

Содержание

Введение	9
ПОНЕДЕЛЬНИК 1	13
Упражнение № 1. Выбираем способ поддерживать свою мотивацию	14
ПОНЕДЕЛЬНИК 2	17
Упражнение № 2. Великая сила календаря	19
ПОНЕДЕЛЬНИК 3	21
Упражнение № 3. Формируем себе одну новую привычку	23
ПОНЕДЕЛЬНИК 4	26
Упражнение № 4. Ежедневные аффирмации	28
ПОНЕДЕЛЬНИК 5	31
Упражнение № 5. Укрепляем силу духа	33
ПОНЕДЕЛЬНИК 6	35
Упражнение № 6. Рискнем? Рискнем!	37
ПОНЕДЕЛЬНИК 7	40
Упражнение № 7. Определяем десять благих перемен в жизни	42
ПОНЕДЕЛЬНИК 8	44
Упражнение № 8. Прикоснемся к чаше ожидающих нас благ	46
ПОНЕДЕЛЬНИК 9	48
Упражнение № 9. Строим панораму своего успеха	51
ПОНЕДЕЛЬНИК 10	53
Упражнение № 10. Насладимся самим процессом	55

ПОНЕДЕЛЬНИК 11	57
Упражнение № 11. Вдохновляемся	59
ПОНЕДЕЛЬНИК 12	61
Упражнение № 12. Доказываем делом, что верим в свои силы	63
ПОНЕДЕЛЬНИК 13	65
Упражнение № 13. Вдохновляемся, вдохновляя других	67
ПОНЕДЕЛЬНИК 14	69
Упражнение № 14. Составляем контрольный список дел ..	71
ПОНЕДЕЛЬНИК 15	73
Упражнение № 15. Вливаемся в группу	74
ПОНЕДЕЛЬНИК 16	77
Упражнение № 16. Просто скажем «Нет». И точка	79
ПОНЕДЕЛЬНИК 17	81
Упражнение № 17. Измеряем свои усилия	83
ПОНЕДЕЛЬНИК 18	85
Упражнение № 18. Бросаем перчатку самим себе.....	87
ПОНЕДЕЛЬНИК 19	90
Упражнение № 19. Совершаем невозможное.....	92
ПОНЕДЕЛЬНИК 20	95
Упражнение № 20. Обзаводимся еще одной ежедневной привычкой	97
ПОНЕДЕЛЬНИК 21	99
Упражнение № 21. Дополняем новую привычку действием	100
ПОНЕДЕЛЬНИК 22	102
Упражнение № 22. Призовем на помощь силу цифр.....	104
ПОНЕДЕЛЬНИК 23	106
Упражнение № 23. Подыскиваем себе товарища.....	108
ПОНЕДЕЛЬНИК 24	109
Упражнение № 24. Учимся ценить каждую минуту.....	110
ПОНЕДЕЛЬНИК 25	112
Упражнение № 25. Пообщаемся с объектом восхищения	113
ПОНЕДЕЛЬНИК 26	115
Упражнение № 26. Привыкаем к новой роли.....	117

ПОНЕДЕЛЬНИК 27	118
Упражнение № 27. Погружаемся в истинные реалии успеха	119
ПОНЕДЕЛЬНИК 28	122
Упражнение № 28. Отважимся на риск!.....	123
ПОНЕДЕЛЬНИК 29	126
Упражнение № 29. Визуализируем свой успех.....	127
ПОНЕДЕЛЬНИК 30	129
Упражнение № 30. Начинаем новый отсчет!	131
ПОНЕДЕЛЬНИК 31	133
Упражнение № 31. Включаем барометр настроения	134
ПОНЕДЕЛЬНИК 32	136
Упражнение № 32. Читаем, чтобы расти	137
ПОНЕДЕЛЬНИК 33	139
Упражнение № 33. Ищем приятный способ добиваться цели.....	140
ПОНЕДЕЛЬНИК 34	143
Упражнение № 34. Определяем, ради чего мы добиваемся своей цели.....	145
ПОНЕДЕЛЬНИК 35	148
Упражнение № 35. Выбираем по одному камушку на каждый день	150
ПОНЕДЕЛЬНИК 36	152
Упражнение № 36. Тест-драйв своей мечты.....	154
ПОНЕДЕЛЬНИК 37	156
Упражнение № 37. Сами выберем себе мучение	157
ПОНЕДЕЛЬНИК 38	160
Упражнение № 38. Поделимся с теми, кто менее удачлив ..	162
ПОНЕДЕЛЬНИК 39	164
Упражнение № 39. Попадемся в тенета своей одержимости	166
ПОНЕДЕЛЬНИК 40	168
Упражнение № 40. Подключаемся к своему источнику вдохновения.....	169
ПОНЕДЕЛЬНИК 41	171
Упражнение № 41. Пополним копилку новых привычек...	173

