

Роберт Энтони

В мире продан
1.000.000
экземпляров!

ГЛАВНЫЕ СЕКРЕТЫ

! абсолютной
уверенности
в себе



Проверенная
формула,
которая
работает
уже для
тысяч
людей!

Теперь она
поможет
и вам!



 ПИТЕР®

Robert Anthony
THE ULTIMATE SECRETS OF TOTAL SELF-CONFIDENCE
CEBERKLEY BOOKS
NEW YORK

Роберт Энтони

“Главные секреты абсолютной уверенности в себе”

Переводчик: Екатерина Бакушева (1 в 1 соответствует бумажному экземпляру, продающемуся сейчас в магазинах и MP3 аудиоварианту книги)
2012 год.

Введение

- 1. Выйдите из гипноза 6**
- 2. Рабство или свобода 11**
- 3. Искусство принимать себя 18**
- 4. Я невиновен, ты невиновен 31**
- 6. Позитивная сила любви 37**
- 7. Разум - ваше личное дело 41**
- 8. Золотой ключ творческого воображения 47**
- 9. Выбор конечной цели 53**
- 10. Вы заслужили отдых сегодня 62**
- 11. Время вашей жизни 66**
- 12. Как преодолеть страх и беспокойство 72**
- 13. Идите вперед благодаря положительной коммуникации 75**
- 14. Позитивные ментальные отношения 84**

Несчастливое большинство



Если повнимательнее приглядеться к окружающим, то вряд ли можно проигнорировать тот факт, что среди них крайне мало счастливых людей, сумевших реализовать себя и обрести смысл жизни. Многие не в состоянии справиться с проблемами и ежедневными жизненными трудностями. Подавляющее большинство, примирившись с посредственностью существования, уже давно просто плывет по течению.

Принятие посредственности стало образом жизни. Ощущение собственной неадекватности заставляет людей обвинять в своих неудачах и разочарованиях общество, окружающих, обстоятельства и искать им различные причины. И это так по-

человечески! Убежденность в том, что жизнь контролируется другими людьми и зависит от внешних обстоятельств, прочно закрепились в их сознании. Они отказываются воспринимать логические аргументы, доказывающие обратное.

Уильям Джеймс, выдающийся философ и психолог, однажды заметил: «Величайшим достижением нашего времени является тот факт, что, изменяя внутренние аспекты мышления, мы способны изменить внешние аспекты жизни». В этом лаконичном утверждении кроется великая истина – мы не жертвы, а соавторы книги собственной жизни и окружающего нас мира. Или, как гласит другая мудрость: «Мы не то, что о себе думаем, мы то, что мы думаем!»

Овечьё мышление

Мы слишком дорогой ценой познали, что противоположностью мужества является не трусость, а конформизм. Мы тратим бесценные годы своей жизни на попытки подстроиться под толпу, но слишком поздно понимаем – нам это никогда не удастся.

Что заставляет нас слепо плестись друг за другом, подобно овцам? Наше желание быть похожими на остальных. Пришло время избавиться от овечьего мышления и перестать казнить себя, понять, что мы отличаемся от членов семьи и друзей. Можно избежать многих страданий, если не позволять большинству контролировать нашу жизнь. Ведь убежденность в том, что она подчинена другим людям или обществу, означает добровольное внутреннее рабство, делающее нас узниками по собственной воле.

Наши мысли есть своего рода копии, которые отражают все элементы подсознания, эти копии воплощаются в положительных или отрицательных понятиях и представлениях. Жизнь является точным отражением работы разума. Мы в буквальном смысле слова

притягиваем в свою жизнь все плохое или хорошее, радостное или печальное, успешное или неудачное. Это относится ко всем сферам – работе, браку, здоровью и личной жизни.

Задумайтесь о сказанном! Окружающий мир – всего лишь внешнее отражение внутренней работы мысли.

Поняв, почему выявляетесь тем, кем являетесь, можно найти ответ на вопрос, как стать тем, кем вы хотите быть.

Сила, способствующая переменам

Шекспир писал: «Мы знаем, кто мы такие, но не знаем, чем можем стать». Это относится к вам? Вы заикнулись на своей ограниченности, неудачах, ошибках? Вы редко останавливаетесь, чтобы задуматься, кем можете стать? Проблема кроется в следующем: с раннего детства вы запрограммированы на ложные представления, ценности и убеждения, которые мешают увидеть ваши истинные способности и осознать свою уникальность.

На самом деле благодаря роли соавтора собственной жизни вы наделены силой, способной изменить любые ее аспекты. Все великие наставники приходили к одному и тому же выводу: никто, кроме вас, не может разрешить ваши проблемы. Как говорил Великий Учитель: «Божье Царство внутри Вас». Оно не где-то в далеких краях или на небесах. Будда пришел к аналогичному выводу, когда говорил: «Сами светите себе, не опираясь ни на что, и не ищите опоры ни в чем, кроме как в самих себе». Исцеляющая сила сокрыта внутри нас. Здоровье, счастье, достаток и душевное спокойствие – возможны, стоит только разбить оковы негативного мышления.

