



Манифест имени меня

- Почему?
 - Тебе не надо ни о чем думать. Просил следуешь правилам.
 - Минимум пространства для прокрастинации
 - Нужно даже стараться отключать или игнорировать внутренний голос
 - Ты всегда знаешь что делать
 - Суммируешь свой жизненный опыт
 - Минимизируешь риски и стабилизируешь себя в окружающем хаосе
- Как начать?

Именно в этом порядке

 - ~~Подрочи и покушай~~
 - ~~30 минут посмотри мотивирующие материалы~~
 - ~~Запиши 3 цели~~
 - Срочную
2дня - неделя
 - Например: "Неделю вставать в 7 утра"
 - Среднесрочную
3-6 месяцев
 - Долгосрочную
1-5 лет
 - ~~Сходи в ванную и перечитай там манифест~~
~~Без смартфона и без ничего~~
 - Ты готов!
~~Теперь только действовать~~
~~Я например начал с тренировки.~~
 - Самый подводный камень это как можно сильнее старайся придерживаться расписания и инфоголодовки.
 - Это два самых профитных по началу таска. Так что сконцентрируйся на них.
- Правила
 1. Каждый день перечитывать этот манифест!
 - Не пропускайте два дня подряд, чтобы процесс формирования «нейронных дорожек» не откатился назад
 2. Инфоголодовка
 - [Осознанный поиск информации](#)
 - Нельзя

- Не читай художественных книг
- Не сиди просто так в интернете
- Не смотри кино
- Можно
 - Музыка
 - Подкасты
 - Перечитывать дневник и заметки
 - Почта(не больше часа в день)

Если замечу негативное влияние то уменьшить время до часа в неделю
 - Интересные статьи кидать в покёт

3. Минимализм

- Не использовать телефон и компьютер если это не учитывается таском.
 - Исключение составляют приложения: journey, tick tick, Google keep - ими можно пользоваться так часто как мне вздумается.
- Стараться одеваться только в черно белое и покупать все вещи только в этой гамме
- У каждой вещи должно быть своё место
- Знать свой минимум одежды / вещей и не иметь больше чем надо
- Раз в неделю делай уборку и разгребай хлам
 - Раз в пару дней небольшая уборка минут на 10 разложить всё по местам
- Минимум приложений на телефоне и компьютере

Компьютер вообще используй только для работы и учебы

4. Нофап

Фап - приводит к депресс

- Не чесать яйца
- Но если не было эякуляций в течение 10 дней, то можно помастурбировать(как временная мера пока не нашел девушку)
 - Только на фантазии - никакого порно

5. Финансы

- Делать вклады по 500 баксов
 - Соответственно хранить все деньги в долларах
- На 20% от моих финансов вкатиться в инвестиции
- Иметь различные счёты под различные нужны
 - Для бизнеса
 - Личных трат
 - Для развлечений
 - Бюджет на месяц

- Скрывать свое финансовое положение от всех
Никогда не называть цифр даже относительных
- Если живёшь с девушкой
 - Общий бюджет на будущее
 - Скидываемся вдвоём. Что типо я две трети и девушка треть.
Остальные деньги со своей зарплаты каждый тратит сам на себя.
 - То есть если нам где-то в месяц надо 50 то я скидываю 30 и девушка 20. Примерно так с подвигками плюс минус 5 тысяч. То есть где-то на 10 тысяч больше чем она скидываюсь.

6. Трудоголизм!

- Вести свой блог
- Учеба
Минимум 10 часов в неделю.
- Самым первым делом с утра
Не выходить в интернет пока не поучусь
- Учить фундаментальные вещи также как и что-то современное и практичное
 - Пн,вт, ср - фундаментальное
 - Чт,пт,сб - современное
- Вести список того что выучил
- Правила работы
 - Генерализируй свои решения и open source them
 - если пофиксил баг то напиши тест чтобы знать что больше этого бага никогда не будет
 - 🍅
 - 2 блока по 5 помидорок + 4 помидорки буферного времени
 - Во время помидорки я могу 'только' кодить. Слак, звонки не считаются за деятельность, которая учитывается помидоркой. Помидорка сгорает по факту переключения в слак даже на секунду
 - Можно делать 2-3 помидорки подряд если хочу делать подольше сейшены, только если отвлёкся - помидорка сгорает, а я иду отдыхать.
При отвлечении от работы - помидорка сгорает
 - Из дома
 - Переодеться в "рабочую" одежду

