

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	Большой вопрос	9
Часть 1	Вещи, которые вам надо учесть.	15
Глава 1	Просто... думайте!	17
Глава 2	Отправная точка	28
Глава 3	Кем вы себя считаете?	36
Глава 4	Отдавайте своему делу всю душу. . . .	43
Глава 5	Настройтесь на решительные действия .	46
Глава 6	Вам необходим план	50
Часть 2	Вещи, о которых вы должны знать . . .	53
Глава 1	Убеждения	55
Глава 2	Цели	69
Глава 3	Действия	80
Глава 4	Отношения	92
Глава 5	Упорство.	102
Глава 6	Страх	111
Глава 7	Неудача	121
Глава 8	Честность	128
Глава 9	Настоящий момент	137
Глава 10	Терпение.	148

Глава 11	Смирение	157
Глава 12	Любовь	162
Глава 13	Мотивация	174
Глава 14	Счастье	184
Глава 15	План	196
Глава 16	Ваша жизнь	205
Глава 17	И наконец...	211
Часть 3	Вещи, которые вам действительно нужно сделать.	213
Упражнение 1	Выявите негативные и позитивные стороны своей жизни	223
Упражнение 2	Контролируйте свое поведение	227
Упражнение 3	Будьте целеустремленным	232
Упражнение 4	Избавьтесь от старых привычек.	235
Упражнение 5	Посмотрите в лицо своим страхам	238
Упражнение 6	Разговаривайте с самим собой	241
Упражнение 7	Ставьте себе цели	245
Упражнение 8	Создавайте план достижения успеха	248
Заключение	Когда идти становится тяжело, помните...	251

ВВЕДЕНИЕ

БОЛЬШОЙ ВОПРОС

Представьте, что вам 102 года. Вы не очень хорошо себя чувствуете с тех пор, как неделю назад, занимаясь, как обычно утром, зарядкой, упали с тренажера и сейчас находитесь на больничной койке. Близкие люди нежно заботятся о вас. Они и сейчас с вами. Вдруг в палату входит медсестра и сообщает, что к вам посетители. Это молодые люди. Они проделали длинный путь и очень хотят вас видеть. Вы никогда не встречали их прежде, но они знают о вас все — благодаря вашим жизненным достижениям. Они вежливо извиняются за беспокойство. А потом, даже не дав вам возможности предложить им чашечку травяного чая, один из них задает вам вопрос, который явно занимал их всех в течение долгого времени: «Какой совет вы могли бы дать мне, чтобы я добился успеха и в деловой, и в личной жизни?» Вам приятно, что вы можете дать совет. На ваших губах появляется улыбка человека, умудренного жизненным опытом, которую вы в свое время часами репетировали перед зеркалом; вы глубоко вздыхаете и собираетесь с мыслями. Как вдруг — раз! — и в этот самый момент у вас останавливается сердце. Вы понимаете, что в легких у вас осталось воздуха всего на один выдох, и вы отчаянно хотите помочь этому человеку. Вы мучительно соображаете, как в нескольких словах сформулировать суть вашей мысли. Если бы вам нужно было дать кому-нибудь только один совет, чтобы помочь найти истинное счастье и обрести смысл жизни, что бы вы сказали?

Что касается меня, то я всегда полагал, что самым разумным будет советовать людям делать то, что они любят. Совет, конечно, прекрасный, но, задумавшись над ним глубже, я понял, что к нему нужно кое-что добавить. Я хотел бы сказать людям, чтобы они никогда не разочаровывались в своих мечтах. Я хотел бы сказать им, чтобы они верили в себя, думали о хорошем, любили беззаветно и помогали другим, поскольку все это — неотъемлемые составляющие жизненного успеха. Мой перечень советов, подходящих для произнесения на смертном одре, становился все длиннее, и в конечном итоге я решил сделать его основой этой книги. В ней я излагаю то, что, на мой взгляд, является обязательными условиями полноценной и счастливой жизни. Я верю: кем бы вы ни были и в какой бы жизненной ситуации ни находились, в моей книге вы найдете то, что поможет вам изменить вашу жизнь, если вы этого хотите.

Жизнь начинается, когда мы, появившись из чрева матери, попадаем в надежные — надо надеяться — руки человека, который знает, что делает. Этот человек шлепает нас по попке, чтобы мы сделали свой первый вдох. И мы продолжаем дышать до тех пор, пока когда-нибудь, через много лет, не сделаем не менее важный — последний вдох. И в этот момент — судя по фильмам, которые я видел — кто-то говорит печальным голосом: «он ушел» и затем мягко закрывает наши глаза, если мы не закрыли их сами.

