



НАРЪЧНИК ЗА  
**УСПЕХ**  
В КРИЗАТА

УПРАЖНЕНИЯ

# МАКСИМ АСЕНОВ



Максим Асенов е автор, говорител, лайф-коуч и предприемач. Той е основател на най-бързорастящата протестантска общност в България - "Църква Пробуждане".

Новата му книга „Наръчник за Успех в Кризата“ ще даде възможност на хората да превърнат най-трудните си моменти в най-голямото си предимство.

# ПРИНЦИПИ НА УСПЕХА

## ГЛАВА ЕДНО

01

**АНГАЖИРАЙТЕ СЕ С ПО-ГОЛЯМА ЦЕЛ**

02

**ОТКРИЙТЕ ВАШИТЕ ОСЕМ ОБЛАСТИ НА УСПЕХ**

03

**БЪДЕТЕ ЧЕСТНИ ЗА ТОВА, КОЕТО ИСКАТЕ.**

04

**УЧЕТЕ СЕ ОТ УСПЕХА НА ДРУГИТЕ.**

05

**ДЕФИНИРАЙТЕ КАКВО Е „УСПЕХ“ ЗА ВАС.**

## КОЛЕЛОТО НА УСПЕХА

Животът на всеки един от нас е съвкупността от осем взаимосвързани житейски области. Оценете своя от 1 до 10 във всяка житейска област.

ОБЛАСТ	СКАЛА	РЕЗУЛТАТ
КАРИЕРА	1-10	8
ФИНАНСИ	1-10	9
ЗДРАВЕ	1-10	7
ДУХОВНОСТ	1-10	5
ЛЮБОВ	1-10	6
СЕМЕЙСТВО	1-10	9
СРЕДА	1-10	8
ЛИЧЕН РАСТЕЖ	1-10	4

1. В кои 1–3 области имате най-голям успех днес?

*Имам страхотна кариера, ползвавам идеалната за мен заплата и съм много ангажиран в църквата си.*

2. Кои 1–3 области бихте искали да подобрите през следващите 12 месеца?

*Имам излишни 18 килограма. Дългите часове на работа ограничават социалния ми живот. Освен това искам да прекарвам повече време със съпругата и децата си.*

## КОЛЕЛОТО НА УСПЕХА

Животът на всеки един от нас е съвкупността от осем взаимосвързани житейски области. Оценете своя от 1 до 10 във всяка житейска област.

ОБЛАСТ	СКАЛА	РЕЗУЛТАТ
КАРИЕРА	1-10	
ФИНАНСИ	1-10	
ЗДРАВЕ	1-10	
ДУХОВНОСТ	1-10	
ЛЮБОВ	1-10	
СЕМЕЙСТВО	1-10	
СРЕДА	1-10	
ЛИЧЕН РАСТЕЖ	1-10	

1. В кои 1–3 области имате най-голям успех днес?

---

---

---

2. Кои 1–3 области бихте искали да подобрите през следващите 12 месеца?

---

---

---

# ПРИНЦИПИ НА УСПЕХА

## ГЛАВА ДВЕ

01

**ЗАПОЧНЕТЕ С  
МЕТАНОЯ.**

02

**ПРИЗНАЙТЕ, ЧЕ ИМАТЕ  
НУЖДА ОТ ПОМОЩ.**

03

**ПРЕКЪСНЕТЕ КРЪГОВРАТА  
НА ПРОВАЛ.**

04

**ЗАПОЧНЕТЕ ДА СЪЗДАВАТЕ  
КРЪГОВРАТИ НА УСПЕХА.**

05

**ПОЕМЕТЕ КОНТРОЛА НАД  
ГОЛЕМИТЕ ПЕТ ФАКТОРА  
НА ЖИВОТА.**

# ВАШИЯТ ИДЕАЛЕН ЖИВОТ

Първата стъпка в изграждането на живота, който искате, е да създадете лична дефиниция на успеха.

## Опишете идеалния си живот след пет години.

Започвам деня си рано: събуждам се в 6 ч. сутринта.  
Три дни в седмицата тренирам с лиген треньор в 6:30 сутринта и се фокусирам върху вдигането на леки тежести.  
В редуващите се дни се занимавам с кардио-тренировки в продължение на 45 минути. Теглото ми е на желаното от мен ниво от 86 kg, тъй като съм висок 180 cm.  
В отлично физическо и емоционално здраве съм.  
Връзката ми с моя романтичен партньор процъфтява, тъй като веднъж седмично отделяме време за романтична среща. Освен това всеки петък е посветен на прекарване на качествено време с децата ни като семейство.  
Във финан-сово отношение сме добре, тъй като домот ни е напълно изплатен, а бизнесът ми се развива.

