



# ИНСТРУКЦИЯ

Только реальные дела делают  
из нас настоящего человека!  
Макаренко М. А.

СИСТЕМА РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ «**ПРОКАЧКА**» ЗАДУМАНА ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЧЕЛОВЕК ЛЕГКО ПРЕОДОЛЕВАЛ СВОИ ПРЕГРАДЫ В ВИДЕ НЕОРГАНИЗОВАННОСТИ И ЛЕНИ! РЕАЛЬНО РАБОТАЮЩАЯ СИСТЕМА, ВКЛЮЧАЮЩАЯ В СЕБЯ РАЗРАБОТКИ ИЗВЕСТНЫХ БИЗНЕС-ТРЕНЕРОВ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ, ЛИЧНОСТНОГО РОСТА, ЛИДЕРСТВА И ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА.

МЫ СОБРАЛИ ЦЕЛЫЙ РЯД СИСТЕМ, УПРОСТИВ И СДЕЛАВ ИХ БОЛЕЕ УДОБНЫМИ ДЛЯ ОБЫЧНОГО ЧЕЛОВЕКА.

ЭТА ПРОСТАЯ СИСТЕМА ПОЗВОЛИТ ВАМ СДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ВЫ ДАВНО ТОЛЬКО ПЛАНИРОВАЛИ, НО НИКАК НЕ МОГЛИ НАЧАТЬ ДЕЛАТЬ.

СИСТЕМА «**ПРОКАЧКА**» ПОЗВОЛЯЕТ ВАМ УВЕЛИЧИТЬ ВАШИ ДОСТИЖЕНИЯ В РАЗЫ! МАЛО ТОГО, ВЫ СМОЖЕТЕ ИХ ОТСЛЕДИТЬ.

ПОЧЕМУ «**ПРОКАЧКА**»?

ПОТОМУ ЧТО С ПОМОЩЬЮ РАЗРАБОТАННОЙ СИСТЕМЫ ВЫ СМОЖЕТЕ ПРОКАЧАТЬ ПРАКТИЧЕСКИ ЛЮБЫЕ СВОИ НАВЫКИ, КОТОРЫЕ У ВАС УЖЕ ЕСТЬ ИЛИ ВЫРАБОТАТЬ НОВЫЕ!

Более 90 % людей живут в положении – начну делать завтра!

**ЗАВТРА:**

НАЧНУ ОТКЛАДЫВАТЬ ДЕНЬГИ, НАЧНУ ЧИТАТЬ ПО 20 СТРАНИЦ В ДЕНЬ, СХОЖУ В КИНО, СКАЖУ СЛОВА ЛЮБви СВОИМ БЛИЗКИМ, ЗАПИШУ РАСХОДЫ ЗА ДЕНЬ, ВЫНЕСУ МУСОР, НАЧНУ ХУДЕТЬ, ПЕРЕСТАНУ ЖРАТЬ ВСЁ ПОДРЯД, БРОШУ КУРИТЬ, СДЕЛАЮ ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ ЗА 1 ЧАС, ПРОЧИТАЮ КНИГУ ДЕТЯМ ПЕРЕД СНОМ, ВОВРЕМЯ ПРИЕДУ НА РАБОТУ, НАЧНУ ДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ, НАЧНУ ОТКЛАДЫВАТЬ ДЕНЬГИ, ПОЗВОНОЮ РОДИТЕЛЯМ И Т. Д.

ВСЕ ЭТИ ДЕЛА ЧАСТО НЕ ДЕЛАЮТСЯ С ЧЁТКОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬЮ, Т. К. МЫ НЕ ИМЕЕМ ОПРЕДЕЛЁННОЙ ПРИВЫЧКИ ИЛИ СООТВЕТСТВУЮЩЕГО НАВЫКА.

Одно из отличий богатых от бедных – это другие ритуалы\*.

Тони Роббинс

## 21 ДЕНЬ

КАК ИЗВЕСТНО, ЧТОБЫ КАКОЕ-ЛИБО ДЕЛО СТАЛО ПРИВЫЧКОЙ, ТРЕБУЕТСЯ НА ПРОТЯЖЕНИИ 21 ДНЯ ЕГО ПОВТОРИТЬ. ТАКЖЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ НАУЧИТЬСЯ НАСТОЙЧИВОСТИ И ТЕРПЕНИЮ, ТОЖЕ НЕОБХОДИМ СРОК ОТ 14 ДО 21 ДНЯ.