Пока вы не осознаете свою истинную ценность, вам не удастся обрести полную уверенность в себе. Вы сможете освободиться от собственноручно воздвигнутых ограничений лишь в той степени, в какой сумеете признать свою уникальность.

Да, я сказал собственноручно воздвигнутых! Ни родители, ни семья, ни босс, ни общество к этому не причастны. Мы сами ограничиваем себя, позволяя другим контролировать нашу жизнь.

Пока вы не избавитесь от чувства вины и не прекратите принижать себя за воображаемые недостатки, вы не сможете выбиться из рядов тех, кто ведет бесконечную и бесполезную борьбу за полную уверенность в себе и личностную свободу. Чтобы стать по-настоящему свободным, сострадательным, любящим и внимательным человеком, вам необходимо научиться понимать и любить себя. Вам сызмальства повторяли: «Возлюби ближнего своего, как самого себя», но пока вы не научитесь ценить себя, не будет пользы ни вам, ни вашему ближнему!

Удовлетворяйте сперва свои потребности

Чтобы стать уверенной в себе личностью, необходимо удовлетворять прежде всего собственные потребности. На первый взгляд данное утверждение может показаться эгоистичным, но давайте еще раз повторим – только реализовав себя в полной мере, мы сможем принести пользу семье, друзьям, коллегам, обществу и т. д.

Многие используют философию служения людям как повод снять с себя ответственность за собственную жизнь. Они отговариваются тем, что на первом месте стоит муж или жена, друг или подруга, церковь, семья или весь мир. Это есть не что иное, как самообман. Наглядным примером такого поведения можно считать человека, который с головой уходит в достойный проект, хотя на самом деле он просто не в состоянии посмотреть в лицо собственным проблемам и приняться за их разрешение.

Вы не можете изменить мир, но вы можете изменить себя. Человечество изменится к лучшему, лишь когда каждый возьмет свою жизнь под контроль и будет нести за нее

ответственность. Пришло время поставить на первое место удовлетворение собственных потребностей. Это единственный путь стать по-настоящему свободным. Физическое рабство, несомненно, является преступлением. Однако гораздо страшнее рабство внутреннее и умственное, ибо наказанием за него, как хорошо написал Декарт, служит «жизнь, полная тихого отчаяния».

Занимайте места! время отправляться в путь!

Скоро вы отправитесь в увлекательное путешествие, которое поможет вам в будущем. Вы узнаете, как сбросить оковы, мешающие идти вперед.

Если вам кажется, что вы зашли в тупик, считаете себя неполноценным и неспособным смотреть на жизнь с уверенностью и энтузиазмом, эта книга для вас. Если вас возмущает заурядность, вы недовольны прошлыми результатами и не хотите безвольно плыть по течению жизни, на последующих страницах вы узнаете об альтернативе серой беспросветной жизни. Если вы готовы открыть свое сердце новым представлениям, ценностям и убеждениям, то узнаете, каким образом можно реорганизовать мыслительный процесс и пробудить свое новое «Я».

Как только вы овладеете этими принципами, ваша жизнь наполнится счастьем, любовью, свободой, деньгами и уверенностью. Ведь нет ничего более стимулирующего и вдохновляющего, чем высвобождение собственного безграничного потенциала и насыщенная творческая жизнь. Независимо от того, кто вы, чем занимаетесь и в какой ситуации находитесь, вы в состоянии обрести полную уверенность в себе. И сделать это гораздо проще, чем вам кажется!

21 день может многое изменить

Давайте на минуту проскользнем за кулисы и украдкой взглянем на простой, но очень эффективный метод обучения. Он называется «ПРИВЫЧКА 21 ДНЯ».

Установлено, что на избавление от старой деструктивной и формирование новой позитивной привычки требуется 21 день. Примерно столько же вам понадобится, чтобы полностью усвоить материал, изложенный в данной книге. Не хочу ввести вас в заблуждение. Понять его вы сможете сразу, но одного интеллектуального понимания недостаточно, чтобы стимулировать необходимые перемены. Истинное воодушевление приходит с осознанием.

Вы должны пройти путь от простого понимания до осознания. Чтобы осознать что-то, необходимо сделать это частью мышления, чувств, действий и реакций. На все потребуется время. Поэтому не думайте, что, прочитав книгу раз, вы все осознали. Этого не случится, пока усвоенная информация не станет новой привычкой.

