



Empire Of Reason
Дисциплина вместо риска



ЖИЗНЬ НА ПАУЗЕ

Почему жизнь проходит мимо
и как вернуть себе сегодняшний день

Для тех, кто устал откладывать жизнь на потом.

ПРОДУКТ ОТ БИЗНЕС КЛУБА
«ИМПЕРИЯ РАЗУМА»





Empire Of Reason
Дисциплина вместо риска

ЕСЛИ ВЫ ОТКРЫЛИ ЭТОТ МАТЕРИАЛ

Возможно, вы давно
собираетесь начать жить.



С понедельника.



С нового месяца.



После отпуска.



После того как станет легче.



После того как появится энергия.

Но дни идут.
Недели идут.
Месяцы идут.

А внутри всё чаще
появляется мысль:

ЖИЗНЬ ПРОХОДИТ МИМО.



Если вы узнали себя —
этот материал для вас.



Empire Of Reason
Дисциплина вместо риска

САМОЕ ВАЖНОЕ, ЧТО НУЖНО УСЛЫШАТЬ



Вы **не** ленивый.



Вы **не** безнадёжный.



Вы **не** сломанный человек.

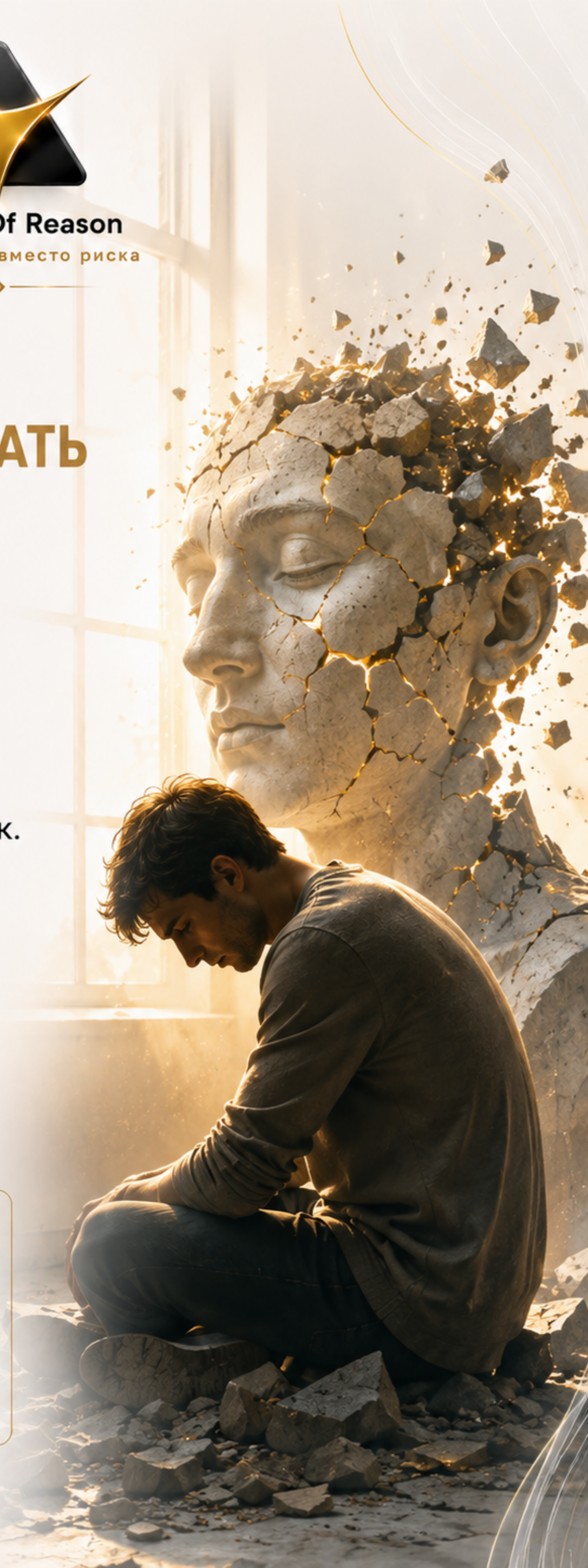


И проблема не в том,
что вам не хватает
силы воли.