## Кои са трите стъпки, които можете да предприемете тази година, за да реализирате идеалния си живот?

1. Ще се срещна с моя финансов съветник, за да създам финансова стратегия за себе си и за моето семейство.
2. Мога да наема лиген треньор.
3. Мога да планирам годишна ваканция с моя дражен партньор и с децата.

## ВАШИЯТ ИДЕАЛЕН ЖИВОТ

Първата стъпка в изграждането на живота, който искате, е да създадете лична дефиниция на успеха.

**Опишете идеалния си живот след пет години.**

**Кои са трите стъпки, които можете да предприемете тази година, за да реализирате идеалния си живот?**



# ПРИНЦИПИ НА УСПЕХА

## ГЛАВА ТРИ

**01** ОБРЪЩАЙТЕ СЕ КЪМ  
УРОЦИТЕ ОТ МИНАЛОТО.

**02** ПОДХОЖДАЙТЕ  
РАЦИОНАЛНО.

**03** БАЛАНСИРАЙТЕ РИСКОВЕТЕ  
И НАГРАДИТЕ.

**04** СЪОБРАЗЯВАЙТЕ РЕШЕНИЯТА  
СИ С ВАШИТЕ ЦЕННОСТИ.

**05** ТЪРСЕТЕ СЪВЕТА НА  
ОПИТНИ ХОРА.

# РИСК СРЕЩУ НАГРАДА

Ключът към вземането на всяко добро решение е да се ограничат възможно най-много недостатъците, като същевременно се увеличат плюсовете.

Избор Трябва ли да напусна работа и да основа собствен бизнес?

## 1. Оценете наградата

Представете си как би се променил животът ви, ако решението ви доведе до желаните резултати. Какви биха били ползите от вашето решение?

От години искам да започна собствен бизнес. Той би могъл да ми даде самостоятелността, която винаги съм искал, доходите, които винаги съм желал, и възможностите, които съм искал.

## 2. Оценете риска

Представете си какво може да означава решението ви, ако нещата не се развият по вашия начин. Как ще се отрази на живота ви? И накрая – бихте ли могли да живеете с решението си и с последиците от него? Ако отговорът е „да“, рискът си заслужава наградата. Ако отговорът е „не“, рискът може би не си заслужава.

Бих загубил заплатата си. От друга страна, спестил съм сума, приблизително равна на едногодишния ми разход за живот. Въпреки че има риск, чувствам се достатъчно уверен в способностите си и имам достатъчно спестявания, за да започна новия си бизнес.

# РИСК СРЕЩУ НАГРАДА

Ключът към вземането на всяко добро решение е да се ограничат възможно най-много недостатъците, като същевременно се увеличат плюсовете.

**Избор** \_\_\_\_\_

## **1. Оценете наградата**

Представете си как би се променил животът ви, ако решението ви доведе до желаните резултати. Какви биха били ползите от вашето решение?

## **2. Оценете риска**

Представете си какво може да означава решението ви, ако нещата не се развият по вашия начин. Как ще се отрази на живота ви? И накрая – бихте ли могли да живеете с решението си и с последиците от него? Ако отговорът е „да“, рискът си заслужава наградата. Ако отговорът е „не“, рискът може би не си заслужава.

# ПРИНЦИПИ НА УСПЕХА

## ГЛАВА ЧЕТИРИ

01

**ЗАПОМНЕТЕ, ЧЕ ВЯРАТА Е  
ОСНОВАТА НА СМЕЛОСТТА.**

02

**ВЯРВАЙТЕ  
В ДОБРОТО.**

03

**ВЯРВАЙТЕ  
В ДРУГИТЕ ХОРА.**

04

**ВЯРВАЙТЕ  
В БОГА.**

05

**ВЯРВАЙТЕ  
В СЕБЕ СИ.**

# ОВЛАДЕЙТЕ СИЛАТА НА ВЯРАТА

Ключът към овладяване на силата на вярата е да се научите как да вярвате.

## **1. За какво вярвате (ежедневно предизвикателство)?**

Напишете конкретните неща, за които вярвате в днешния ден.

Днес вярвам за пролив в моя бизнес и в благоволение за всяка област на живота ми. Вярвам, че не само ще срещна клиенти, но ще срещна правилните клиенти. Вярвам, в осигуряването на моето семейство – здраве и богатство за мен, съпруга/съпругата и децата ни.