Наша жизнь — это путешествие, продолжающееся от рождения до смерти. Это звучит довольно-таки безрадостно, если думать только о моменте смерти. Давайте лучше будем уделять наше внимание промежутку между этими двумя событиями. Мы не любим говорить о смерти, но думаю, иногда хорошо напоминать себе о том, что у нас есть только одна жизнь. Что вы хотите увидеть в конце этой жизни, оглянувшись назад? Каким должен быть пройденный вами путь? Я искренне надеюсь, что за плечами у вас будут в основном радостные, счастливые события, и вы удовлетворенно вздохнете, убедившись, что прожили полную, насыщенную жизнь и достигли замечательных высот личного успеха. Было бы очень пе-

чально, если бы, оглядываясь назад, мы лишь сожалели о несбывшихся надеждах, несказанных словах и несовершенных поступках.

Мне не раз выпадала возможность поговорить с людьми о том, чего они хотели бы больше всего на свете, если бы это было возможно. А потом я задавал им вопрос, почему же они этого не добиваются. В ответ я, как правило, получал бесконечный список причин и оправданий. Нравится ли вам ваша жизнь? Хотите ли вы получать от нее больше? Действительно ли вы готовы что-то сделать ради этого? Книга, которую вы держите сейчас в руках, написана, чтобы поощрять, вдохновлять и направлять вас на путь достижения ваших желаний.

Вы действительно можете изменить свою жизнь в любой день, когда захотите, но только если вы измените образ своего мышления. Тема изменения образа мышления красной нитью будет проходить через всю книгу. Образ вашего мышления влияет на ваше мировоззрение; ваше мировоззрение влияет на ваше поведение; ваше поведение влияет на ваши действия, а ваши действия определяют ваши достижения и неудачи.

Я хочу, чтобы вы поняли, что ваша жизнь не предопределена кем-то или чем-то. Она пишется вами сами. Это книга, состоящая из чистых страниц. Но только слишком поздно большинство из нас понимает, что мы сами — авторы этой книги, и мы можем достигнуть всего, что запишем на ее страницах. У нас одна жизнь, и она полна бесконечных возможностей. Поверьте, что сегодня — первый день оставшейся части вашей жизни. И прямо сейчас, если вы захотите этого, вы можете изменить свою судьбу и реализовать все ваши самые смелые мечты. Причина, по которой так мало людей добиваются желанного успеха, заключается в том, что они неверно воспринимают окружающий мир. Они составляют представления о себе, о своих возможностях и о других людях и думают, что их представления — это и есть реальность.

Что вы думаете о себе самом? В этой книге мы рассмотрим этот и другие вопросы. Написаны сотни трудов о необходимости развития личности, но нет единого ре-

цепта успеха для всех. И в этой книге я не стану предлагать вам осваивать никакие тайные методики. Я просто расскажу вам некоторые вещи, которые вам нужно будет учесть. Все мы находимся на разных этапах своей жизни, и в то время как для одних людей лишь та или иная глава этой книги может оказаться отсутствующей частью головоломки, которую они почти разгадали, для других вся книга целиком может стать очень полезной.

После того, как в свет вышла книга «Natural Born Winners» («Искусство побеждать»), мне часто задают вопрос, что лежит в основе семи принципов моего успеха и какие принципы и убеждения лежат в основе идеи, что каждый человек может добиться успеха в жизни. Эта книга является итогом бесед со многими людьми. Она написана для того, чтобы помочь вам действительно изменить вашу жизнь. Вы не найдете в ней инструкций и правил, предписывающих вам поступать так или иначе. В ней я выражаю мои убеждения, которые вдохновляли, поощряли и помогли мне в моем собственном жизненном путешествии. Надеюсь, что они помогут и вам.

Жизнь — это путешествие, а прежде чем пускаться в дорогу, нужно определить пункт назначения. Мы должны определить, куда собираемся направляться в жизни, иначе нас подхватят случайные ветры и унесут туда, куда ведомо только им. Каждая глава в этой книге имеет свое предназначение, но цель у книги одна. Я хочу, чтобы эта книга побудила вас задуматься, а размышления в свою очередь побудили вас предпринять какие-то шаги. Я хочу, чтобы вы начали жить той жизнью, о какой вы мечтали в детстве. Я очень хочу, чтобы вы ощутили ваше собственное величие и стали тем человеком, каким в глубине души всегда хотели быть. Я хочу, чтобы вы нашли путь к успеху и радости в вашей жизни.