Оставьте на время все дела, целиком и полностью сосредоточьтесь на книге. Время, затраченное на изменение старых негативных привычек на новые, конструктивные и положительные, – лишь малое вложение по сравнению со свободой, которую вы обретете.

Если иногда я буду говорить резко, то лишь для того, чтобы преодолеть ваше упорное сопротивление и заставить услышать и принять правду. Когда это произойдет, вас переполнит возвышенное чувство, внутренний голос скажет вам: «Да, теперь ты знаешь, что есть истинная правда».

Чтобы получить наилучшие результаты, сперва прочтите книгу целиком, познакомьтесь со всем ее материалом. После чего перечитайте и проработайте главы, которые имеют для вас наибольшее значение. Позвольте описанным принципам как можно глубже проникнуть в ваше сознание, но самое главное – воплощайте их в жизнь незамедлительно.

Итак, если вы готовы, приступаем!

Секрет № 1 Выйдите из гипноза



Каждый человек в той или иной мере загипнотизирован либо идеями, перенятыми от других людей, либо идеями, в истинности которых он убедил себя сам. Эти идеи оказывают на его поведение такое же воздействие, как и мысли, внушаемые гипнотизером своему объекту.

За долгие годы работы я погружал в состояние гипноза сотни людей, демонстрируя тем самым силу воображения и внушения. Для большей наглядности позвольте пояснить, что происходит с человеком, находящимся под гипнозом.

Я говорю нормальной здоровой женщине, введенной в состояние гипноза, что она не сможет поднять карандаш со стола. И она действительно не выполняет столь простое действие. Заметьте, здесь не идет речь о том, что она не пытается это сделать. Она напрягается и старается, но, к немалому удивлению зрителей, поднять карандаш ей все равно не удается. С одной стороны, она пытается совершить действие посредством сознательных и физических усилий. Но с другой стороны, внушение «вы не можете поднять карандаш» заставляет ее разум поверить, что это действительно невозможно. В данном случае мы имеем дело с физической силой, которая нейтрализуется силой умственной. Это пример борьбы силы воли и воображения. В ней победителем всегда выходит воображение!

Многие люди пребывают в уверенности, будто могут изменить свою жизнь одним лишь усилием воли. Это не так. Негативные мысли, зарождаемые воображением, заставляют их наносить поражение самим себе. Независимо от затраченных усилий они не достигают результата. Они воспринимают ложное убеждение как доказанный факт. Все их способности, добрые намерения и сила воли совершенно бесполезны против влиятельного ложного убеждения, принятого за истину.

Аналогичным образом я могу доказать, что под гипнозом возможности человека безграничны, поскольку такова же и сила его воображения. Сторонним наблюдателям я кажусь неким волшебником, ибо заставляю человека совершать то, что в обычном состоянии он бы не смог или не захотел делать. Правда заключается в следующем: сила, побуждающая его к этому, сокрыта внутри него. Сам того не осознавая, мой объект гипнотизирует себя, убеждая в том, что он может или не может совершать некие действия. Ни одного человека нельзя загипнотизировать против воли, поскольку он сам участвует в процессе. Гипнотизер – лишь проводник, помогающий ускорить переход в состояние гипноза.

Я привел пример гипноза в качестве иллюстрации психологического принципа, который может оказать вам неоценимую пользу. Тот же принцип наглядно проявляется в современной сфере образования, где студент, по большому счету, обучается самостоятельно, преподаватель лишь направляет его. Более впечатляющий пример – искусство исцеления, когда пациент излечивает собственное тело под руководством опытного целителя.

Стоит человеку поверить в истинность чего-либо (независимо от того, так ли это на самом деле), как он начинает действовать соответствующим образом, подсознательно собирая факты в поддержку своей убежденности, пусть даже и ложные. Никто не сможет убедить его в обратном, пока он сам в силу личного опыта или теоретического познания не решит измениться. Отсюда можно сделать вывод: если кто-либо принимает информацию, не являющуюся истинной, как должную, все его последующие действия и реакции будут основываться на ложном убеждении.

Данная идея не претендует на оригинальность. С начала времен люди пребывали в своего рода гипнотическом сне, о котором и сами не догадывались. О нем знали лишь великие наставники и философы. Они понимали, что человечество ограничивает себя посредством ошибочных фактов, и пытались направить его потенциал на великие свершения, намного превосходящие все, о чем мы только могли мечтать.

Вот почему так важно не пребывать в уверенности, что вам открыта Истина о себе. Говоря иными словами, вы не должны однозначно утверждать, что ваши теперешние представления об Истине и есть Истина. Наоборот, с этого момента вы должны идти вперед, понимая, что находились под гипнозом ложных убеждений, понятий и ценностей, которые препятствовали раскрытию вашего потенциала.

Мы с вами являемся результатом преимущественно того, что вам внушили и чему учили.