ПОНЕДЕЛЬНИК 42	175
Упражнение № 42. Отмечаем все постороннее.....	177
ПОНЕДЕЛЬНИК 43	179
Упражнение № 43. Повышаем ставки, идем ва-банк.....	181
ПОНЕДЕЛЬНИК 44	183
Упражнение № 44. Заполняем лакуны времени позитивной энергией.....	185
ПОНЕДЕЛЬНИК 45	186
Упражнение № 45. Используем свои 12 минут с умом!...	188
ПОНЕДЕЛЬНИК 46	190
Упражнение № 46. Готовимся добыть победу.....	191
ПОНЕДЕЛЬНИК 47	193
Упражнение № 47. Записываем все, за что испытываем благодарность.....	194
ПОНЕДЕЛЬНИК 48	196
Упражнение № 48. Напишем о человеке, которому вы признательны.....	197
ПОНЕДЕЛЬНИК 49	199
Упражнение № 49. Сохраняем импульс движения.....	200
ПОНЕДЕЛЬНИК 50	202
Упражнение № 50. Засеваем последние семена года.....	203
ПОНЕДЕЛЬНИК 51	205
Упражнение № 51. Планируем цели на следующий год.....	206
ПОНЕДЕЛЬНИК 52	208
Заключение	211
Настоятельная просьба!	214
Об авторе	215

Введение

ЗА ГОД МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ МНОГО ВСЯКОГО

Припомните, чего вы добились за прошедший год, если считать с сегодняшнего дня? Может быть, вы вспомните множество полезных уроков, которые преподала вам жизнь, множество совершенных вами ошибок, множество побед, которых вы добились, и множество потерь — за год много чего может произойти.

Что касается меня, то не раз случалось, что за один-единственный год в моей жизни *круто* менялось всё. Таким переломным, например, выдался 1997 год: у меня была семья из пятерых душ, и я должен был кормить-одевать их на весьма скудный годовой доход \$14 027. А спустя 365 дней мой заработок выражался уже шестизначной цифрой. (Если среди моих читателей есть скептики, буду рад представить им копии соответствующих налоговых деклараций, ибо порой истина бывает куда как невероятнее, чем самый изощренный вымысел!)

В 2002 году я начал думать, как мне найти женщину своей мечты. В своих фантазиях я дошел даже до того, что составил перечень достоинств, коими должна была обладать моя избранница. Годом позже я встретил ту, что воплощала в себе все добродетели идеальной жены, упомянутые в 31-й притче Книги притчей Соломоновых, а еще через пять лет мы сыграли

с ней сказочно-прекрасную свадьбу (в чем можете сами убедиться, если посмотрите на YouTube наш ролик bit.ly/vicandlisa).

А вот пример из спорта: финал World Series, чемпионата США по бейсболу, в 1991 году кабельный канал ESPN назвал «самым выдающимся матчем всех времен». А между тем первенство разыгрывали команды, которые в предшествующем году замыкали турнирную таблицу. Это невиданное событие в истории американского бейсбола, чтобы команда, показавшая наихудший результат, всего год спустя пробилась в финал. Тем более что в 1991 году финалистами стали целых две *отстающие* команды – Minnesota Twins и Atlanta Braves, – сумевшие за год из самых худших выбиться в самые лучшие!

Так что **за год может произойти много всякого**, и чрезвычайно важно, чтобы вы, мои читатели, помнили об этом, отпавляясь в наше годовичное плавание по волнам жизни.

А спросите-ка себя: «Если бы год назад я начал какое-то новое для себя дело и старательно работал над ним каждую неделю, то чего бы я мог добиться к сегодняшнему дню?» В конце концов, 12 месяцев – это довольно много для того, чтобы начать пополнять свою копилку плодами успеха.

Вот несколько примеров, которые убедят вас в моей правоте:

- Если бы вы каждую неделю писали по тысяче слов литературного текста и так на протяжении всего минувшего года, то сейчас вы бы приближались к завершению полноценного литературного произведения или по крайней мере накопили бы достаточно материала для нескольких электронных книг в жанре «Практическое руководство».
- Если бы вы на протяжении минувшего года каждую неделю брали по одному уроку музыки, то сейчас уже могли бы более или менее сносно играть на музыкальном инструменте.

- Если бы вы на протяжении минувшего года тратили по одному дню в неделю, чтобы развивать свой личный бизнес, то сейчас у вас появилась бы отрадная возможность оставить основную работу и целиком посвятить себя своему бизнесу.

Если вы смотрели кинофильм 1994 года «Побег из Шоушенка» (*предупреждение для тех, кто не смотрел фильм: ниже я раскрываю главную интригу сюжета!*), то, наверное, помните, как главный герой Энди Дюфрейн (в исполнении Тима Роббинса) понимал геологию, как «давление во времени», – его слова пересказывает за кадром его товарищ по отсидке Рэд (в исполнении Моргана Фримена): «Все, что нужно – это давление и время, в этом-то все и дело». Причем Рэд понимает совсем не геологию, а то беспримерное упорство, с каким Дюфрейн на протяжении 20 лет из ночи в ночь пробивал туннель в стене камеры, чтобы вырваться на свободу, а днем во время прогулок по тюремному двору по горсточке рассыпал мелкие обломки – результат своих еженочных трудов – через дырки в карманах штанов.