Кто-то когда-то сказал мне: «От рождения нам даны все инструменты, чтобы преуспеть в жизни», а затем добавил: «Но, к сожалению, к ним не прилагается инструкция». Я написал это руководство в надежде, что оно может помочь вам.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Часть 1. Вещи, которые вам надо учесть

Часть 2. Вещи, о которых вы должны знать

Часть 3. Вещи, которые вам нужно сделать

Часть первая написана так, словно я говорю с вами лично, делясь своими мыслями о том, что вам нужно сделать для изменения вашей жизни в лучшую сторону.

Во второй части я исследую факторы, влияющие на нашу жизнь и нашу способность измениться. Некоторые темы повторяются, чтобы в вашем подсознании поглубже укрепились принципы подхода к решению проблем. Эту часть можно читать выборочно или последовательно, как вам будет удобнее.

Часть третья — это ряд простых, но эффективных упражнений на визуализацию, которые помогут вам успешно применять полученные знания на практике.

НО СНАЧАЛА РАССКАЗ

В большом ресторане за столом сидел человек, рассеянно глядя в никуда и предаваясь мечтам. К нему подошел официант и спросил, все ли в порядке. Вздрогнув, человек поднял глаза и понял, что официант на самом деле был Богом. Несколько мгновений он смотрел на него, а потом опустил глаза. «Нет, — сказал он тихо. — Нет, не все в порядке. Понимаете, это не та жизнь, которую я заказал — я заказал кое-что получше, кое-что, полное радости и успеха. Я хотел иметь деньги, много-много денег и — да, еще я хотел быть стройным. И заметьте, что я хотел также найти истинную любовь, иметь хороший автомобиль, плюс я действительно хотел владеть парой иностранных языков, быть знатоком итальянской кухни и повидать мир. А поскольку вы спрашиваете меня, все ли в порядке, то я вам отвечаю: это не та жизнь, которую я заказал, я хотел кое-что получше».

Тогда Бог спокойно сказал человеку: «Что ж, измени свою жизнь. Ты знаешь — ты можешь изменить ее в любой момент, когда захочешь».

Человек поднял удивленные глаза, но Бог, отвернувшись, уже уходил прочь.

ГЛАВА 1

ПРОСТО... ДУМАЙТЕ!

Единственный и самый важный инструмент, необходимый вам для изменения вашей жизни, достижения личного успеха, счастья и той жизни, какой вы желаете, находится внутри вас. Этот инструмент — сила вашего мышления.

Способность думать — вот ключ к изменению вашей жизни. Ваш мозг — самое совершенное органическое вещество в исследованной вселенной, более мощное, чем любой современный компьютер. Он никогда не перестает работать. 240 миллионов лет понадобилось природе, чтобы создать его. Он является источником всех ваших эмоций, мыслей и способностей. И он находится в вашем полном распоряжении, а уж как вы будете обращаться с ним — это ваше дело.

И все же большинство людей не только не хотят использовать этот уникальный ресурс, но и даже не знают, как это делается.

Ваш разум способен решить любую проблему, с которой вы сталкиваетесь. Однако прежде чем научиться им пользоваться, нужно изучить инструкцию. И тогда с помощью этого феноменально сложного и бесценного инструмента вы сможете достигнуть всего, о чем мечтали, и даже больше.

Способность изменить вашу жизнь зависит от вашей способности пользоваться и управлять силой мысли — силой, которая находится в вашем мозге. Компьютер нуждается в программном обеспечении, чтобы справляться

с задачами, превышающими возможности его встроенной операционной системы. Так же и мы нуждаемся в своего рода программном обеспечении, чтобы решать задачи, выходящие за рамки заложенных в нас основных реакций, типа дыхания, моргания и так далее. Огромная разница состоит в том, что, в отличие от компьютеров, в которые программы должен заложить человек, мы можем создавать программы для самих себя самостоятельно.

Человек, который не думает о себе,
не думает вообще.

Оскар Уайльд (1854—1900)

ЧТО ТАКОЕ МЫСЛЬ?