## **2. За какво вярвате (ежемесечно предизвикателство)?**

Напишете конкретните неща, за които вярвате този месец.

Този месец вярвам, че ще открия страхотен ментор, който може да ме напътства като лидер и професионалист в бизнеса. Вярвам, че дъщеря ми ще бъде приета в местания колеж и че синът ми ще бъде отличник в училище!

# ОВЛАДЕЙТЕ СИЛАТА НА ВЯРАТА

Ключът към овладяване на силата на вярата е да се научите как да вярвате.

## **1. За какво вярвате (ежедневно предизвикателство)?**

Напишете конкретните неща, за които вярвате в днешния ден.

## **2. За какво вярвате (ежемесечно предизвикателство)?**

Напишете конкретните неща, за които вярвате този месец.

# ПРИНЦИПИ НА УСПЕХА

## ГЛАВА ПЕТ

01

**ДЕЙСТВАЙТЕ РЕШИТЕЛНО, ЗА  
ДА ПРОМЕНИТЕ СИТУАЦИЯТА СИ.**

02

**ПОПРАВЕТЕ ТОВА, КОЕТО  
ЗНАЕТЕ, ЧЕ Е СЧУПЕНО.**

03

**СТАНЕТЕ ДОБРИ В РЕДОВНОТО  
ПРЕДПРИЕМАНЕ НА ДЕЙСТВИЯ.**

04

**СЪЗДАВАЙТЕ СТОЙНОСТ  
ВЪВ ВСЕКИ СЕЗОН.**

05

**ПРОДЪЛЖАВАЙТЕ ДА  
ВЪРВИТЕ НАПРЕД.**

# ВАШЕТО "ЕДНО" НЕЩО

Време е да поправите това, което знаете,  
че е развалено.

Вашето "едно нещо" е Разхвърленият ми дом

## 1. Опишете живота си, ако вашето „едно нещо“ е коригирано.

Какъв би бил животът ви? По какъв начин нещата щяха да са различни?

Бих се придирал къщи в гист, подреден дом и спокойна обстановка. Когато се събуждам сутрин, мога да се приготвя в подредената си баня. Бих могъл да приготвям ястия в кухнята си, без да се налага да мия синиите преди това. Те вече ще са измити. Мога да прекарвам качествено време със съпругата и децата си във функционално жилищно пространство. Мога да работя от къщи в гист домашен офис, който не е затрупан с документи.

Изберете три прилагателни, които бихте използвали, за да опишете как бихте се чувствали, ако вашето „едно нещо“ е поправено: спокоен, мирен, фокусиран

## 2. Кои са трите действия, които можете да предприемете през следващите 30 дни, за да поправите „едното нещо“?

1. Мога да направя основно почистване на дома си.
2. Мога да направя списък от организационни материали, от които се нуждая, и да ги купя онлайн.
3. Мога да наема фирма за почистване, за да гисти дома ми един път месечно.



# ВАШЕТО "ЕДНО" НЕЩО

Време е да поправите това, което знаете,  
че е развалено.

**Вашето "едно нещо" е \_\_\_\_\_**

**1. Опишете живота си, ако вашето „едно нещо“ е коригирано.**

Какъв би бил животът ви? По какъв начин нещата щяха да са различни?

--

Изберете три прилагателни, които бихте използвали, за да опишете как бихте се чувствали, ако вашето „едно нещо“ е поправено: \_\_\_\_\_

**2. Кои са трите действия, които можете да предприемете през следващите 30 дни, за да поправите „едното нещо“?**


# ПРИНЦИПИ НА УСПЕХА

## ГЛАВА ШЕСТ

01

**ИЗПРАВЕТЕ СЕ ПРЕД  
СТРАХОВЕТЕ СИ.**

02

**ПРЕВЪРНЕТЕ СТРАХА  
СИ В МОТИВАЦИЯ.**

03

**БЪДЕТЕ ГЕРОЯТ ВЪВ  
ВАШАТА ИСТОРИЯ.**

04

**КОГАТО СЕ СЪМНЯВАТЕ,  
ВЯРВАЙТЕ В СЕБЕ СИ.**

05

**БЪДЕТЕ СМЕЛИ ДА  
ПОМАГАТЕ НА ДРУГИТЕ.**

# ОТКРИЙТЕ СМЕЛОСТТА СИ.

Попълнете въпросника за миналите си победи.

## 1. Спомняте ли си момент, в който сте изпитвали страх, но в крайна сметка сте събрали смелост да го преодолеете?

Как това е променило ситуацията и е повлияло на живота ви?