Большинство обычных людей даже близко не приближаются к раскрытию безграничного потенциала, ибо живут с ложной уверенностью, что истина им известна. Они верят родителям, учителям, религии, книгам, даже не пытаются доказать правдивость внушаемого.

Миллионы из нас бездумно следуют за пылкими речами так называемых «умных людей», не утруждая себя попытками убедиться в соответствии принципов, исповедуемых этими «экспертами», реальной жизни. Мы еще больше ограничиваем себя, слепо цепляясь за эти ценности и убеждения даже после того, как перерастаем их. К счастью, кто-то или что-то побуждает нас выйти за рамки теперешнего уровня осознанности. Это означает раскрытие и развитие абсолютной уверенности в себе.

Вашей первой задачей является пробуждение от гипнотического сна, который сейчас мешает вам стать тем, кем вы хотите быть. Познакомьтесь со следующим утверждением:

Степень пробужденности находится в прямой зависимости от объема истины о себе, который вы в состоянии принять.

А теперь перечитайте эту фразу еще раз! Это фактор, определяющий вашу способность изменить свою жизнь. Говоря словами Великого Учителя, «познайте Истину, и Истина сделает вас свободным».

Многие представленные в данной книге концепции войдут в резкое противоречие с тем, что вы сейчас считаете Истиной. Некоторые даже могут показаться странными или нелогичными и пошатнуть вашу систему убеждений. За вами выбор: либо выяснить, истинны ли они, либо сопротивляться им. Это возвращает нас к сказанному ранее: ваша жизнь изменяется в прямой зависимости от объема истины о себе, который вы можете принять.

Если вы искренне настроены на перемены и повышение уверенности в себе, вы должны открыть разум. Я не жду и, более того, не хочу, чтобы вы приняли написанное в этой книге как должное, основываясь только на моих словах об истинности. Если вы сделаете именно так, то от прочитанного будет мало пользы. Опробуйте все принципы на собственном опыте. Внутренняя убежденность и уверенность, которые придут, когда вы докажете себе истинность того, что раньше просто считали Истиной, станет фундаментом, на котором вы в дальнейшем создадите свою уверенность.

Чтобы построить новое «конструктивное» здание на месте старого, вам для начала

придется разрушить первоначальное строение и сровнять его с землей. Сделать это вы сможете, расшатав «фундамент» ошибочных фактов, которые мешают вам вести полноценную, яркую и богатую жизнь. Преимущественно об этом и пойдет речь в данной книге.

Каким образом убеждения ограничивают свободу

Что же такое убеждения? Они представляют собой сознательную и бессознательную информацию, принятую нами за истинную. К сожалению, убеждения нередко ограничивают свободу и лишают нас доступа к подлинному знанию. Фильтр ложных представлений отсеивает Истину, и мы видим лишь то, что хотим, отвергая все остальное.

Истина никогда не раскроется так называемому «упрямому верующему». Вы наверняка знаете таких людей. Они всегда оперируют «фактами», не желают признавать то, что выходит за рамки их представлений, и рассматривают это как угрозу. На все новое, необычное и светлое ими наклеиваются ярлыки «плохо» или, по крайней мере, «неприемлемо». Все же старое, традиционное и подавляющее – это хорошо. Они отказываются понимать, что Истина, какой бы болезненной она ни была, есть добро, а ложь, как бы сильно она нам ни нравилась, – всегда зло.

Ради защиты своих убеждений эти люди возводят вокруг себя прочные стены. И вне зависимости от их размеров они призваны отсеять от «строителя» Истину, которую он не способен принять.

«Упрямый верующий» не задумывается об изменении образа мышления, что делает его невежественным. Он признает лишь находящееся внутри выстроенных им стен, и это не дает ему изучить безграничную Истину за их пределами. Такие люди не осознают, что Истина всегда больше, чем любая конструкция, выстроенная для ее ограничения.

Убежденность и истина не являются синонимами, и путать их не стоит. В противоположность убежденности истина не ограничивает. Она призывает к новым познаниям. Каждый человек должен стремиться постичь Истину как можно глубже. «Упрямый верующий» думает, что ему известны ответы на все вопросы. Человек, который верит в Истину, знает: всегда остается нечто непознанное – и поэтому непрестанно стремится к просвещению.

Мы ограничены ошибочными фактами

Если мы желаем коренным образом изменить свою жизнь, то сперва следует выяснить причину преследующих нас проблем. Она неизбежно кроется в ошибочных фактах.

Ошибочные факты – это то, что мы считаем истинным, но что в действительности таковым не является. Они, как правило, основываются на принятии желаемого за действительное. Это искажает реальность и ведет к самообману. Мы хотим видеть все так, как нам хочется, а не так, как есть на самом деле, смотря на мир сквозь призму убеждений и закрывая глаза на реальное.