Это сложный вопрос. Разные люди, от мистиков до нейрофизиологов, дают на него разный ответ. Поэтому я сразу хочу сказать: я не знаю точно, что такое мысль. Я прочитал множество книг и статей на эту тему и если бы имел ответ, то непременно поделился бы с вами. Но точного ответа у меня нет. Однако на самом деле это не столь важно. Гораздо важнее, чтобы вы понимали, что ваши мысли будут оказывать огромное влияние на вашу жизнь и что действительно в вашей власти добиться личного успеха.

Многие авторы, пишущие на темы успеха и развития личности, говорят о силе мысли. Свои воззрения они излагают разным языком и с разных точек зрения. Но они все говорят об одном и том же — о необходимости использовать силу мысли для преобразования своей жизни.

В силе наших мыслей скрыта наша реальная сила.

Когда нам снова и снова повторяют одно и то же, когда все книги излагают одни и те же концепции, очень легко проникнуться ощущением, что все это вы уже читали и слышали. Это одна из главных трудностей, с которыми мы сталкиваемся, поскольку многократно повторенные слова имеют тенденцию превращаться в нашем сознании в клише, и их истинный смысл от нас ускользает. Но это правда: измените образ своих мыслей, и вы сможете изменить образ своей жизни.

Хотите, чтобы следующие десять лет вашей жизни были точно такими же, как предыдущие десять лет? Или вы хотите, чтобы они были лучше, чтобы ваша жизнь стала более полной, чтобы к вам пришел профессиональный успех, чтобы в вашей жизни стало больше любви, путешествий, моментов радости и счастья, чувства удовлетворения, больше денег, благополучия, смеха и веселья? Учтите, что если вы ничего не будете делать, то следующие десять лет будут точно такими же, как прошедшие, потому что ничего не изменится, пока не изменитесь вы. А вы не можете измениться, пока не измените образ своего мышления.

Все, чего человек достиг,
и все, чего он достичь не смог, —
результат его собственных мыслей.

Джеймс Аллен (1864—1912)

ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ВАС

Ваши мысли и ваша сила воли находятся под вашим контролем, и, если вы обычный человек с обычным уровнем развития головного мозга, значит, вы можете на 100% контролировать и то и другое.

Представляю, как вы сейчас спрашиваете: а что же представляет собой эта таинственная невидимая сила,

которую называют силой воли? Действительно ли она существует? И есть ли она у вас?

Давайте сейчас окончательно проясним этот вопрос, чтобы когда вы будете читать другие разделы этой книги, вы не сомневались, имеет ли к вам отношение то, о чем в них говорится. Я хочу, чтобы вы выполнили одно небольшое упражнение.

Поднимите правую руку и очень мягко коснитесь ею макушки головы. Теперь, когда вы сделали это, я хочу, чтобы вы ответили на один очень важный вопрос. Он имеет прямое отношение к изменению вашей жизни.

Как вы заставили вашу правую руку коснуться макушки головы?

Задумайтесь об этом на несколько секунд: как вы заставили вашу руку сделать именно то, чего вы хотели?

Как?

Возможно, вы подумаете: «Ну, как? Я просто сделал это, и все! Я подумал об этом, и моя рука повиновалась команде!»

Движение можно рассматривать как последствие мыслительного акта или проявления личной силы воли. Если вы — нейрофизиолог, то, возможно, вы будете думать об этом в категориях синаптических путей и биохимических нейротрансмиттеров. Но что побудило их к действию, что положило начало процессу? Этого никто не знает, и это не так важно, как понимание того, что именно вы заставили это движение свершиться. Оно не было рефлекторным, как бывает, если слегка стукнуть по колену и нога сама подпрыгивает. Думая и подсознательно посылая приказ части вашего мозга, ответственной за двигательные функции, вы заставили мысль претвориться в реальное действие.

Разве не потрясает вас осознание того, что та же мысль, та же самая сила желания, которая позволила вам поднять вашу руку, может также позволить вам изменить вашу жизнь?

Не думайте, что у вас нет силы воли, — она есть у всех. Но вот ваше личностное развитие зависит от того, умеете ли вы направлять ее в нужное русло.

Мы представляем собой результат наших мыслей, поэтому следите за тем, о чем вы думаете.

Когда вы собираетесь утром на работу, двигаетесь в плотном потоке машин, останавливаетесь на светофорах, вы производите все эти действия не сознательно, а автоматически. Как часто вам случалось добираться на работу, не запомнив при этом ни одной подробности поездки? То же самое можно сказать и об утреннем одевании, или, извините, ковырянии в носу. Если не верите мне, просто понаблюдайте за водителями в автомобилях, остановившихся на светофоре, и обратите внимание, у скольких из них палец блуждает в области носа, при этом они совершенно не осознают, что на них смотрят другие люди.