Возвращаясь к своей книге, отмечу, что она вовсе не призывает вас добиваться ваших целей – вы и без меня знаете, что обязаны добиваться своих целей, это даже не обсуждается. Моя книга рассказывает, как в течение одного года – а это всего каких-то 52 недели – изжить в себе страх перед неудачами и научиться добиваться успеха.

Запомните: те, кто многого добился в жизни, не дают себе поблажек и продолжают воплощать в жизнь решения, принятые в предыдущий Новый год, даже когда на дворе уже 31 декабря. Конечно, не самое простое это дело – посвятить год жизни достижению желаемого; это решение ответственное и потребует от вас массы терпения. Но если вы сильны духом, настойчивы, прилежны и добросовестны в делах, считайте, что весь мир у вас в кармане!

ВНИМАНИЕ!
Дождаться 1 января, чтобы начать,
необязательно!

Я, например, начал добиваться одной из важнейших в моей жизни целей в *ОКТЯБРЕ*. В общем, необязательно отправляться в путь к своей цели в первый день года, месяца или даже недели.

Не в том магия, чтобы начать свой путь к цели в какой-то определенный день. Магия в том, чтобы вообще начать его!

Так что вы вольны начинать чтение этой книги в любой день, какой вам понравится, и шаг за шагом, неделя за неделей следовать к своей цели.

Итак, давайте начнем наше путешествие с понедельника №1, и я буду рассказывать, как выполнить решения, которые вы приняли для себя в Новый год, и прожить этот год так, чтобы вы отныне и всегда гордились им!

ПОНЕДЕЛЬНИК 1

Понедельник №1 – наиважнейший день с точки зрения будущего успеха, поскольку в этот день вы определяете критерии успеха и прокладываете маршрут движения к нему. Это даже важнее, чем исполнить обещания, которые вы дали себе в канун Нового года, когда обдумывали, что бы такого вам хотелось добиться в предстоящем году.

В остальные понедельники вы будете учиться грамотно управлять и распоряжаться своим временем, поскольку нет в жизни ничего более разорительного, чем откладывать дела на потом. Ну-ка вспомните, сколько раз вы давали себе зарок: «Завтра уж точно сделаю»? Тех, кто еще не осознал значения сказанного мною выше, призываю крепко задуматься вот о чем: время, отпущенное нам в этой жизни, представляет собой бесконечную череду сегодня, **а вот насчет будущего никакой гарантии нет.**

Но вернемся к нашим делам. Превосходно, если вы уже наметили себе цели на год. Это означает, что вы решили, в какое русло направить свою жизненную энергию. Тем, кто еще не сделал этот первый и наиважнейший шаг, рекомендую продумать, достижению каких целей вы хотите посвятить следующие 52 недели своей жизни.

Если вы твердо решили, что каждый день будете делать по одному маленькому шажку в сторону желаемой цели (ска-

жем, ежедневно делать звонок одному перспективному клиенту или посылать одно электронное письмо), это хорошо. Но если вы возьмете за правило делать эти маленькие шажки минут через 5–10 после того, как встали с постели, — еще лучше: вы сможете посвятить свой день занятиям более приятным. Не зря говорят, сделал дело — гуляй смело!

Суть в том, что эта первая неделя отводится на то, чтобы вы набрали *начальный импульс движения* или разгон на год вперед. Представьте, что ваш успех — огромный валун, прибившийся не слишком устойчиво, на вершине горы. Если вы его слегка подтолкнете, он сдвинется с места и переместится по склону чуть ниже, хотя этого усилия не хватит, чтобы он докатился до подножия горы. Так вот, все, что от вас требуется в эту первую неделю, — каждый день немножко подталкивать свой «валун», чтобы к следующему понедельнику он сполз хотя бы чуточку вниз по склону. По прошествии 52 недель вы с радостью увидите, что ваш «валун» благополучно докатился до подножия горы и прочно угнездился в предназначенном для него месте.

На протяжении года вы постепенно дозреете до той простой мысли, что никто и ничто не мешает вам достичь задуманного, кроме вас самих, что это вы сами ставите себе палки в колеса на пути к заветной мечте. Ну так давайте, включайтесь... Воспряньте духом, призовите свой энтузиазм, ибо вы стоите на пороге новой, захватывающе интересной фазы вашей жизни!

Упражнение № 1

Выбираем способ поддерживать свою мотивацию

Думаю, вы не раз слышали: «Ты и вчера говорил “завтра”!» Давайте договоримся, что отныне такого никогда не скажут в ваш адрес! Каждый божий день напоминайте себе, что

сегодня и есть *тот самый день*, когда вы что-то измените в своей жизни.