Мы в состоянии изменить мир лишь в той степени, в какой способны изменить себя. Изменить себя же можно, лишь осознав ошибочные факты. Большинство проблем возникает из-за ожиданий, так и не воплотившихся в реальности. Разочарования – следствие ошибочного идеализированного представления о том, каким, по нашему мнению, должен быть мир и кем мы, опять же по нашему представлению, должны или обязаны быть. Данное явление известно как сопротивление реальности.

Эмерсон говорил: «Мы есть то, о чем думаем на протяжении целого дня». Все, что сейчас происходит с вами в интеллектуальном, эмоциональном, физическом и духовном плане, есть результат происходящего в вашем сознании.

Вы принимаете или отвергаете ВСЕ интеллектуальное и физическое, основываясь на настоящем уровне осознания.

Настоящий же уровень осознания обуславливается образованием, окружением, семейной жизнью, детскими впечатлениями, успехами, неудачами и религиозными убеждениями.

Скоро вы увидите: многое из того, что вы до сих пор считали истинным, на самом деле таковым не является. Это касается убеждений, составляющих прочный фундамент вашей реальности. Знакомясь с изложенным в данной книге материалом, вы обнаружите, что принимаете или отвергаете информацию, основываясь на теперешнем уровне осознания. А он, к сожалению, может быть неправильным или искаженным.

Никому не нравится менять теперешний уровень осознания

Нам обычно трудно менять существующий уровень осознания по следующим причинам. Все, что мы рисуем в своем сознании, основывается на нашем представлении об Истине. Мы не учитываем, насколько она искажена или извращена. Наш разум контролирует все действия и реакции.

Гораздо проще придумывать оправдания, или, как мы привыкли их называть, «логические обоснования», почему для нас нет необходимости или даже возможности меняться.

Мы выбираем лишь те впечатления, которые поддержат наши теперешние ценности. В то же время игнорируем или даже решительно отвергаем те, что не соответствуют существующим убеждениям.

Мы запрограммировали в подсознании и центральной нервной системе неверные реакции на жизненные ситуации. Это заставляет нас воспринимать происходящее именно так, а не иначе. Другими словами, мы реагируем в соответствии с тем, как заставили себя чувствовать и действовать. Мы сами создали подобную систему, и только мы в состоянии изменить ее основные законы.

Разум подсказывает, что есть вещи, которые следует поменять, но при этом нам кажется: наша ситуация отлична от ситуаций других людей. Это вынуждает нас многого избегать и в случае необходимости решительно отвергать любую идею, угрожающую нашим убеждениям. Возьмите, к примеру, алкоголика. С его точки зрения, продолжать пить – рационально и логично. Наркоман, азартный игрок, человек, который не может ограничить себя в потреблении пищи, – все они чувствуют одно и то же по отношению к собственным пристрастиям, придумывая убедительные объяснения своим поступкам, основываясь при этом на теперешнем уровне осознания, каким бы ложным оно ни было.

Самый большой камень преткновения на пути к изменению сознания – отказ признать то, что ошибочные факты искажают наше восприятие. Вот почему так важно время от времени ставить под сомнение свои взгляды и проверять, не руководствуемся ли мы ложными позициями.

Убеждения и мировоззрение нормальной цельной личности подвергаются непрерывному процессу убеждения и мировоззрение нормальной цельной личности подвергаются непрерывному процессу преобразования. А вот что касается невротической личности, то она надолго цепляется за убеждения, какими бы ложными и деформированными они ни были. Единственный повод для невротика задуматься над прежними суждениями – серьезные кризисы, вынуждающие его реорганизовать старые модели и изменить привычки.

Если ваш разум запрограммирован на ложные и искаженные понятия и ценности, то вы будете подгонять свой образ жизни таким образом, чтобы всячески оправдывать их. Вы

станете принимать ложное за истинное. После чего в попытках доказать свою правоту начнете подтасовывать факты. Вы уподобитесь собаке, гоняющейся за собственным хвостом. Одно ложное убеждение приведет к другому. После чего вы утратите способность здраво мыслить и действовать.

Приоритет номер один

Приоритетом номер один для вас является расширение границ сознания. Осуществив это, вы избавитесь от ошибочных фактов, мешающих стать уверенным человеком, о чем вы давно мечтаете. Чтобы добиться желаемого результата, вам придется сделать следующее.