КУРИЦЕ, ВЫСИЖИВАЮЩЕЙ ЯЙЦО, ТРЕБУЕТСЯ 21 ДЕНЬ ПОКОЯ, ТЕРПЕНИЯ И ТЕПЛА. ЕСЛИ КУРИЦА, ИМЕЮЩАЯ МОЗГ РАЗМЕРОМ С ГОРОШИНУ, МОЖЕТ ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ ВЫСИЖИВАТЬ ЯЙЦО 21 ДЕНЬ, ТО, ВЕРОЯТНО, И ДЛЯ ВАС НЕ БУДЕТ СЛИШКОМ СЛОЖНО В ТЕЧЕНИЕ ЭТОГО ВРЕМЕНИ ПРОЯВЛЯТЬ ТЕРПЕНИЕ И НАСТОЙЧИВОСТЬ В ОЖИДАНИИ ПЕРЕМЕН.

КАК НЕ ЗАБЫТЬ О ПОСТАВЛЕННОЙ ЗАДАЧЕ? КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ СЕБЯ? КАК НАПОМИНАТЬ СЕБЕ ОБ ОБЯЗАТЕЛЬСТВАХ, КОТОРЫЕ МЕЛКИМИ ШАГАМИ ПРИВЕДУТ ВАС К УСПЕХУ? ЛЕГКО!

КАЖДОЕ ДЕЙСТВИЕ ВЫ ФИКСИРУЕТЕ НА «КАРТОЧКАХ ДОСТИЖЕНИЙ». ХОТИТЕ ОБЛИВАТЬСЯ ПО УТРАМ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ? НАЧНІТЕ ЭТО ДЕЛАТЬ!

ОТМЕЧАЙТЕ В СООТВЕТСТВУЮЩЕЙ КАРТОЧКЕ СВОИ ЕЖЕДНЕВНЫЕ УСПЕХИ! ЭТО ПОДДЕРЖИВАЕТ И НЕ ДАЁТ «СОСКОЧИТЬ» С ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЯ. ЧЕРЕЗ 21 ДЕНЬ ВАМ УЖЕ КАРТОЧКА НЕ ПОНАДОБИТСЯ, Т.К. ВЫ УЖЕ БУДЕТЕ В АВТОМАТИЧЕСКОМ РЕЖИМЕ ИДТИ В ДУШ И ВКЛЮЧАТЬ ХОЛОДНУЮ ВОДУ.

ЭТО ВАША ПОБЕДА! ТАК ОТ ОДНОЙ ПОБЕДЫ К ДРУГОЙ И РАЗВИВАЕТСЯ, ЗАКАЛЯЕТСЯ ЛИЧНОСТЬ!

Способность строго придерживаться выбранного курса – неотъемлемая черта успешных людей.

Брайан Трейси

## ИНСТРУКЦИЯ

ДЛЯ ОТРАБОТКИ НАВЫКА, НЕОБХОДИМО ВЗЯТЬ КАРТОЧКУ, КОТОРАЯ НАИБОЛЕЕ ПОДХОДИТ ДЛЯ ДАННОГО НАВЫКА. ЕСЛИ МЫ ПЛАНИРУЕМ ТАКОЕ ДЕЛО, КАК «ПРОБЕЖКА ПО УТРАМ», ТО НАМ ОПТИМАЛЬНО ВЗЯТЬ КАРТОЧКУ «4 НЕДЕЛИ», ЛИБО «21 ДЕНЬ».

1. БЕРЁМ КАРТОЧКУ.
2. ПОД СЛОВОМ СТАРТ ПИШЕМ ДАТУ НАЧАЛА.
3. СПРАВА ОТ ДАТЫ ПИШЕМ НАШУ ЗАДАЧУ: «ПРОБЕЖКА ПО УТРАМ!».
4. В БЛОКЕ «ПОДАРОК» – УКАЗЫВАЕМ, КАКОЙ ПОДАРОК МЫ СЕБЕ «ПОДАРИМ», ВЫПОЛНИВ ЗАПЛАНИРОВАННУЮ ЗАДАЧУ ОПРЕДЕЛЁННОЕ КОЛИЧЕСТВО РАЗ. ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ 1 РАЗ В НЕДЕЛЮ, МОЖЕТ ЧЕРЕЗ 2 НЕДЕЛИ, А МОЖЕТ И ПО ЗАВЕРШЕНИИ ВСЕЙ КАРТОЧКИ. ЭТО РЕШАТЬ ВАМ.
5. В БЛОКЕ «ФИНИШ» – НАПИШИТЕ, ЧТО ВЫ ПОЛУЧИТЕ В КОНЦЕ. «БОЛЕЕ СПОРТИВНОЕ ТЕЛО», «ПРОБЕГУ МАРАФОН НА 10 КМ!» И Т. Д.
6. СТАВЬТЕ ОТМЕТКУ КАЖДОЕ УТРО И ПОЛУЧАЙТЕ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ТОГО, ЧТО ВЫ СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ ВАШИ ОПРАВДАНИЯ!