- У тебя всегда должен быть офис
- Домашние не имеют права тебя отвлекать во время помидора
- 
 - Очки
 - Эргономичный стул
 - Второй "блок" работы работаешь стоя
 - Осанка
 - Разминка для шеи в конце каждого блока работы
 - Разминка для глаз в середине каждого блока работы
- Работа и учеба это безопасное средство эскапизма
- Будь лучшим!
 - Стремись к деньгам, но не делай это твоей главной целью
 - Главная цель это победить самого себя в забеге длинной в жизнь
Всё время придумывай челенджи и побеждай в них самого себя.
Делай чуть лучше чем обычно. Прощупывай свой максимум. Но не
выгорай для этого см. пункт про отдых.

Запомни!

$$0.99^{365} = 0.03$$

$$1.01^{365} = 37.8$$

- Режим потока
Максимальная сосредоточенность чем бы ты не занимался. Каждый день становись *чуть* более сосредоточенным.
 - Делай только одно дело за раз
Особенно будь внимателен за компьютером и телефоном, если ты переключаешься между делами чаще чем раз в 15 минут это плохой знак

7. Здоровье

- Ходить к врачам раз в Т времени когда это указано в твоей заметке [Обследования](#)
- Копить все симптомы, которые ты считаешь нужным записать, в отдельной заметке.
- Если что-то болит то сходить в бесплатную(за анализами), а затем в платные поликлиники.
- Помни что все мы смертны и рано или поздно придем к одному и тому же результату. Так что на самом деле все это неважно и неважно кто и когда умрёт. Это ни на что не влияет.

- Будь счастливым чтобы не случилось. Никогда никакого стресса.
Максимум священая меланхолия.
- **Обследования**
 - Раз в год обследование у доктора по поводу моего желчного и печени
 - Раз в год по поводу остеохондроза и сосудов
 - Раз в пол года терапевт общая консультация
Ложись в РАМН
 - Раз в год по поводу родинок к дерматологу и онкологу
 - Раз в 3 месяца делать самостоятельный осморт родинок
 - Раз в год Офтальмолог
 - Раз в 6 месяцев к стоматологу
 - После 35
 - колоноскопия раз в 2 Года
 - Уролог раз в год (простатит и аденома простаты)
- Бады
ToDo
 - Пить рыбий жир
Пока под вопросом
 - Витамин Д
 - всаа время от времени
 - время от времени пропивать валерьянку настой
- Никаких наркотиков.
- Правильное питание
 - Есть не больше 300 грамм мяса в неделю
Создал таск в тиктик можно есть мясо когда появляется задача в приложении
Например: вт,чт,вскр на обед
 - 
 - Жирное
 - Сладкое
 - Продукты с высоким гликемическим индексом.
 - Хлеб
 - Картошка
 - Еда из доставок
 - Жаренное
 - Мак / БК етц
 - Минимум специй
 - Если еду куда-то то

- Брать с собой бананы / пюре / яблоки / салаты / галеты
- Покупать
 - Салаты
 - Супы
 - Суши
 - Фрукты / овощи / пюре
 - Кисломолочку(без сахара)
 - Если ничего это нет
 - Покупаю пачку галет / хлебцов и раз в два часа закидываю парочку запивая кисломолочкой
- Один раз в день кушать салат вместо приема пищи
- 2 часа быть в вертикальном положении после приема пищи
- Пить 1.5 литра воды каждый день
- Дома всегда должно быть 3 вида фруктов и 3 вида овощей
 - Фрукты и овощи есть на тощак
- Иногда всё же можно делать исключения если я выполнил какой-то челендж

8. Спорт

Никогда не пропускай тренировки! Только по болезни.

Минимум 3 часа в неделю.

- Тренировки 3 - 4 раза в неделю
 - Вести дневник тренировок
 - Иметь программу, а не просто так делать упражнения которые взбредут в голову
- Ежедневные прогулки или пробежки минимум 30 минут / 5тысяч шагов
 - Когда тепло старайся находить новые маршруты и держаться подальше от городов - поближе к природе
 - Время от времени делать походы куда-нибудь очень далеко
 - Ищи как можно больше новых маршрутов и мест
 - Не пользуйся телефоном
по-возможности
 - Будь в настоящем моменте и просто наслаждайся

9. GTD

- Веди дневник
 - Каждый день запись
Хештег #Пролог
 - Кому и за что благодарен за этот день
 - Прогресс
 - Pocket

- Ошибки
- События дня
- Заметки
 - Раз в две недели очищать ненужные / устаревшие заметки
- Сделай себе список целей на год в начале каждого года
 - Примерно распредели их по времени
 - Но не выполняй две большие цели за раз
 - Может понадобится больше времени чем если бы ты последовательно выполнял свои задачи
- Дневник привычек

Чтобы можно было постепенно водить новые привычки и отслеживать выполнение челенджей
- Задачник

ВСЕГДА делаешь то что запланировал с вечера, если только не происходит чего-то на что ты не можешь повлиять.