1. Прекратить автоматически и безосновательно защищать свои представления о правильном и неправильном, из-за чего блокируется доступ к новым идеям.
2. Не переоценивать понятия, ценности, убеждения, идеалы, предположения, средства защиты, действия, цели, надежды и побуждения.
3. Осознать и реорганизовать истинные потребности и мотивы.
4. Довериться интуиции.
5. Научиться признавать и исправлять ошибки; понять, что они приносят ценные уроки.
6. Поллюбить себя и других.
7. Научиться слушать, не делая заранее выводов и не вынося суждений типа «это хорошо», «это плохо»; слушать, что говорят, не обязательно веря этому.
8. Внимательнее относиться к тому, что вы отстаиваете.
9. Понять: новое сознание обеспечит вас средствами и мотивами для перемен к лучшему.

Спросите себя: «Рациональны ли мои убеждения?», «Может, я ошибаюсь?». Если бы вы задавались такими вопросами относительно другого человека, то должны были бы судить объективно. В этом случае вы, вне всяких сомнений, обязаны убедительно доказать, почему они являются ошибочными. Научитесь рассматривать свои убеждения именно под таким углом. Ставьте под сомнение любую информацию и делайте выводы только после того, как рассмотрели и проанализировали все возможности.

Положительный ответ появляется лишь тогда, когда человек не боится самоанализа и самопознания. Если он настроен решительно, то не только обнаружит некую важную истину о себе, но и завладеет психологическим преимуществом. Он словно бы собственноручно подпишет декларацию своего человеческого достоинства и сделает первый шаг к формированию самосознания.

Карл Юнг

Почему вы можете измениться

Точкой отсчета любых перемен является замена доминирующих убеждений, ограничивающих сознание. Это возможно потому, что мы сами творим собственный мир.

Перемены обусловлены подсознанием и воображением. Как говорил профессор Джеймс, они начинаются с изменения внутренних аспектов мышления. Нам по опыту известно, что внешние перемены есть следствие перемен внутренних.

Изменив доминирующие мысли и убеждения, мы повлияем на внутреннюю осознанность и, как следствие, внешние обстоятельства.

В знакомой с детства сказке про Алису в Зазеркалье у главной героини возникла одна

проблема. Прежде чем она смогла понять свой новый мир, ей пришлось принять новую истину о старых знакомых вещах. Она была вынуждена приспособливаться к новому миру. При встрече с игральными картами

Алиса обратила внимание, что у карты две стороны. Если она хотела по-настоящему узнать кого-то, нужно было посмотреть на обе стороны. Другими словами, необходимо было получить ПОЛНУЮ КАРТИНУ. То же относится и к нашей жизни.

Чтобы направить жизнь в правильное русло, следует проверить все, что не дает результата, выяснить, почему так происходит. Это позволит начать строительство моста между местом, где мы находимся сейчас, и местом, где хотим быть; между тем, кто мы есть в данный момент, и тем, кем хотим стать.

Первая причина человеческого внутреннего рабства есть невежество, и превыше всего – невежество по отношению к себе.

Без самопознания, без понимания принципов функционирования своих психологических механизмов человек не может быть свободным, не может управлять собой и навсегда останется рабом, игрушкой в руках могущественных сил. Вот почему во всех древних учениях первым требованием на пути к освобождению было «познай себя».

Гурджиев

До сих пор вашей величайшей проблемой было незнание того, кто вы есть и кем вам предназначено стать. Ложное представление о себе препятствует высвобождению безграничного потенциала. Вы словно птица в клетке, которая не представляет, сколько свободного пространства существует за ее пределами. Ошибочные факты мешают осознать, насколько вы уникальны, бесценны и талантливы.

Секрет № 2 Рабство или свобода



Невозможно представить уверенную в себе личность без прочного фундамента – самодостаточности. Многие думают, будто самодостаточный человек обязательно надменный, равнодушный и недружелюбный по отношению к окружающим. Это величайшее заблуждение. На самом деле, не будучи зависимым, он проявляет к другим людям сострадание и эмпатию, сохраняя в то же время уверенность в себе и самообладание.

Основное препятствие на пути к самодостаточности – ошибочная убежденность в том, что остальные умнее, мудрее или интеллектуально более развиты. В результате вы начинаете верить, будто счастье и благосостояние зависит от окружающих людей. Зависимый в таком отношении человек всегда стремится к чему-то внешнему. И требует от людей, обстоятельств, условий или Бога сделать для него то, что он должен делать для себя сам. Вследствие этого приучается быть зависимым, им можно манипулировать, он подстраивается, подражает и соперничает.

В этой главе мы узнаем, каким образом эти деструктивные привычки становятся на пути формирования уверенной в себе личности. Но сперва пару слов о самодостаточности.

Самодостаточность

Самодостаточность – не только убежденность в том, что ты в состоянии добиться успеха, а нечто гораздо большее. Это мужество прислушаться к внутреннему голосу, подсказывающему, какого рода успеха вы жаждете. Быть самодостаточным – означает руководствоваться только своими внутренними порывами, не ожидая от кого-либо или чего-либо подсказки, кем быть, что иметь и чем заниматься. Когда мы научимся правильно читать знаки и следовать собственной интуиции, тогда начнем доверять себе и перестанем плясать под чужую дудку.