Вы чувствуете себя настолько позитивно, насколько контролируете свою жизнь.

Роб Янг

### \* ПРИМЕЧАНИЕ:

**ПРИВЫЧКА** – любой регулярно повторяющийся вид поведения, не требующий размышления и скорее приобретенный, чем врожденный.

**НАВЫК** – умение, приобретенное упражнениями, опытом, привычкой.

**РИТУАЛ** – установленный порядок совершения каких-либо действий.

# КАРТОЧКА ДОСТИЖЕНИЙ

## СТАРТ

ПИШЕМ ДАТУ НАЧАЛА НАШЕГО ПУТИ.



## ФИНИШ

НАПИШИТЕ, ЧТО ВЫ ПОЛУЧИТЕ В КОНЦЕ.  
«БОЛЕЕ СПОРТИВНОЕ ТЕЛО», «ПРОБЕГУ  
МАРАФОН НА 10 КМ!», «РАДОСТЬ И  
ОДОБРЕНИЕ БЛИЗКИХ ОТ ТОГО, ЧТО Я  
БРОСИЛ КУРИТЬ!», «УВИЖУ В ЗЕРКАЛЕ  
ВМЕСТО БЕСФОРМЕННОГО ЖИВОТА – ПРЕСС!»  
И Т.Д. Т.Е. ЭТО ТО, К ЧЕМУ ВЫ СТРЕМИТЕСЬ.

## ЗВЕЗДЫ + КАРТА «МОЙ УРОВЕНЬ ПРОКАЧКИ»



## ЗАДАЧА

УКАЗЫВАЕМ, КОНКРЕТНОЕ ДЕЙСТВИЕ, КОТОРОЕ БУДЕМ ДЕЛАТЬ ИЛИ НЕ ДЕЛАТЬ С ОПРЕДЕЛЁННОЙ ПЕРИОДИЧНОСТЬЮ. НАПРИМЕР, «ПРОБЕЖКА ПО УТРАМ 20 МИНУТ», «НЕ КУРЮ», «ОБЛИВАЮСЬ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ ПО УТРАМ» И Т. Д.

### ВАЖНО!!!

СТАВЬТЕ КОНКРЕТНЫЕ ЗАДАЧИ! ОТСУТСТВИЕ КОНКРЕТИКИ ДАЁТ ВОЗМОЖНОСТЬ ВАШЕМУ РАЗУМУ УВИЛЬНЬТЬ ОТ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАЧИ. НАПРИМЕР: НЕ «ПРОБЕЖКА ПО УТРАМ», А «ПРОБЕЖКА ПО УТРАМ 20 МИНУТ». НЕ «КАЧАТЬ ПРЕСС», А «КАЧАТЬ ПРЕСС 20 РАЗ – 3 ПОДХОДА». СПИСОК НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫХ ЗАДАЧ ПРИЛАГАЕТСЯ.

## ПОДАРОК

В ДАННОМ БЛОКЕ МЫ ПИШЕМ ТО, ЧТО ВАС ПОДТАЛКИВАЕТ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПОСТАВЛЕННЫХ ЗАДАЧ. НАПРИМЕР: ВАША ЦЕЛЬ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ». ВСЮ НЕДЕЛЮ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ ЗДОРОВЫЙ ЖИВОЙ ПИЩЕЙ, А В КОНЦЕ НЕДЕЛИ РАЗРЕШАЕТЕ СЕБЕ СКУШАТЬ ПЛЮШКУ ИЛИ ТОРТИК. РАССЛАБТЕСЬ И ПОЛУЧАЙТЕ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЭТОЙ ПЛЮШКИ И НЕ ДУМАЙТЕ О ВРЕДЕ. ВЫ ВЫДЕРЖАЛИ ВСЮ НЕДЕЛЮ! ВЫ МОЛОДЕЦ! ВАМ НЕОБХОДИМО ПООЩРЕНИЕ! БЕЗ ПООЩРЕНИЯ НЕТ ДВИЖЕНИЯ!