Допустим, вы поставили себе цель – сбросить лишний вес, или написать сценарий кинофильма, или роман, или, например, основать собственный интернет-бизнес. В любом случае вам нужно найти какие-нибудь способы, чтобы ежедневно подпитывать собственную мотивацию и ответственность за выполнение намеченного. А потому ваше задание на предстоящую неделю будет следующим: выбрать хотя бы один из приведенных ниже методов, чтобы регулярно отчитываться о сделанном, и до конца недели включить его в свой распорядок дня.

Примкните к онлайн-группе поддержки (отличный ресурс для того, чтобы делать первые шаги, – The ChampionsClub.org). Заведите себе как минимум одного друга, известите его о своей цели и продумайте, как будете фиксировать (учитывать) свои каждодневные усилия для достижения своей цели.

Напишите для себя записку о намеченном на сегодняшний день деле, которое на шаг приближает вас к цели, например: «Сегодня я делаю то-то и то-то...» И поместите ее в таком месте, чтобы она первой бросалась в глаза, когда вы просыпаетесь, и последней, что вы видите перед тем, как заснуть. Рекомендую прикрепить ее к зеркалу в ванной комнате, кофеварке или дверце холодильника – в общем, это должно быть такое место, мимо которого вы никак не пройдете, выполняя свои ежедневные утренние и вечерние процедуры. Когда намеченное будет выполнено, снимите эту записку перед тем, как ляжете спать, и на ее место повесьте другую, чтобы после пробуждения сразу ее увидеть. Заведите себе дневник, где будете записывать каждое свое свершение на пути к цели, – это позволит вести учет выполненных вами дел на протяжении всего года.

Найдите кого-то (возможно, из вашей группы поддержки), кто желает достичь той же цели столь же сильно, как и вы, и договоритесь с ним, что будете ежедневно отчитываться

друг перед другом за сделанное за день. Обсудите, как станете обмениваться информацией: по электронной почте, эсэмэсками, по телефону, через Dropbox или при личном общении. Это поможет вам и вашему партнеру-контролеру выработать привычку регулярно отчитываться и проверять друг друга.

Наймите кого-нибудь, кто будет курировать выполнение вами задач, направленных к достижению вашей цели. Это может быть инструктор по личностному развитию, персональный тренер, наставник или руководитель группы взаимопомощи (если вы посещаете группы взаимопомощи вроде Анонимных алкоголиков или участвуете в программах, которые помогают преодолевать жизненные трудности).

И помните:

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

ПОНЕДЕЛЬНИК 2

На прошлой неделе я хотел подтолкнуть вас в нужном направлении, для чего рекомендовал несколько действий, призванных воспитать у вас привычку доводить до конца задуманное. На этой неделе от вас потребуется еще больше поработать над собой, поскольку я хочу, чтобы вы научились отдавать себе отчет в своих мыслях.

Помните, на прошлой неделе я говорил, что главнейшее препятствие на вашем пути к успеху кроется в вас самих? Ну так вот, ваши мысли представляют собой один из самых сильных инструментов, какие только есть в вашем распоряжении, чтобы преодолевать препятствия, которые вы сами себе создаете. Мысли, что крутятся у вас в голове, рождают чувства... чувства подталкивают к действиям... а действия приносят результаты. В сущности, мысли настолько тесно связаны с действием, что само по себе действие можно трактовать как форму «материальной мысли».

Не секрет, что сложнее всего изменить свой образ мыслей в тех ситуациях, когда жизнь подсовывает какие-нибудь неприятности и вы не представляете, как принять их с легким сердцем. Например, можно ли настроиться на волну «я добываю деньги», если на вашу электронную почту с удручающим постоянством «капают» счета, требующие оплаты? Или,

например, как настроиться на волну «похудение и стройность», если чертово зеркало безжалостно отражает лишние килограммы, свисающие уродливыми складками поверх пояса джинсов/юбки?

Так вот. Вы будете поражены, как сильно перепрограммирование мозгов способно изменить все вокруг! Давайте для примера представим, что у вас гора счетов, требующих оплаты, а между тем на этот год вы наметили себе цель заработать столько, чтобы расплатиться по всем денежным обязательствам. У вас нет ни единого шанса переключиться на образ мыслей богатого человека, если вы способны видеть лишь то, как ваши денежки уплывают от вас.

В таком положении вам вовсе не нужно убеждать себя «Я богат, у меня вдоволь денег». Все, что от вас требуется, — несколько изменить сам мыслительный процесс. Для этого нужно не констатировать факты, а задавать себе вопросы, например: «А что, если бы я был богат?» или «Что, если бы я располагал возможностями преодолеть препятствия, не позволяющие мне материально преуспеть?». Вопросы по сравнению с констатацией фактов имеют то преимущество, что не вторгаются в область вашего внутреннего «детектора лжи». Вы ведь знаете, когда врете себе, верно? А когда вы задаете себе вопрос, вы же не обманываете себя, вы просто честны с собой.