Распознавание и разрушение привычки зависеть

Зависимость – рабство по обоюдному согласию. Это унижительно и для человека, впавшего в зависимость, и для человека, от которого кто-то зависит. Отсутствие самодостаточности свойственно обеим сторонам, ибо подобные отношения расцветают на почве взаимной эксплуатации.

Вы думаете, что наиболее печально зависеть от другого человека. Так оно и есть! Ведь теряется способность развивать самодостаточность, необходимую для разрешения собственных проблем.

Верным признаком зависимости можно считать то, что вы постоянно смотрите на других снизу вверх, считая их лучше себя. Пытаясь сравнить себя с кем-либо, вы попадаете в психологическое рабство.

Привычка опираться на окружающих и зависеть от них настолько глубоко укоренилась в сознании некоторых людей, что они полностью отреклись от себя в угоду другой личности (философии, религии). Им кажется, что если уцепиться за человека (организацию, религию) со слепой преданностью, то можно оказаться в безопасности. Они позволяют кому-то нести ответственность за свое счастье и реализованность. И, конечно, в таком случае появляется роскошная возможность возложить вину на чужие плечи в случае неудачи.

Зависимый человек находится во власти окружающих его людей. Будучи убежденным в их превосходстве, он, едва столкнувшись с проблемой, сразу же ищет, на кого бы ее перевесить. Являясь подчиненным, этот человек рассматривает советы как приказ, который нужно незамедлительно выполнить. А поскольку «советчиков» обычно оказывается много, он постоянно мечется из стороны в сторону, не зная, к чьему мнению прислушаться.

Советы подстерегают нас повсюду. Большинство из них бесплатно и совершенно бесполезно. Дюжина «непрощеных советчиков» с превеликой радостью выскажет нам свое мнение. Однако, поскольку эти люди большую часть времени заняты собственными проблемами, хлопотами и заботами и они понятия не имеют, что вы в действительности можете, должны или обязаны делать, их советы оказываются неверными и бесполезными.

В самом деле, принимать совет человека, не имеющего права его давать, все равно что просить сантехника поставить вам пломбу. Большинство людей не в состоянии справиться с собственными проблемами. Так как же они смогут дать верный совет вам относительно того, в чем сами не достигли заметных результатов?

Избавиться от зависимости не так-то просто. С самого детства нас приучали рассчитывать на других, ссылаясь на их благополучие и мудрость. Да, зависимость играет существенную роль в процессе воспитания и образования, но она никогда не была призвана уничтожить нашу индивидуальность. Каждый человек от рождения наделен естественной способностью справляться с любыми трудностями, встающими на его пути.

Прочтите и хорошенько запомните следующее: вас никто не сможет подвести, если вы ни от кого не будете зависеть. Люди не смогут ранить вас, задеть чувства, сделать вас

несчастливым, одиноким, злым или печальным, если вы не будете зависеть от них в своем благополучии, вдохновении, любви и мотивации.

Самодостаточный человек не нуждается в хозяине, которому можно подчиняться. Он обладает способностью встречать жизненные трудности с уверенностью и невозмутимостью, анализируя каждую ситуацию с позиции реальности. Он видит вещи такими, какие они есть, а не такими, какими хотелось бы их видеть, и не желает сопротивляться действительности.

Как только вы разовьете в себе самодостаточность, не нужно будет что-либо откладывать, избегать или уклоняться от различных ситуаций, поскольку вы сможете с уверенностью, спокойствием и верой в себя встречать любой поворот судьбы. Вы освободитесь от тревог, ибо будете полностью контролировать все происходящее с вами. Помните, что вы тесно связаны с источником своей силы. Вам не нужны периодические подкормки вдохновения и мотивации от окружающих. Вы можете идти по жизни, зная, что ваша внутренняя сила гораздо могущественнее, чем любая проблема.

Преодоление потребности манипулировать

В детстве вы не знали, что происходит в окружающем мире. Вас заботило исключительно собственное благополучие. Беспомощность делала вас зависимым от поступков окружающих. Вы радовались, если были сыты, обласканы и защищены. Первостепенной задачей являлось стремление получить максимум внимания к себе.

Вы быстро усвоили, что стоит только закричать, как взрослые тут же обращают на вас внимание и проявляют заботу. Даже если просто скучно, нужно всего лишь заплакать, и кто-то тут же подбежит, чтобы успокоить вас. Улыбки тоже производили потрясающий эффект. Поэтому вы улыбались, когда вас брали на руки, и плакали, когда опускали в кроватку.