## ОТМЕТКИ



ВОЗМОЖНЫЕ ОТМЕТКИ. СВЕРХУ НАД ОТМЕТКОЙ ЕСТЬ ПОЛЕ ДЛЯ НАПИСАНИЯ ДАТЫ. ЕСЛИ У ВАС ЗАДАЧА, КОТОРУЮ

МОЖЕТЕ ЗАПЛАНИРОВАТЬ ЗАРАНЕЕ НА ОПРЕДЕЛЁННЫЕ ДАТЫ, ТО МОЖЕТЕ СРАЗУ ПРОПИСАТЬ ИХ. ТАКЖЕ МОЖНО ПРОСТАВЛЯТЬ ДАТЫ В МОМЕНТ ИСПОЛНЕНИЯ ЗАДАЧИ.

ПОДСКАЗКА: БУДЬТЕ НЕМНОГО ТВОРЦОМ. РИСУЙТЕ ТАКУЮ ОТМЕТКУ, КОТОРАЯ БУДЕТ ДЛЯ ВАС НАИБОЛЕЕ ПРИЯТНА, БУДЕТ ВЫЗЫВАТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ И УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ СОБСТВЕННОГО РОСТА.

## ЗВЕЗДЫ + КАРТА «МОЙ УРОВЕНЬ ПРОКАЧКИ»

КОГДА ВЫ ЗАКОНЧИЛИ КАРТОЧКУ ДОСТИЖЕНИЙ, ТО ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ ЗВЕЗДУ. ПОЗДРАВЛЯЕМ!

ПРИКЛЕЙТЕ ЕЕ НА КАРТОЧКУ «МОЙ УРОВЕНЬ ПРОКАЧКИ». НИЖЕ ПОД ЗВЕЗДОЙ НАПИШИТЕ ВАШЕ ДОСТИЖЕНИЕ, ЧТОБЫ ВЫ ВСЕГДА О НЁМ ПОМНИЛИ. И КОНЕЧНО НЕ ЗАБЫВАЙТЕ СЕБЯ ХВАЛИТЬ И ПООЩРЯТЬ!

ЗАПОЛНИВ ВСЮ КАРТУ, ВЫ СТАНОВИТЕСЬ МЕГА ПРОКАЧАННЫМ ЧЕЛОВЕКОМ! ПОЗДРАВЛЯЕМ! НАПИШИТЕ НАМ ОБ ЭТОМ В ГРУППУ ПРОКАЧАННЫХ ЛЮДЕЙ [VK.COM/PROKACHKA111](https://vk.com/prokachka111), И ПРИЛОЖИТЕ ФОТО! ПУСТЬ ВСЕ ПОРАДУЮТСЯ ЗА ВАС!

ЭТО БУДЕТ ПОДДЕРЖКОЙ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ В ЭТОМ ДЕЛЕ!

Помните старую шутку: Вопрос: Как съесть слона? Ответ: По кусочку!

## КУДА РАЗМЕЩАТЬ КАРТОЧКИ УСПЕХА?

РАЗМЕЩАЙТЕ КАРТОЧКИ ТУДА, ГДЕ ОНИ БУДУТ О СЕБЕ НАПОМИНАТЬ: НА ХОЛОДИЛЬНИК, НА ШКАФ В СПАЛЬНЕ, НА ЗЕРКАЛО ИЛИ ПЛИТКУ В ВАННОЙ И Т. Д. НА САМОЕ ВИДНОЕ МЕСТО ДЛЯ ДАННОЙ ЗАДАЧИ.

## МОЖНО ЛИ СРАЗУ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСЕ КАРТОЧКИ?

ТЕОРЕТИЧЕСКИ ДА. Но ПРАКТИЧЕСКИ ЭТО ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО. ЛУЧШЕ ВСЕГО НАЧИНАТЬ С ИСПОЛЬЗОВАНИЯ 1-3 КАРТОЧЕК. И КОГДА КАКОЕ-ЛИБО ДЕЛО УЖЕ БОЛЕЕ-МЕНЕЕ СТАНОВИТСЯ ПРИВЫЧКОЙ (ПРИМЕРНО ПОСЛЕ 2 НЕДЕЛЬ), МОЖНО ДОБАВЛЯТЬ ЕЩЁ КАРТОЧКИ. НЕ ТОРОПИТЕСЬ, ПОМНИТЕ ПРО СЛОНА.