Далее вам требуется сформулировать ответы на ваши вопросы, такие как:

- Что бы я стал делать, если бы был богат?
- Как бы я стал действовать, если бы обладал способностью преодолеть препятствия на своем пути?
- Что бы я стал делать, если бы передо мной не было преград?
- Что бы я стал делать на этой неделе, если бы решил действовать как человек, для которого нет преград?

Упражнение № 2

Великая сила календаря

Мало мечтать о заветных целях. Вам необходимо распланировать свои действия по достижению этих целей вплоть до мельчайших шажков. На этой неделе вам следует раскошиться на приобретение календаря. (Внимание: вам требуется именно *бумажный* календарь, чтобы вы могли повесить его где-нибудь, чтобы он был у вас на виду.) Как обзаведетесь таковым, начинайте мечтать. На странице с месяцем, который будет последним в вашем годичном путешествии, запишите избранную вами цель, затем наметьте для каждого месяца промежуточные ориентиры на пути к этой цели – это поможет в течение года сохранять фокусировку на цель.

Будьте предельно конкретны. Предположим, если вы ставите себе целью к концу года сбросить лишних 18 кг веса, разделите это количество на 12 – получатся промежуточные цели для каждого месяца (18 кг делим на 12, получается порядка 1,5 кг в месяц). Запишите этот показатель в начале каждого календарного месяца, а также укажите, какой диеты будете придерживаться и какие спортивные упражнения выполнять.

Если ваша цель – начать интернет-бизнес, тогда для начала установите денежный показатель, которого планируете добиться к концу года. Затем составьте бизнес-план на предстоящие 12 месяцев с ориентирами для каждого месяца – в виде количества новых деловых контактов, стадий разработки и раскрутки веб-сайта, объема выручки, которую требуется заработать за данный месяц и т.п.

Теперь повесьте календарь на видное место, чтобы он был перед глазами каждый день и вы могли делать в нем пометки по ходу исполнения намеченного. Да, и расскажите об этом упражнении с календарем своему партнеру-контролеру, с ко-

торым договорились на прошлой неделе о взаимной отчетности. Постарайтесь подвигнуть его сделать то же самое.

И помните:

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

ПОНЕДЕЛЬНИК 3

К данному моменту мы добились следующего: упорядочили ваши действия и ваши мысли. На первой неделе вы сделали первые робкие шажки к намеченной цели. На второй неделе вы узнали, как переключить мышление, чтобы добиться сдвига в своих действиях.

На этой, третьей по счету, неделе ваш «валун» должен покатиться под гору чуточку легче, но все равно продолжайте подталкивать его, если хотите к концу года добиться желаемой цели. И потому на этой неделе вы должны сосредоточиться на том, чтобы выработать привычку выполнять нужные действия.

Недаром Аристотель говорил: «Мы есть то, что мы делаем *изо дня в день*». Если вы на прошлой неделе перестали продвигаться в направлении своей цели, то знайте, что сошли с дистанции примерно за такое же время, что и большинство других людей, которым недели на две хватает запала следовать принятым в Новый год решениям. Так вот, чтобы не пополнить ряды этого прискорбного большинства пустых мечтателей, вам требуется немедленно и в сжатые сроки – в течение этой, третьей, недели! – трансформировать в привычку действия для достижения цели.

В течение первой недели вы продумали и наметили действия, которые можете выполнять каждый день, чтобы

добиться поставленной цели. А теперь вам следует ввести эти каждодневные действия в привычку – иными словами, изменить свои привычки или выработать новые, направленные на достижение вашей цели. Это повысит результативность ваших действий и в другие месяцы этого года. Разумеется, вырабатывать новые привычки – дело трудное, особенно если пытаешься изжить какую-нибудь вьевшуюся, хотя и бессмысленную, привычку, ведь человеческий мозг по умолчанию запрограммирован на сохранение стабильности в жизни.

Не переживайте, вы сумеете изменить положение вещей, как бы ни сопротивлялся этому ваш мозг и как бы ни пытался с самого первого дня вернуть вас в лоно прежних привычек. Вспоминайте почаще ту простую истину, что вы и только вы являетесь самым крупным препятствием на пути к собственному успеху и останетесь таковым на протяжении всего года, если не сумеете переключить мозги на новый лад.

Если у вас не получится выполнить это задание в течение третьей недели, это означает всего лишь, что вам нужно начать все сначала на следующей неделе (вы же помните: нет никаких «завтра», а есть только «сегодня»!).

Итак, на этой неделе вам следует проанализировать свои привычки и определить, какие вы могли бы изменить. К таковым относятся, например, меню вашего обычного завтрака, маршрут и способ, какими вы добираетесь на работу, количество времени, которое вы проводите вечером перед телевизором.