Процесс мышления освобождает
людей от рабства и дарит свободу.

Ральф Уолдо Эмерсон (1803—1882)

Есть люди, которые всегда опаздывают. Если спросить их, почему так происходит, они ответят: «Я ничего не могу с этим поделать», или: «Я не виноват», или: — мое любимое оправдание — «В моей семье никто не умеет следить за временем». Они преподносят это как прочную семейную традицию, которую они ни за что не хотят нарушать. На самом деле они опаздывают потому, что настраивают себя на это. Они уже так привыкли к своим постоянным опозданиям, что не пытаются бороться и

просто принимают это как свою неотъемлемую характеристику.

Или вы формируете ваши мысли, или ваши мысли формируют вас.

У вас есть выбор: или взять под свой контроль свою жизнь, а следовательно, следить за своими мыслями и использовать данную вам силу воли, или же не делать ничего. Если вы отказываетесь что-либо делать, то ничего и не изменится. Следующий этап вашей жизни будет точно таким же, как и предыдущий. Вы будете продолжать говорить, что вы невезучий или что вам на роду написано прозябать в бедности, опаздывать и вообще быть несчастным. Впрочем, вы можете выбрать любое другое утверждение по вашему выбору.

Все действия начинаются с мысли.

Чем настойчивее мысль и чем дольше времени вы ее вынашиваете, тем более мощное действие за ней последует. Не стоит недооценивать силу мысли. Очень важно, чтобы мысли были положительными и сконцентрированными на успехе и чтобы вы стали хозяином своей воли. Ни на мгновение не допускайте страха, что изменения, которые вы собираетесь сделать, невозможно осуществить, потому что «это просто невозможно, и всё». Это не так. Измените ваши мысли и тренируйте силу воли.

Успех в жизни зависит не от того, как мы работаем, а от того, о чем мы думаем.

Сегодняшнее действие становится завтрашней привычкой.

Неизвестный автор

Почему победители побеждают? Это старый вопрос. Пытаясь найти на него ответ, я много читал и разговаривал с разными людьми. Подвергая свои открытия проверке, я видел, что в жизни многих исторических личностей, изобретателей, исследователей, крупных ученых и спортсменов, поставивших выдающиеся рекорды, есть нечто общее. Независимо от сферы деятельности, их достижения существовали в их сознании задолго до того, как стали реальностью. Они сознательно думали о намеченной цели; она приобретала четкие очертания в их воображении, они удерживали ее в сознании с непоколебимым желанием преуспеть, и они предпринимали шаги к тому, чтобы это произошло.

Весь этот процесс можно сформулировать в одной фразе: «Мы становимся тем, о чем думаем».

Счастье — это состояние разума.

ПРОСТО СДЕЛАЙТЕ ЭТО

Всякий раз, когда я покупаю какое-нибудь электрическое устройство, я мчусь домой и поскорее его включаю. Если оно сложное, то читаю инструкцию и стараюсь разобраться, как им пользоваться. Если возникают проблемы, звоню другу, подкованному в технике, и он всегда дает мне совет. Как-то раз, когда я позвонил ему в четвертый раз за день, он в раздражении рявкнул: «ЧЧИ!» Когда я спросил его, что это значит, он любезно объяснил: «Читай чертову инструкцию».

Какими бы благими намерениями мы ни руководствовались, наши действия будут напрасны, если мы не будем делать нужные вещи в нужное время. Для того чтобы вы смогли извлечь максимальную пользу из этой книги, предлагаю

вам выполнять предложенные мной упражнения. Не думайте, что вам не нужно их делать, а достаточно только прочитать.

Вспомните, что одно только знание — это не сила. Примененное знание — вот сила.

Наше представление о самих себе
и наши привычки склонны идти
рука об руку. Измените одно,
и другое изменится само.

Максвелл Мальц (1899—1974)

Я хочу, чтобы вы выполнили следующее упражнение (если только в этот момент вы не ведете машину или не работаете на сложной аппаратуре. Впрочем, в этом случае вы так или иначе не будете читать эту книгу).

Упражнение:



десять лет спустя

СЯДЬТЕ УДОБНО, РАССЛАБЬТЕСЬ, НО НЕ ЗАСЫПАЙТЕ!