Нельзя ни в коем случае просто так передвигать с сегодня на какой-либо другой день. То что ты вчера вечером утвердил обязательно делаешь сегодня.

- **Никогда не откладывай на потом**

Главная моя болезнь
- Каждое воскресенье создавать список обязательных дел на неделю

Не забудь включить отдых в воскресенье в список дел.
- Каждый день составлять список дел на завтра

Не ложишься спать пока всё не выполнишь на сегодня и не составишь список дел на завтра.

 - Чтобы в течение дня тебе не приходилось задумываться, а чем бы мне заняться *сейчас*. А сразу был понятный список дел и минимум люфта для прокрастинации.

10. Быть лучшей версией себя!

Представляй гипотетически то что ты уже стал идеальной версией себя: богатым, спортивным, лучшим во всех смыслах. Как бы ты поступил в данный конкретный момент? Правильно ли ты поступаешь?

Старайся делать так чтобы дельта поведения между идеальной версией тебя и реальной версией была минимальна. А желательно вообще её отсутствие через какой-то промежуток времени(формирование привычки).

В конце концов у тебя нету выбора если ты хочешь стать идеальной версией себя тебе *придётся* себя вести так.

- Всегда стремись быть лучшим и успешным!

- Постоянно держать эту мысль в голове и как можно чаще напоминать себе о ней
- Ты живёшь ради себя, будь в меру эгоистом
- Постоянно ставь над собой ~~эксперементы~~ челленджи
Позволяет прощупать твой максимум
 - Конкретная задача
 - или n повторений конкретного действий в конкретный срок
 - формирование привычки
 - Награда за выполнения челенджа
Стараться дарить себе впечатления, а не барахло
 - У челенджей может несколько уровней
- В обществе
 - Не ругаться матом
 - Не использовать сленг
 - Соблюдать манеры
 - Не пукать и не рыгать в обществе или при девушке
 - Не шокировать окружающих глупыми высказываниями
Как я обожал раньше делать
 - Не быть занудой
 - Не унижаться
 - Не переходить на крик
 - Не быть клоуном
- Никогда не испытывай негативных эмоций
Это яд который медленно, но верно сокращает твою жизнь.

▪ Здоровый пофигизм

Это

11. Соблюдать распорядок дня

- Утренние / вечерние ритуалы
- Сон
- Есть в 8-10..22
 - 8 - Завтрак
 - 10 - перекус
 - 12 - перекус
 - 14 - Обед
 - 16 - перекус
 - 18 - Ужин
 - 20 - Йогурт / кефир / творог(немного)

- 22 - перекус
- Режим работы
- Пример Расписания
 - 7 - подъем
 - 8.00 - 10.00 - учёба
 - 10.00 - 11.30 - тренировка / прогулка
оставшееся время переходит на работу
 - 11.30 - 14.30 - работа
 - 14.30 - 15.00 - обед
 - 15.00 - 16.00 прогулка / музыка
 - 16.00 - 19.00 - работа
 - 19.00 - 21.00 - работа *буферное время* либо свободное время
 - Планирование - Дневник
 - Свободное время для отхода ко сну (чтение / семья етц)
 - 23.00 - Отбой

12. Relationships

- Друзья
 - Не ищи первым встречу
 - Не напisyвай друзьям
 - Но всегда соглашайся если тебя позвали
 - Правда не чаще раза в 2 недели
- Никогда не кричать и не злиться на человека
 - Тем более ни в чем не обвинять
 - веди себя так как хочешь чтобы поступали с тобой
- Говорить комплименты каждый день
- Долгосрочные отношения
 - Каждый 2 недели свидание или подарок
Сделать что-то приятное для любимого человека
 - Каждые 2 месяца путешествие на викенд
 - Каждые 2 года - месяц отдыха в отпуске или типо того
 - Не погрязни в бытовухе
 - Дела по дому это обязанности девушки
Иначе она не будет считать своего мужчину сексуальным
 - Тем не менее изредка помогай если тебя сильно просят
 - Всегда доверять любимому человеку
 - Если тебе будут лгать то при полном доверии друг к другу их ложь будет видно за версту так как противоположная половинка даже не будет стараться обманывать ведь ты всему веришь