Чаще всего проблема
в другом.

**Вы слишком долго
живёте в режиме
внутреннего истощения.**





Empire Of Reason
Дисциплина вместо риска

ЧТО С ВАМИ ПРОИСХОДИТ НА САМОМ ДЕЛЕ

Со временем человек начинает:



откладывать
всё важное



избегать
сложных дел



всё чаще
уходить в телефон



терять интерес
к жизни



жить на
автопилоте

И постепенно появляется ощущение:



Я больше не тот человек,
которым был раньше.





Empire Of Reason
Дисциплина вместо риска

ПОЧЕМУ ТЕЛЕФОН СТАЛ УБЕЖИЩЕМ



Многие думают:
У меня **зависимость**.

Но чаще всё проще.



Телефон стал местом,
где можно **ничего не чувствовать**.



Не думать.



Не решать.



Не сталкиваться
с реальностью.



На несколько минут
становится легче.



Потом становится
тяжелее.





Empire Of Reason
Дисциплина вместо риска

ТЫ НЕ ОТДЫХАЕШЬ



Это может
прозвучать странно.

Но бесконечный скроллинг
редко даёт **отдых**.



Он даёт
отвлечение.



Это разные
вещи.



Отдых возвращает
силы.



Отвлечение просто
убивает время.





Empire Of Reason
Дисциплина вместо риска

ГЛАВНАЯ ЛОВУШКА

Человек начинает **ждать**.



Когда появится
энергия.



Когда придёт
мотивация.



Когда
захочется.



Когда станет
легче.



Но часто **энергия**
приходит
после действия.

А не до него.

КОГДА ПОЯВИТСЯ
ЭНЕРГИЯ

КОГДА ПРИДЁТ
МОТИВАЦИЯ

КОГДА
ЗАХОЧЕТСЯ

КОГДА СТАНЕТ
ЛЕГЧЕ





Empire Of Reason
Дисциплина вместо риска

ЧТО ВАС ПУГАЕТ НА САМОМ ДЕЛЕ



Не **дела**.



Не **задачи**.



Не **обязанности**.

Самый страшный вопрос
звучит иначе:



А вдруг это
навсегда?



Вот чего **боятся**
многие люди.



Именно поэтому
появляется **тревога**.



Именно поэтому
становится **больно**.

ЧТО ЕСЛИ
НИЧЕГО
НЕ ПОЛУЧИТСЯ?

А ЕСЛИ
УЖЕ
ПОЗДНО?

А ЕСЛИ
Я НИКОГДА
НЕ СМОГУ?

А ЕСЛИ
ВСЁ ТАК И
ОСТАНЕТСЯ?





Empire Of Reason
Дисциплина вместо риска

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ГОЛОД

Есть особое состояние.
Когда вроде всё нормально.
Но внутри **пусто**.

Не хватает:



интереса



смысла



движения



живых эмоций



Это и есть
психологический голод.



И многие пытаются
заглушить его
телефоном.





Empire Of Reason
Дисциплина вместо риска

ГЛАВНАЯ ОШИБКА

Большинство людей
пытаются изменить
всю жизнь сразу.



Новый **режим.**



Новые **цели.**



Новые **привычки.**



Новая **личность.**

Через несколько дней
силы заканчиваются.

И человек снова падает
в **старое состояние.**





Empire Of Reason
Дисциплина вместо риска

ФИРМЕННОЕ ПРАВИЛО ИМПЕРИИ РАЗУМА



Не пытайся
вернуть всю жизнь
за один день.



