнему дети особенно быстро учатся с помощью лжи, мол, и волки сыты, и овцы целы.

В старших классах, как при переходе на другой уро-

вень в компьютерной игре, задачи становились труднее – нужно было удержаться в классе, где «добрые мальчики» каждую перемену делали какие-то мелкие пакости: по сумку спрячут, то тетрадку заберут, то придумают «приятное» прозвище, то шутки отпускают по их мнению безобидные... Да, «хорошей девочке» в такой обстановке еще было необходимо устанавливать какие-то отношения с мальчишками, а то ведь ходить без парня – признак не нужности. Ах да, а еще учеба – химия, физика и история древностей, ну зачем они тринадцатилетней девочке?

В общем, лично моя учеба была очень похожа на прохождение игры с все возрастающими уровнями сложности. Жизнь была похожа на выживание. Конечно, периодически в ней случались «приятные кусочки» – когда удавалось найти достойного мальчика, когда подруги не предавали, когда было кому рассказать что-то важное и интимное. Однако я была очень рада, когда закончила школу. Настолько рада, что порвала практически все контакты со школьными подругами, сменив круг общения на 100%.

Есть мнение, что многие люди даже во взрослом состоянии продолжают «выживать». Физическое выживание заключается понятно в чем – обеспечение себе еды, питья и теплого места. Выживание эмоциональное – в том, чтобы обеспечить себе высокую самооценку за счет разных достижений, чтобы не было больно от разочарований в самом себе, чтобы избежать потерь и иных неприятностей.

Но что же это получается – чтобы совершить какое-то достижение, неизбежен риск разочарования, краха, неудачи, нужно выйти из состояния привычного теплого «болотца», а это тоже очень непросто. Болотце-то здесь, родное, греет, а «там» – неясно что, неизвестное холодное будущее. Вот так-то мы и застреваем в своих иллюзиях.



Теплое болотце или зона роста

К состоянию болотца я пришла таким образом. Я начала заниматься тем, чем я хотела с 3 курса психфака – бизнес-тренингами. Вначале это была очень мощная зона роста – профессия бизнес-тренера, мягко говоря, не из легких. Во-первых, есть требования к личному опыту (мне на момент озарения меня моей мечтой был 21 год), во-вторых, к опыту работы в бизнесе (я училась на 4 курсе и единственное, что умела мало-мальски – продавать), в-третьих, необходимо иметь очень мощные лидерские качества, умение «зажечь» аудиторию, а ни того, ни другого у меня на тот момент, честно признаться, не было.

Сейчас я думаю, что это была совершенно дикая идея для меня как для почти выпускницы, ведь у меня было только одно – сильное желание стать Им, и я Им стала. Буквально через 4 года.

Болотцем тренинги стали для меня потому, что я изначально неверно поставила цель. Я хотела СТАТЬ бизнес-тренером. Я им стала. Была и сертифицированным тренером, коучем, членом ассоциации бизнес-тренеров, но ощущение «чего-то не того» не проходило достаточно долго. В этой книге я буду неоднократно говорить об основных ошибках в формулировке целей и это одна из них – не точно сформулированное замаскированное желание.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.