Учтите один важный момент, касающийся выработки привычек: если решите, что будете работать на вашу цель по утрам (скажем, заниматься физическими упражнениями), то лучше всего сосредоточенно поработать хотя бы пять минут, чем вообще пропускать день. Коль скоро вы, как и любой другой человек, раб собственных привычек, то ответьте: какие из них вы хотите изменить в течение этой недели?

Упражнение № 3

Формируем себе одну новую привычку

Договоримся, что речь идет о привычках, которыми вы можете управлять, и притом таких, которые действительно будут приближать вас к цели. Предлагаю вам несколько новых привычек – не для того, чтобы навязать их, а просто чтобы направить ваше воображение в нужное русло.

- Если вы ставите себе целью снизить вес, возьмите в привычку на завтрак, обед и ужин съедать по одному низкокалорийному фрукту или овощу.
- Если намереваетесь написать книгу, возьмите в привычку каждый день отводить по 15 минут (или более) на сочинение нового текста.
- Если хотите получить новую работу или продвигнуться в вашей нынешней компании, возьмите в привычку тратить как минимум 15 минут в день на освоение навыков, которые потребуются для новой работы или должности, на которую вы нацелились.
- Если хотите начать свой бизнес, возьмите в привычку тратить как минимум 15 минут в день на разработку бизнес-плана (или содержательного наполнения вашего веб-сайта, или создания запаса товаров для будущих продаж, или изучения процедур и правил создания стартапов и т.п.).

Всякий раз, как последуете своей новой привычке, отметьте это свое маленькое достижение – нарисуйте улыбающуюся рожицу на календаре, сообщите об этом своему партнеру-контролеру, расскажите о своем успехе на интернет-форуме или на веб-сайте вашей группы поддержки.

Если в какой-то день вы забыли о своей новой привычке, обязательно подтвердите еще раз свою приверженность ей

и выбранной цели и, как ни в чем не бывало, продолжайте двигаться дальше. Если же вы забыли о ней на три дня или более, вам следует серьезно задуматься: так ли уж вы желаете достичь поставленной цели? А может, вы выбрали неправильное время для внедрения новой привычки? А еще задумайтесь, действительно ли действие, составляющее эту новую привычку, так уж важно для достижения вашей цели, как вам представлялось изначально? И действительно ли цель достойна того, чтобы вы к ней стремились?

Несколько лет подряд я вписывал в свой перечень избранных целей пункт о том, что хочу написать книгу. Я честно пробовал ввести в обиход привычки, которые помогли бы мне регулярно писать для книги. И что же? Прошло несколько лет, а у меня ни одной главы не было написано! Разумеется, у меня опустились руки, и я стал спрашивать себя, так ли уж сильно я желаю стать писателем. Желание вроде бы было, но постепенно я начал понимать, что нужный момент для писательства еще не настал. Тогда я с легкой душой занес этот пункт в раздел перспективных целей и переключился на дела, которые считал в тот момент более важными.

В 2003 году желание написать книгу охватило меня с такой силой, что ничто уже не могло помешать мне. Я начал педантично, шаг за шагом продвигаться к реализации этой цели, и знаете, свою первую книгу мне удалось написать всего за 90 дней. Я и по сей день горжусь тем, что мое первое творение разошлось тиражом более 75 000 экземпляров; а кроме того, моя книга была переведена на японский, чешский, словацкий языки и на фарси. С тех пор я написал еще пять книг, поскольку уже имел сложившиеся жизненные привычки, которые способствовали регулярным занятиям литературным трудом и делали сам процесс проще и быстрее.

Все это в равной степени относится к вам и вашим целям, а потому настоятельно рекомендую: обзаведитесь на этой неделе новой полезной привычкой! Как только почувствуете,

насколько прост на деле сам процесс выполнения небольших привычных действий, вы будете искренне поражены, как много всего сможете сделать за следующие 49 недель.

И помните:

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

ПОНЕДЕЛЬНИК 4

На прошлой неделе вы предпринимали действия и меняли свои привычки. Теперь пришло время поменять или по крайней мере изменить фокус своих мыслей.

Понятно, что мысли – дело сугубо личное. Но будь у меня возможность заглянуть в ваши мозги, то что бы я там обнаружил, а? Сколько раз вы отказывались от какого-нибудь дела, только из-за того, что не знали, как за него взяться, или считали его слишком трудным, или боялись, что не справитесь с ним?

Уверен, многих из вас ответы на эти вопросы вгонят в краску, потому что у вас просто не найдется вразумительных оправданий своему бездействию. И поэтому я уже в который раз акцентирую тот факт, что *вы* и есть ваш самый наихудший враг! Это *вы* своими мыслями убеждаете себя, что не справитесь. Это *ваши* собственные, а не чьи-нибудь чужие мысли подавляют ваше стремление добиться успеха.