**Верни
сегодняшний
день.**



- МОЙ ДЕНЬ
- 1. ФОКУС
 - 2. ДЕЙСТВИЕ ☒
 - 3. ДВИЖЕНИЕ ☒
 - 4. РАЗВИТИЕ ☒
 - 5. БЛАГОДАРНОСТЬ ☒





Empire Of Reason
Дисциплина вместо риска

ЧТО СДЕЛАТЬ СЕГОДНЯ

Не нужно менять судьбу.
Сделайте одно живое действие.

Например:

 выйти на прогулку

 приготовить еду

 убрать стол

 принять душ

 позвонить человеку

 выйти из дома



**Одно действие.
Не больше.**

СЕГОДНЯ
Я ВЫБИРАЮ
ОДНО ДЕЙСТВИЕ,
КОТОРОЕ ДВИГАЕТ
МЕНЯ ВПЕРЁД
★





Empire Of Reason
Дисциплина вместо риска

МЕТОД 20 МИНУТ ЖИЗНИ

Поставьте таймер
на **20 минут**.
И посвятите их жизни.



Не телефону.



Не сериалу.



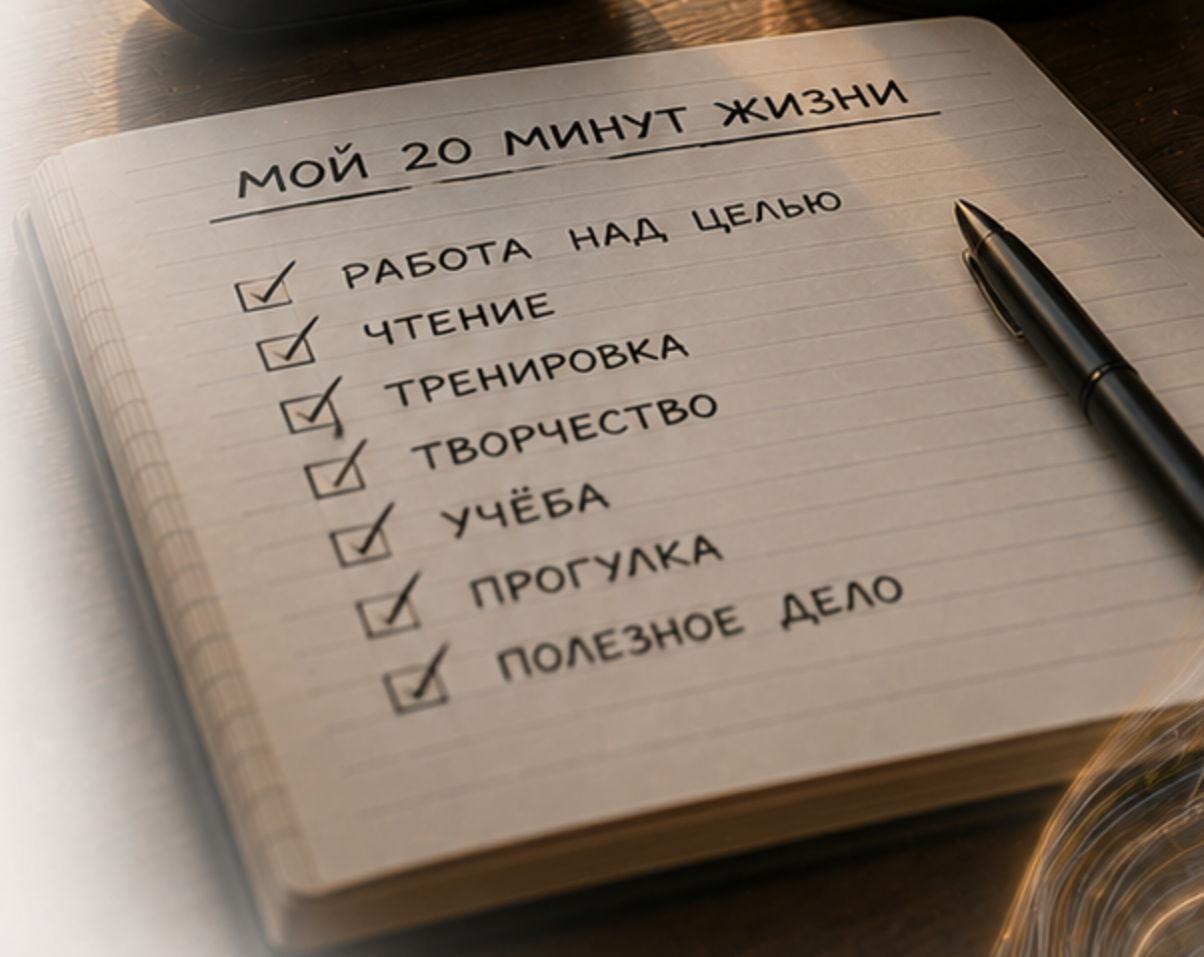
Не скроллингу.