Я хочу, чтобы вы вообразили, что после сегодняшнего для прошло десять лет. Вы стоите перед зеркалом в вашей ванной; вы выглядите на десять лет старше. У вас сонные глаза, потому что сейчас утро и вы только что встали с постели. Собираясь на работу, вы замечаете, что немного пополнили. Вы живете не в таком доме, о котором мечтали, но в лучшем из тех, что можете себе позволить.

Вы все еще работаете в той же конторе или на производстве. Вы продвинулись до менеджера, но несколько раз упустили возможность заняться действительно отличной работой, о какой мечтали, и более молодые и ретивые со-

трудники уже наступают вам на пятки. У вас уже много лет не было нормального отпуска — короче говоря, вы живете совсем не той жизнью, о какой мечтали. Время утекло сквозь пальцы, и вы понимаете, что, если вы не выиграете в лотерею или вам не встретится фея и не выполнит три ваших желания, ваша жизнь начнет клониться к закату.

Вы продолжаете смотреть в зеркало.

Ваши отношения с партнером довольно хорошие. Но с детьми близкого контакта нет, и они, как вам кажется, не проявляют к вам должного уважения. Автомобиль вашей мечты так и продолжает пока оставаться мечтой. На него у вас нет денег. У вашей собаки полно блох, а брюки тесны вам в талии.

А теперь скажите, что вы чувствуете? Я имею в виду именно чувства: какие эмоции вы ощущаете физически? Надеюсь, что не слишком неприятные, потому что вовсе не это — цель моего упражнения. Я хочу, чтобы вы просто увидели яркое изображение предстоящих десяти лет вашей жизни и представили, какие эмоции могла бы вызвать у вас такая жизнь.

А теперь представьте, что вы встретили ту самую фею и она сказала, что не может выполнить три ваших желания, но может вернуть вас в прошлое на 10 лет назад и оставить там с единственной целью — дать вам второй шанс. Воспользовались ли бы вы этой возможностью?

Не ждите. «Подходящее» время никогда не наступит. Начинайте действовать прямо сейчас, пользуясь любыми средствами, имеющимися у вас в распоряжении,

а когда вы хоть немного
продвинетесь вперед, найдутся
другие, более совершенные
средства, и перед вами откроются
НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ.

Наполеон Хилл (1883—1970)

Как часто мы думаем: если бы я знал раньше то, что знаю теперь, у меня была бы совсем другая жизнь. Сегодня, теперь — как раз тот момент, когда вы можете запрограммировать ваше будущее таким образом, чтобы через десять лет вы испытывали ощущения счастья, радости и успеха.

Ваша жизнь не предопределена заранее. Вы — ее архитектор и ее строитель. Не впадайте в искушение обвинить в своих неудачах других людей. Да, на свете немало подлецов, скряг, эгоистичных лицемеров и нищих духом, всех тех, кого порадуют ваши неудачи. Элеонора Рузвельт как нельзя лучше выразила суть того, что я хочу сказать: «Никто не может заставить вас чувствовать себя униженным без вашего согласия». Это не другие заставляют вас ощущать себя никчемным человеком, это вы сами позволяете себе ощущать себя таким.

Так вот, я хочу, чтобы начиная с этого момента вы перестали позволять другим людям заставлять вас чувствовать себя неудачником, проигравшим и вообще испытывать любые негативные эмоции.

Что бы они вам ни говорили, помните, это только их мнение, а вовсе не научный факт.

То, что вы думаете о себе, будет оказывать на вас гораздо большее воздействие, чем мнения других людей.

Меняя образ своего мышления, вы действительно можете изменить свою жизнь.

Сегодня вы, если хотите, можете изменить вашу жизнь и выйти на дорогу, ведущую к желанному для вас будущему. Для этого вам нужно оставить свои предубеждения, цинизм, недоверие и весь остальной бесполезный багаж, в котором вы не нуждаетесь. В этом путешествии он вам не понадобится.

Эрл Найтингейл (Earl Nightingale) для написания своей книги «Самый странный секрет» («The Strangest Secret») изучал, почему одни люди успешны, а другие нет. Он знал, что это не зависит ни от образования, ни от окружающей среды, ни от условий воспитания. Он верил, что главная причина успеха заключена в силе человеческого разума, потому что мы двигаемся в направлении нашей доминирующей мысли. Если ваша доминирующая мысль — неудача, вы нацелены на неудачу. Если ваша доминирующая мысль — успех, вы обретете успех.