Преди няколко години баща ми почина. Братята и сестрите ми ме помолиха да произнеса реч на погребението му. Не говоря често на публични места и по принцип говоренето на сцена пред хора ме плаши. Въпреки това събрах смелост, написах речта и споделих колко невероятен беше баща ми. Умението ми да преодолявам страховете си доведе до красота в такава голяма трагедия.

## 2. Кои трима души ви вдъхновяват да сте смели? Какво са направили, за да им се възхищавате?

1. Майка ми. Тя беше самотна майка, която направи и невъзможното, за да ме отгледа.

2. Моят ментор. Той е изградил голям бизнес от нищото. Възхищавам му се толкова много.

3. Възхищавам се на Майкъл Фелпс. Той е работил много усилено, за да стане най-добрият плувец в света. Искам да работя толкова усилено като него.

# ОТКРИЙТЕ СМЕЛОСТТА СИ.

Попълнете въпросника за миналите си победи.

**1. Спомняте ли си момент, в който сте изпитвали страх, но в крайна сметка сте събрали смелост да го преодолеете?**

Как това е променило ситуацията и е повлияло на живота ви?

**2. Кои трима души ви вдъхновяват да сте смели? Какво са направили, за да им се възхищавате?**

# ПРИНЦИПИ НА УСПЕХА

## ГЛАВА СЕДЕМ

01

**ПОЗВОЛЕТЕ НА НАТИСКА ДА ЗАПОЧНЕ  
ДА ОТКЛЮЧВА ПОТЕНЦИАЛА ВИ**

02

**МАКСИМИЗИРАЙТЕ ТОВА,  
КОЕТО Е ТРУДНО.**

03

**ПОЕМЕТЕ ОТГОВОРНОСТ ЗА  
ЖИВОТА И ЗА МЕЧТИТЕ СИ.**

04

**ОТКРИЙТЕ ПО-ВИСШАТА  
СИ ЦЕЛ.**

05

**ДЕЙСТВАЙТЕ, ПРЕДИ ДА ЗАПОЧНЕТЕ  
ДА СЪМНЯВАТЕ В СЕБЕ СИ.**

ЧАС: 6:45

МЯСТО: У дома

ДАТА/ДЕН: 03.06.23

КАК СЕ ЧУВСТВАМ ОТ 1 ДО 5?

1 2 3 **4** 5

ЗАЩО СЕ ЧУВСТВАМ ТАКА?

Защото вчера постигнах целите си и довечера ще бъда на концерт на любимата ми група.

КАКВО МОГА ДА НАПРАВЯ, ЗА ДА СЕ ЧУВСТВАМ ПО-ДОБРЕ?

Мога да направя бърза тренировка във фитнеса и да планирам обяд със Сара.

МЕДИТАЦИЯ И МОЛИТВА:

Търся вдъхновение и размислявам как мога да бъда по-добър баща.

ДНЕС СЪМ БЛАГОДАРЕН ЗА:

Благодарен съм, че детето ми е здраво, както и за новото ми повишение.

МОЯТА НАЙ-ВАЖНА ЦЕЛ ЗА ДНЕС Е:

Да финализирам проекта си и да го изпратя.

ЩЕ ДЕЙСТВАМ ПО ТАЗИ ЦЕЛ, ЗАЩОТО:

Защото искам да се докажа и да изпратя проекта си преди крайния срок.

ЕДНО КОНКРЕТНО ДЕЙСТВИЕ,

КОЕТО ЩЕ МЕ ПРИБЛИЖИ ДО ЦЕЛТА, Е:

Да завърша презентацията до 16:00 днес.

ДНЕС ЩЕ СИ ЛЕГНА В: 23:00

ЧАС:

МЯСТО:

ДАТА/ДЕН:

КАК СЕ ЧУВСТВАМ ОТ 1 ДО 5?

1 2 3 4 5

ЗАЩО СЕ ЧУВСТВАМ ТАКА?

---

---

---

---

КАКВО МОГА ДА НАПРАВЯ, ЗА ДА СЕ ЧУВСТВАМ ПО-ДОБРЕ?