А жизни.

Любому настоящему действию.



**Всего
20 минут.**





Empire Of Reason
Дисциплина вместо риска

ФОКУС
ДИСЦИПЛИНА
СИЛА
РАЗУМ
СВОБОДА

ТВОЯ ЗАДАЧА НА БЛИЖАЙШИЕ 24 ЧАСА

Не нужно:

- ☐ спасти всю жизнь
- ☐ становиться продуктивным
- ☐ менять себя полностью

Нужно:

- ☒ выйти из режима заморозки
- ☒ сделать одно живое действие
- ☒ провести 20 минут в реальной жизни
- ☒ перестать ждать идеального момента



Сегодня
достаточно этого.





Empire Of Reason
Дисциплина вместо риска

ЧТО СКАЗАТЬ СЕБЕ СЕГОДНЯ ВЕЧЕРОМ

Если снова появится
чувство вины,
скажите себе:



Я не ленивый.



Я не сломан.



Я не обязан менять
всю жизнь сегодня.



Я возвращаюсь к ней
шаг за шагом.





Empire Of Reason
Дисциплина вместо риска

ПРАВДА, КОТОРУЮ ВАЖНО УСЛЫШАТЬ



Возможно,
вы потеряли энергию.



Возможно,
потеряли направление.



Возможно,
потеряли связь с собой.

Но это не значит,
что вы **потеряли себя**
навсегда.





Empire Of Reason
Дисциплина вместо риска

ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ СЕБЯ

Этот материал помог понять проблему.
Но дальше **появляются вопросы:**

- Почему жизнь стала такой тяжёлой?
- Как перестать жить в телефоне?
- Почему ничего не хочется?
- Как вернуть энергию?
- Как выйти из внутреннего паралича?
- Как снова почувствовать интерес к жизни?

Для этого мы создали
полный продукт:



ЖИЗНЬ НА ПАУЗЕ

Как выбраться из
внутреннего паралича
и вернуть себе жизнь





Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ЧТО ВНУТРИ ПОЛНОГО КУРСА

- ✓ почему вы не ленивый
- ✓ как телефон стал убежищем
- ✓ что такое психологический голод
- ✓ как выйти из эмоциональной заморозки
- ✓ метод 20 минут жизни
- ✓ как вернуть энергию без насилия над собой
- ✓ как перестать откладывать жизнь
- ✓ как снова почувствовать себя живым

ЖИЗНЬ НА ПАУЗЕ

Как выбраться из внутреннего паралича и вернуть себе жизнь



Empire OF Reason



Empire OF Reason

План на день:

1. Прогулка
2. 20 минут жизни
3. Живое действие
4. Без телефона
5. Я выбираю жизнь



Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ПОСЛЕДНЯЯ МЫСЛЬ

Жизнь не возвращается
за один день.

Но она возвращается
каждый раз, когда вы
делаете шаг навстречу ей.

Даже маленький.
Даже сегодня.





Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

Продукт от Бизнес Клуба
«ИМПЕРИЯ РАЗУМА»

ЖИЗНЬ НА ПАУЗЕ

Это не конец
вашей истории.

Это начало
возвращения к себе.



Более подробно
о полной версии тут =

<https://er1234.com/005>