УВЕРЕН, ЧТО ДАННАЯ СИСТЕМА «ПРОКАЧКА» ПОМОЖЕТ ВАМ В РАЗВИТИИ ВАШЕЙ ЛИЧНОСТИ. УЖЕ ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ЖИЗНЬ МЕНЯЕТСЯ, ВЫ МЕНЯЕТЕСЬ! ВЫ УЖЕ НЕ ПРОСТО ТЕЧЁТЕ ПО РЕКЕ ЖИЗНИ, А И МОЖЕТЕ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ КОРАБЛЁМ. У ВАС ЕСТЬ ПАРУСА И ШТУРВАЛ И ПЕРЕД ВАМИ БЕСКРАЙНИЕ ПРОСТОРЫ ОКЕАНА, А НЕ МАЛЕНЬКАЯ РЕЧУШКА! ТОЛЬКО ВПЕРЁД!

# СПИСОК ЗАДАЧ

ВСТАВАТЬ В 6:00

ДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ  
15 МИНУТ

БЕГАТЬ ПО УТРАМ  
2 КМ

ЧИТАТЬ КАЖДЫЙ  
ДЕНЬ 10 СТРАНИЦ

ИЗУЧИТЬ 5  
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ  
СЛОВ НА АНГЛ. ЯЗ.

ОТЖАТЬСЯ 100 РАЗ  
В ДЕНЬ

КАЧАТЬ ПРЕСС –  
50 РАЗ В ДЕНЬ

ОТДЫХАТЬ 1 ЧАС

НЕ КУРИТЬ

ПРОЧИТАВАТЬ СВОИ  
ЦЕЛИ 1 РАЗ В ДЕНЬ

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ  
ЦЕЛИ 10 МИНУТ

СЪЕСТЬ 3 ФРУКТА

ПЛАНИРОВАТЬ  
ЗАВТРАШНИЙ ДЕНЬ 30  
МИНУТ ПЕРЕД СНОМ

ЗАПИСЫВАТЬ  
РАСХОДЫ

ОТКЛАДЫВАТЬ 10%  
СО ВСЕХ ДОХОДОВ

ПРИГОТОВИТЬ  
НОВОЕ БЛЮДО

КАТАТЬСЯ НА  
ВЕЛОСИПЕДЕ 1 ЧАС  
В ДЕНЬ

ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ  
В 22:00

ТРЕНИРОВКА 2 ЧАСА

ВЫУЧИТЬ  
1 СТИХОТВОРЕННИЕ

ГОВОРИТЬ (имя ребёнка),  
ЧТО Я ЕГО ЛЮБЛЮ  
10 РАЗ В ДЕНЬ

ПЕРЕСТАТЬ  
РУГАТЬСЯ МАТОМ

ПЕРЕСТАТЬ  
СМОТРЕТЬ ТЕЛЕВИЗОР

И Т.Д

## ТИПЫ КОМПЛЕКТАЦИЙ

### КОМПЛЕКТАЦИЯ «МАГНИТ»

**1.** 10 МАГНИТНЫХ КАРТОЧЕК  
ДОСТИЖЕНИЙ  
(4 НЕДЕЛИ – 2 шт., 15 ДНЕЙ – 4 шт.,  
21 ДЕНЬ – 4 шт.)

**2.** 1 МАГНИТНАЯ КАРТОЧКА  
«МОЙ УРОВЕНЬ ПРОКАЧКИ»

**3.** ЗВЁЗДОЧКИ – 10 ШТУК

**4.** РУЧКА

**5.** ИНСТРУКЦИЯ

### КОМПЛЕКТАЦИЯ «ЛИПУЧКА»

**1.** 10 КАРТОЧЕК-ЛИПУЧЕК  
ДОСТИЖЕНИЙ  
(4 НЕДЕЛИ – 2 шт., 15 ДНЕЙ – 4 шт.,  
21 ДЕНЬ – 4 шт.)

**2.** 1 КАРТОЧКА-ЛИПУЧКА  
«МОЙ УРОВЕНЬ ПРОКАЧКИ»

**3.** ЗВЁЗДОЧКИ – 10 ШТУК.

**4.** РУЧКА

**5.** ИНСТРУКЦИЯ