Наполеон Хилл (1883–1970), известный писатель, журналист, философ и психолог успеха, целую главу своей классической книги по самопомощи «Думай и богатей» (Think and Grow Rich) посвятил самовнушению – умению уверовать в ложь, которую вы внушаете собственному подсознанию.

Поясню на примерах. Когда вы, вместо того чтобы приготовить обед дома, останавливаете машину у окошка «Макавто» или другой сети быстрого питания, где можно поесть, не выходя из автомобиля, вы внушаете себе, что так проще и быстрее утолить голод, чем возиться с приготовлением пищи дома.

Или, предположим, вы усаживаетесь за стол с намерением написать книгу, но, посидев в оцепенении перед чистым листом, выключаете компьютер, поскольку внушили себе, что начать писать книгу можно и завтра, хотя на самом деле вы просто обманываете себя, думая, что не способны к литературному труду.

Когда вы в очередной раз говорите себе: «*Я не смогу сделать это*», — задумайтесь, та ли эта мысль, которую вы хотели бы укоренить в подсознании?

Вряд ли. А потому давайте сосредоточимся на том, как избавиться от этой внутренней потребности тормозить собственные действия негативными мыслями. Прежде всего следует изменить сам способ вашего мышления.

Аффирмации¹ (или самовнушение) — мощный инструмент, и вам необходимо знать несколько важных особенностей, касающихся применения аффирмаций на практике.

- Каждое утверждение должно быть сформулировано в настоящем времени: «Мой бизнес заключается в том, чтобы привлекать клиентов».
- Утверждение следует формулировать только в позитивном, а не в негативном ключе. С этой точки зрения, утверждение «Я счастлив» подействует сильнее, чем «Я не грущу».
- Утверждения следует произносить с искренним чувством и желанием.

¹ Краткие фразы-утверждения позитивного содержания, которые при многократном повторении закрепляют требуемый образ или установку в подсознании человека. — *Прим. пер.*

- Утверждения следует записать на бумаге, чтобы вы могли постоянно обращаться к ним и повторять их. Можно, например, написать аффирмации на небольших карточках вроде каталожных и носить с собой весь день.

Хотя ваши аффирмации должны фокусироваться на цели, избранной в начале года, выберите среди них те, которые помогут вам сформировать правильный психоэмоциональный фон. Предположим, вы поставили цель скопить к концу года \$10 000. На данный момент вы еще не можете пользоваться утверждением, сформулированным в настоящем времени – «У меня на банковском счете \$10 000», – поскольку пока их там нет. Попробуйте другой вариант формулировки, скажем, такой: «Обожаю копить деньги, и каждый день нахожу новые способы сэкономить». Начните применять такое утверждение сейчас, на четвертой неделе, повторите его с чувством и посмотрите, насколько вы продвинетесь к своей цели к началу пятой недели. А когда внутренняя уверенность в том, что вам действительно удастся ощутимо сэкономить, достаточно окрепнет, вы сможете перейти к начальному утверждению – «У меня на банковском счете \$10 000» – и внушать себе эту мысль, не сомневаясь, что добьетесь желаемого.

Упражнение № 4

Ежедневные аффирмации

Выберите аффирмацию, акцентирующую внимание на привычке, которую вы хотели бы выработать у себя на этой неделе. Запишите эту аффирмацию на бумаге и приколите записку на видное место (например, на доску учета, где вы отражаете свой прогресс в движении к цели) или ознакомьте с ней вашего партнера-контролера. Затем напишите это аф-

фирмационное утверждение на карточках и прикрепите одну из них к своему календарю, а остальные разместите в тех местах, где они будут у вас на виду в течение дня.

Повторяйте аффирмацию всякий раз, когда практикуете свою новоприобретенную привычку. Выглядеть это может примерно так:

- говорите себе «Я стройный и сильный», когда выполняете физические упражнения;
- говорите себе «Я люблю здоровую пищу», когда за завтраком, обедом и ужином съедаете фрукты или овощи;
- говорите себе «Я – владелец малого бизнеса», прежде чем начнете изучать материалы по учреждению стартапа или составлять бизнес-план;
- говорите себе «Я люблю сочинять», когда устраиваетесь у компьютера, чтобы писать сценарий или роман.

В общем, вы уловили идею, верно?

Формулируйте свои аффирмации так, чтобы они легко запоминались, и повторяйте их, чтобы закрепить свою новую привычку, которую вы начали вырабатывать на прошлой неделе и продолжаете вырабатывать в течение этой недели.

И помните:

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!

- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

(Кстати, если до вас еще не дошло за предшествующие три недели, эти утверждения как раз и представляют собой примеры аффирмаций. И надо сказать, чрезвычайно действенных! Тысячи людей по всему миру, добившихся настоящего большого успеха, использовали их!)