- Теория крутящихся тарелок
 - У тебя должно быть 3-4 девушки одновременно
 - Никогда не говори девушке о существовании других
 - Они должны догадаться сами по твоему поведению что они не эксклюзивны
 - Но ни с какой из них ты не должен переходить в долгосрочные отношения
 - Раз в какое то время ты должен видаться с ними
 - Они будут повышать твое самомнение необходимое для адекватной самооценки
- Девушка должна чувствовать тревогу соперничества
- Ты должен быть призом
 - Не трать время на девушек, только самую необходимость
 - Твоё внимание должно быть заслуженно, твоё внимание должны **вожделеть**
- Никогда не менять своих планов из-за девушки
 - Девушка должна быть дополнением, а не основой
 - В центре должны быть твои дела
- Никогда не лгать любимому человеку
- О желании нельзя договориться, девушка должна *хотеть* тебя
 - Девушка должна делать намеки, но никогда не говорить напрямую ты должен их улавливать
- Девушкам не нужен ты, им нужен твой *образ*
 - Nothing is more self-satisfying for a woman than to think she's figured a Man out based solely on her mythical feminine intuition (i.e. imagination).
 - Dijo sin hablar – Told without speaking . Communicate with your behavior. Never overtly tell a woman anything. Allow her to come to the conclusions you intend. Her imagination is the best tool in your Game toolbox
 - Не говори много о себе, пусть их воображение делает всё за них
- Сексуальность мужчины это
 - Его уверенность в себе
 - То как его хотят другие женщины
 - То как другие мужчины хотят быть им
 - Может ли он предоставить безопасность
- Быть очень нежным и вежливым если у неё эти дни
 - И наоборот если их нет
- Мужчина доминант в отношениях

- Последнее слово всегда за ним

13. Правильно отдыхать

- **ЖИВИ** в настоящем моменте

Это самое главное -> не забывай наслаждаться тем что происходит каждую секунду.

То что происходит в данный конкретный отрезок этого времени и есть твоя жизнь и твоё отношение к событиям и определит всю твою жизнь. Твое сознание ничто не отнимет у тебя. ~~наркотики мы исключили~~

- Во-первых не забывать банально скучать

Проводить меньше времени за телефоном, а не пялиться в него каждую свободную минуту

- Хобби

Заниматься музыкой минимум 5 часов в неделю

- Медитация как способ отдыха

- Попробуй помедитировать если устал и голова совсем не соображает

- Прогулки как средство для расслабления

- Раз в неделю по понедельникам или пятницам прогулка без телефона и без погружения в свои мысли
 - просто идёшь и наслаждаешься пейзажем и *живёшь*

- Больше секса в жизни

- А то стукнет 30 и у тебя уже не получится так страстно трахаться

- Как можно больше путешествовать пока ты молодой

- С возрастом таких возможностей будет всё меньше

- Воскресенье - мой зеленый остров

День без программирования и учёбы

- День без программирования и учёбы
- Можно жить не по расписанию
- На 1 час можно сидеть в интернете где захочу ~~кроме adult~~
Используй это время чтобы чекнуть инбоксы в инсте, вконтакте(паблик города), твиттере етц, почитать новости

14. Использовать каждую щепку времени на максимум

Не должно быть такого что ну тут 30 минут мне не хватит времени попрограммировать или позаниматься музыкой. **НЕТ!**. Бери и делай.

15. Исключения

- **Никогда не делать исключений *просто так* или *из-за лени***
- Ты можешь делать исключения, но не больше пары раз в месяц
- Обычно ты поймёшь когда время для исключения из правил
 - Надо сходить к врачу

- Вечером концерт
- Романтический ужин
- Смысл в том чтобы быть уверенным в том что после исключения ты продолжишь следовать системе
 - На следующее утро допустим проснешься по расписанию как бы тяжело тебе не было

- **Цели**

- Срочная
 - 7емь дней вставать в 7 утра
- Среднесрочная
 - Зарплата 100к на удаленке
- Долгосрочная
 1. 100 звездочек у моего репа на гитхабе
 2. Переехать в Европу