ГЛАВА 2

ОТПРАВНАЯ ТОЧКА

Прежде чем отправляться в путь, нужно определиться с исходной точкой маршрута, иначе мы не узнаем, в каком направлении нам нужно двигаться.

Многие люди считают себя неспособными изменить-ся просто потому, что они не верят, что могут сделать это. Они не живут жизнью, которую себе представляли, а принимают обстоятельства, где все им знакомо и удобно. Между их реальной и воображаемой, идеальной жизнью — огромная дистанция. Некоторые из них страдают или злятся, а некоторые просто смиряются и живут как живется.

Отправная точка нашего путешествия — это мы сами. Многие люди говорят, что ищут счастья и удовлетворения, но ищут они все это не там — в накопительстве или в одобрении других людей. Я уверен, что счастье заключено в нас самих, в реализации наших целей и устремлений. Это начало и конец нашего пути.

Не сосредотачивайтесь на том, чего вы не можете сделать, сосредотачивайтесь на том, что вы сделать можете.

Истинный успех — это не какая-то определенная должность или количество денег. Существует масса несчастных людей, имеющих все это — и красивые дома, и бо-

гатство, но совершенно не удовлетворенных своей жизнью. Реальный успех — это ощущение, возникающее, когда мы овладеваем искусством любить себя безусловно. Вместе с этой любовью приходит уверенность, чувство собственного достоинства и понимание, что каждый из нас является уникальной личностью. Мы достигаем понимания, что сравнивать себя с другими — это бессмысленное занятие. Наше счастье состоит в понимании нашей доброй воли, в понимании, что мы можем изменить нашу жизнь в любое время, когда захотим, и не только нашу, но и людей, с которыми ежедневно общаемся.

Современный мир обрушивает на нас лавину информации. У нас всех масса дел, нам катастрофически не хватает времени, мы то и дело оказываемся в цейтноте. Неудивительно, что стресс является нашим постоянным спутником. В определенном смысле нами управляет время — мы проводим дни, планируя будущие встречи, свидания и события, и нам кажется, что люди могли быть счастливыми только в старые добрые времена.

Прошлое ушло. Будущего пока не существует. Живите настоящим: сделайте усилие, чтобы осознать настоящий момент, уделите ему все свое внимание и насладитесь его красотой.

КОТОРЫЙ ЧАС?

Животные не знают, что такое время. Если бы вы спросили волка: «Который час?» — то, понимай он человеческий язык, он ответил бы: «Время — это сейчас».

И все же, если бы мы могли объяснить волку концепцию времени, принесло бы это пользу животному?

Думаю, двух-трехлетний ребенок ответил бы на этот вопрос так же, как и волк. Для ребенка существует только «сейчас». Дети не понимают, что такое время: они

живут лишь в настоящем. И точно так же, если спросить ребенка трех-четырёх лет, счастлив ли он, то он, конечно же, ответит «да», если только он в данную минуту не расстроен какой-нибудь мелкой неприятностью, которая скоро выветрится из его памяти.

Счастье не зависит от времени. Оно не ожидает нас в какой-то момент в будущем. Оно находится в настоящем миге.

По мере того как мы растем, многие детские амбиции и устремления покидают нас, потому что в какой-то момент мы перестаём верить в себя и начинаем бояться отказа, неудачи или насмешки. Мы отклоняемся от того, что действительно важно. А важно чувствовать себя счастливыми и верить, что мы можем преуспеть в любом деле.

С течением лет мы впитываем все больше информации, не помогающей, а уводящей нас в сторону от нашего истинного призвания. Теперь мы стараемся избегать того, что по-настоящему нас трогает и занимает. Нас отвлекают опасения и заботы. Наши мечты стали далекими воспоминаниями, наши усилия обращены не на то, чтобы быть счастливыми, а на то, чтобы избежать каких-то неприятностей в будущем. Это случается со всеми. Повседневная жизнь затягивает нас, нас поглощают обязанности, и никого не оказывается рядом, чтобы подбодрить нас, когда мы падаем духом.

Наши мечты умирают, и мы теряем из виду дорогу. Сейчас нужно выяснить, где же мы находимся в настоящий момент.

Случалось ли вам заблудиться в незнакомом городе? Вы не знаете, куда идти, и не у кого спросить, и карты города у вас тоже нет. Вы сосредотачиваетесь и идёте туда, куда ведёт вас интуиция, так?