---

---

---

---

МЕДИТАЦИЯ И МОЛИТВА:

---

---

---

---

ДНЕС СЪМ БЛАГОДАРЕН ЗА:

---

---

---

---

МОЯТА НАЙ-ВАЖНА ЦЕЛ ЗА ДНЕС Е:

---

---

---

---

ЩЕ ДЕЙСТВАМ ПО ТАЗИ ЦЕЛ, ЗАЩОТО:

---

---

---

---

ЕДНО КОНКРЕТНО ДЕЙСТВИЕ,  
КОЕТО ЩЕ МЕ ПРИБЛИЖИ ДО ЦЕЛТА, Е:

---

---

---

---

ДНЕС ЩЕ СИ ЛЕГНА В:

---

---

# ПРИНЦИПИ НА УСПЕХА

## ГЛАВА ОСЕМ

01

**ОСВОБОДЕТЕ СЕ ОТ  
ОГРАНИЧАВАЩИТЕ ВИ ВЯРВАНИЯ .**

02

**ПРИДЪРЖАЙТЕ СЕ НЕОТКЛОННО  
КЪМ ЦЕННОСТИТЕ СИ.**

03

**ПРЕМИНЕТЕ ОТ ФИКСИРАН КЪМ  
ГРАДИВЕН НАЧИН НА МИСЛЕНЕ.**

04

**СЪГЛАСУВАЙТЕ ТЯЛОТО,  
УМА И ДУШАТА СИ.**

05

**СЪЗДАЙТЕ СОБСТВЕНИ  
ВСЕКИДНЕВНИ ДЕКЛАРАЦИИ.**



## ИЗГРАЖДАНЕ НА НАВИЦИ

Кои са ключовите навици и дейности,  
които искате да прекратите и да създадете?

КОИ СА НАВИЦИТЕ И АКТИВНОСТИТЕ, КОИТО ЩЕ СПРА?

Ще спра да ям вафли и кроасани ежедневно.

Да спра да гледам любимия ми сериал всяка вечер.

Ще спра да си лягам след 0:00

Ще намаля активността си в социалните мрежи до 1 час на ден.

Ще спра да ходя по кафетета и ресторанти безцелно.

КАКВИ НОВИ НАВИЦИ И АКТИВНОСТИ ИСКАМ ДА ИЗГРАДЯ?

Ще пия поне по 2 л вода на ден.

Ще закузвам овесени ядки и плодове.

Ще гета по 20 минути от издраната книга всеки ден

Ще ставам в 7:30 всеки ден, за да ходя на фитнес преди работа.

В нагалото на всеки месец ще планирам кое място в България да посетя.



# ПРИНЦИПИ НА УСПЕХА

## ГЛАВА ДЕВЕТ

01

**ИЗГРАДЕТЕ НАВИЦИ, ЗА ДА ПОСТИГНЕТЕ УСПЕХ ВЪВ ВСИЧКИ СФЕРИ НА ЖИВОТА.**

02

**ПОЗВОЛЕТЕ НА КЛЮЧОВИ НАВИЦИ ДА АВТОМАТИЗИРАТ ВАШИЯ НАПРЕДЪК.**

03

**ИДЕНТИФИЦИРАЙТЕ НАГРАДИТЕ ОТ НАВИЦИТЕ.**

04

**ЗАОБИКОЛЕТЕ СЕ С ОРИЕНТИРАНИ КЪМ НАВИЦИТЕ ХОРА.**

05

**ЖИВЕЙТЕ КАТО БЪДЕЩИЯ СИ АЗ.**

## ИЗГРАЖДАНЕ НА КЛЮЧОВИ НАВИЦИ

Кои са ключовите навици и дейности,  
които искате да прекратите и да създадете?

### Ключови навици, които искам да прекратя:

1	Ще спра да ям нездравословна храна всяка вечер.
2	Ще спра да гледам любимото си телевизионно предаване всяка вечер преди лягане.
3	Ще спра да си лягам след полунощ.
4	Няма да прекарвам повече от един час на ден в социалните си мрежи.
5	Ще спра да пия повече от две чаши кафе на ден.

### Ключови навици, които искам да изградя:

1	Ще започна да пия по 3 л. вода на ден.
2	Ще включавам пресни плодове в закуската си всяка сутрин.
3	Ще четя книга по 20 минути на ден.
4	Ще започна да се събуждам в 06:45 ч., за да мога да ходя на фитнес преди работа.
5	Ще ходя на среща със съпругата си всяка седмица.

## ИЗГРАЖДАНЕ НА КЛЮЧОВИ НАВИЦИ

Кои са ключовите навици и дейности,  
които искате да прекратите и да създадете?

<b>Ключови навици, които искам да прекратя:</b>	
1	
2	
3	
4	
5	

<b>Ключови навици, които искам да изградя:</b>	
1	
2	
3	
4	
5	



НАРЪЧНИК ЗА  
**УСПЕХ**  
В КРИЗАТА