ПОНЕДЕЛЬНИК 5

Ну вот, один месяц долой, остается одиннадцать. И мы подступили к решающему моменту. *«Как, уже? – удивляетесь вы. – Не логичнее ли, чтобы этот решающий момент наступал в ноябре или, скажем, в декабре?»* «Ничего подобного, – отвечаю я, – именно сейчас». Именно сейчас, когда завершился наш январь (первый месяц нашего путешествия к желанной цели), мы подошли к критическому рубежу, поскольку многие, кто ставит себе цели на год вперед, к исходу января выдыхаются и сходят с дистанции. Если вам удастся преодолеть этот рубеж и продолжить движение к цели, ваши шансы пройти весь путь до конца и добиться успеха неизмеримо повышаются!

Мой многомудрый друг Стив Сиболд утверждает, что «сейчас самое время укрепить силу духа». Удовлетворены ли вы тем, чего удалось достичь за первый месяц, или разочарованы отсутствием видимого результата, все равно ваша задача состоит в том, чтобы продолжать действовать, невзирая на призывы внутреннего голоса бросить это дело и вернуться к прежним привычкам. Коль скоро вы у себя выработали привычку закреплять в сознании новые мысли при помощи аффирмаций, можно несколько видоизменить формулировки самих утверждений, чтобы они помогали вам закалять свой дух.

Например, если вы разочарованы кажущейся бесплодностью своих усилий, внушайте себе: «Положение *улучшится, мои дела идут на лад*» (напоминаю, что утверждение должно быть сформулировано в настоящем времени!) и «Я знаю, как изменить ситуацию к лучшему». Если же чувствуете, что поживаете на лаврах, поскольку довольны достигнутыми результатами, внушайте себе, что ощущаете приток свежей энергии и энтузиазма для движения к своей цели.

Словом, не важно, от чего вы станете исцелять свой дух — от неверия или от самоуспокоенности, — задача этой пятой недели для всех одна: сохранить взятый за прошлый месяц разгон. А это означает, что вы должны неуклонно следовать новым привычкам и практиковать аффирмации. Ни в коем случае не сдавайтесь и не прекращайте действовать, как бы сильно вам ни хотелось все бросить, так как это проще, чем изо дня в день проявлять упорство.

Не забывайте, что в течение этих 12 месяцев вы проводите эксперимент со временем и еще тысячу раз скажете себе спасибо за те усилия, которые так упорно предпринимали на протяжении *каждой из этих 52 недель*.

Неужели вы готовы поднять лапки кверху и пустить на самотек свою жизнь и отказаться от своего будущего? Или хотите все же с толком использовать каждый шанс, что посылает вам судьба? Решать, разумеется, вам. Лишь вы (и никто другой) должны проявить инициативу и взять ответственность за свою судьбу. Это вы — и только вы! — должны взбадривать себя в минуты уныния и заставлять себя двигаться вперед, даже если кажется, что ничего не получается, что препятствия непреодолимы и усилия тщетны.

Надо сказать, что месяц — не такой уж большой срок, скорее даже малый, так что не стоит отчаиваться, если за первый месяц вам не много удалось достичь. Тот валун на горе, что символизирует ваш будущий успех, поначалу движется еле-еле, но, если проявить настойчивость, в один пре-

красный день он наберет ход и покатится вниз сам собой. **Верьте: так оно и будет.** А потому – держитесь и не отступайте, вас ожидает выдающаяся, незабываемая неделя!

Упражнение № 5

Укрепляем силу духа

Итак, на этой неделе вам предстоит доказать себе, что вы способны закалить свою силу духа, иными словами, проявить настойчивость и упорство в исполнении принятых вами решений.

Ну-ка ответьте, практиковали ли вы привычку, которую выбрали на неделе №3, каждый божий день в течение последних двух недель? Если да, то это упражнение потребует от вас ввести в свою жизнь всего лишь небольшие изменения, которые будут проверять вас на прочность морально или физически. Если же нет, вам следует еще раз проверить свою решимость ввести новую привычку в ежедневный обиход.

Свяжитесь с вашим партнером-контролером и расскажите ему, какие конкретные действия, отражающие новую привычку, вы намерены отныне выполнять ежедневно и в какое время (или напишите соответствующее сообщение на доске учета или на форуме в Интернете).

Мало того, вам следует назначить себе вознаграждение, если вы честно следовали новой привычке, а также наказание, если вы хотя бы на день забыли о ней. И вознаграждение, и наказание должны быть такими, чтобы их можно было получить легко и просто. В качестве вознаграждения можно, например, побаловать себя любимым напитком (или каким-то лакомством), причем сразу после того, как выполнили действия, составляющие вашу новую привычку. А наказанием может послужить публичное признание (скажем, на форуме) в том, что вы нарушили данное себе обещание

и по каким-то причинам вы не вспомнили сегодня о новой привычке.

Когда будете выполнять упражнение, твердите себе, что вам хватает силы воли и крепости духа, чтобы ваши действия стали вашей новой привычкой. Вы достаточно дисциплинированы и тверды в своем намерении сделать эти первые шаги, необходимые, чтобы изменить вашу жизнь к лучшему.

И помните:

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!