Вы не знаете, двигаетесь ли вы в правильном направлении, вы просто надеетесь на это. Я считаю, что иметь надежду — это очень важно. Иногда, в самые тяжёлые моменты жизни, она — единственное, что у нас есть. Она помогает продолжать жить, но не может служить компасом.

Вы находите телефон-автомат и звоните другу. «Слушай, я заблудился», — жалуется вы грустно. Что говорит ваш друг? «Ты где?» Или — если поймет, что вам, естественно, трудно ответить на этот вопрос, — «Что ты видишь перед собой?» Прежде чем мы сможем начать меняться, мы должны знать, где мы находимся в нашей жизни.

ПОЗНАЙТЕ СЕБЯ: КАКОВЫ ВАШИ СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ?

Странно, как часто мы игнорируем или умаляем наши достоинства. Я беседую со многими людьми, желающими изменить себя и свою жизнь, и, когда я спрашиваю их, в чем их сила и в чем слабость, список недостатков всегда оказывается гораздо длиннее, чем перечень достоинств. Люди сосредотачиваются на отрицательном, потому что они ожидают худшего, несмотря на то, что надеются на лучшее.

Познайте себя, владейте собой.
Завоевание самого себя приносит
наибольшее удовлетворение.

Неизвестный автор

И поскольку они концентрируются на своих слабостях, то не замечают свои сильные стороны как потенциальные инструменты достижения желаемого.

Вы не сможете изменить вашу жизнь, если будете опираться на знакомый образ самого себя. Первое, что вам нужно изменить, — это ваши ожидания, а для этого нужно не заниматься самобичеванием и лелеять свои слабости, а концентрироваться на своих сильных сторонах.

ЖИЗНЬ НА АВТОПИЛОТЕ

Мы часто совершаем бессознательные поступки, и это очень полезное свойство для повседневной жизни, например, когда мы ходим, чистим зубы или поднимаем телефонную трубку. Если задуматься, то это просто удивительно — еще один пример того, как мозг работает за нас, позволяя нам тратить свои умственные усилия на что-то другое, более полезное.

Есть и другие примеры автоматических действий, например, когда мы каждый день едем на машине по одному и тому же маршруту, скажем, с работы домой и обратно. При этом мы не задумываемся, где нужно сделать поворот и куда ехать дальше. Мы этого не осознаем и все же внимательно следим за дорогой, чтобы избежать неожиданностей.

Привычка к бессознательным действиям распространяется и на привычку ощущать себя неудачником. Она настолько въедается в наш разум, что механизм ее действия запускается без нашего сознательного участия. И осознать ее можно только после тщательного самоанализа.

Стоит только зафиксировать ее, и вы сможете заменить ее на привычку противоположного свойства, выработать в себе механизм, автоматически ведущий к успеху. Представьте, что вы просто меняете программу в компьютере. Измените программу — изменятся результаты.

Свою привычку нельзя изменить по первому желанию. Нужно как следует постараться.

Привычка определяется как образец поведения, приобретенный благодаря частому повторению. Вы не рождаетесь с определенными привычками, но приобретаете их в процессе жизни, через повторение. Когда вы совершаете некие повторяющиеся действия, вы не задумываетесь

тесь, как они отзовутся для вас в будущем, вы просто совершаете их. Есть такое выражение: «Обезьяна видит, обезьяна делает». Ребенок копирует поведение окружающих людей. Это один из главных методов овладения знаниями. Со временем те или иные привычки настолько укореняются в мозгу, что вы даже не замечаете, как используете их в повседневной жизни.

Сначала мы вырабатываем привычки, а затем наши привычки вырабатывают нас.

Джон Драйден (1631—1700)

Преподаватель по военной подготовке однажды сказал мне, что новобранцев заставляют повторить действие 1600 раз, прежде чем оно становится автоматическим рефлексом.

Привычка — это просто модель поведения, повторяющаяся до тех пор, пока оно не становится рефлексивным и автоматическим. Прежде всего я хочу, чтобы эта книга убедила вас, что именно сила мысли способна изменить вашу жизнь. Сумев изменить одну свою привычку, вы поверите, что можете изменить и другую, и третью.

Хорошие привычки формируются специально, плохие привычки появляются сами.

Неизвестный автор

Подсчитано, что 99% всех моделей поведения, которым мы следуем в жизни, основаны на подсознательном мышлении. Прошлый опыт глубоко западает в нашу