Это простое упражнение по манипулированию определило ход дальнейшей жизни. Все детство вы тренировались в совершенствовании умений, которые произведут положительное впечатление на окружающих и заставят их обращать на вас внимание. Таким образом, даже в столь юном возрасте, вы уже запрограммировали себя на зависимость от одобрения. Когда же вас порицали, вы чувствовали себя отверженным. В детстве подобное поведение простительно, но во взрослой жизни оно просто губительно. Если вы до сих пор пытаетесь заставлять других делать то, с чем вполне можете справиться самостоятельно, вы не вправе считать себя эмоционально зрелым человеком.

В наше время укореняется привычка делать для детей как можно больше, не ожидая от них многого взамен. Виновные в этом родители непреднамеренно заставляют детей зависеть от вещей, которыми они вполне могут обеспечить себя сами. Проводя первые восемнадцать лет жизни в полной зависимости от других, дети привыкают к роли заключенных с привилегиями за хорошее поведение. Интересно то, что данное явление свойственно исключительно человеческому роду. Животные вскоре после рождения выталкивают детенышей во внешний мир, где они быстро учатся самостоятельности.

Самый лучший подарок, который родители могут сделать своим детям, – помочь им стать уверенными в себе, научив быть самодостаточными. В каждом возрасте на детей следует возлагать ответственность, с которой они в состоянии справиться. Только благодаря независимости дети познают радость, удовлетворение и чувство человеческого достоинства от возможности стоять на собственных ногах.

Помочь детям совершить плавный и безболезненный переход от зависимости к самостоятельности – это главная обязанность родителей. Необходимо, чтобы дети учились на собственных ошибках. В противном случае нет ничего удивительного, что, став взрослыми, они в любой ситуации жалуются: «Я не могу это сделать!» Предпринять же хоть какое-то действие решаются, только если уверены в конечном результате, так как

чрезмерно заботливые родители всегда прокладывали для них дорогу.

Каждый раз, когда вы делаете за другого человека нечто, что он вполне способен сделать самостоятельно, вы, по большому счету, обкрадываете его. Чем больше вы о ком-то заботитесь, тем пристальнее вам нужно следить за тем, чтобы не лишить человека возможности думать и действовать самостоятельно, какими бы ни были физические или эмоциональные последствия. Это касается не только отношений между родителями и детьми, но и брака, а также любых межличностных отношений. Мы не можем жить жизнью других людей или нести полную ответственность за них, независимо от того, как сильно мы их любим.

Пуповину следует перерезать в начале подросткового периода. Я искренне полагаю, что детям следует искать собственное отдельное жилье не позднее восемнадцати лет. Многие родители возразят мне и приведут так называемые логические доводы. Но факт остается фактом: ничто так не способствует развитию самостоятельности у молодых людей, как необходимость отдельного проживания.

Интересно, что практически все, кто достиг выдающегося успеха в какой-либо сфере деятельности, включая бизнес, управление, искусство и науку, – это люди, которые были разлучены с родителями в силу обстоятельств или по собственному желанию.

От родителей можно услышать стандартные оправдания: «Мы хотим помочь им во время учебы», «Живя в родительском доме, они могут экономить деньги», «Это пока они не встанут на ноги», «Они не смогут оплачивать и учебу, и квартиру» и т. д. Кажется, что родители проявляют искреннюю заботу о детях, но обычно мотивом в таких случаях служит удовлетворение собственных потребностей.

Родители, культивирующие подобное отношение, лишь отсрочивают и затрудняют день, когда детям придется самостоятельно выйти во взрослый мир.

Из-за ошибочного трактования любви, родители поощряют зависимость своих отпрысков, их постоянную потребность в помощи и поддержке, словно те все еще маленькие.

А теперь давайте кое-что проясним. Я вовсе не утверждаю, что вы не должны помогать детям, друзьям или семье. Я лишь хочу сказать, что вы должны оставлять им свободу и право делать то, что они считают нужным для своего роста и развития. Ваша помощь должна заключаться в любви, поддержке и признании их достижений. Это важнейшие элементы роста, которые они могут получить только извне. С финансовой помощью также следует соблюдать осторожность. В желании помочь ребенку материально нет ничего плохого, однако деньги необходимо предлагать только с условием последующего возврата.

Несамодостаточным людям не остается ничего другого, как манипулировать окружающими для получения желаемого. Если вы не можете рассчитывать на собственные силы, то будете вынуждены зависеть от своего умения воздействовать на окружающих и заставлять их удовлетворять ваши потребности. Пользуясь чужой помощью для достижения собственных целей, вы сможете продвинуться вперед ровно настолько, насколько они готовы вам помогать. Если у вас есть дети, внимательно следите за каждым своим шагом, который способствует тому, что ваш ребенок остается в плену иллюзий, ведь ему придется дорого за это заплатить в будущем.

Фатальный конформизм

Большинство из нас выросло, так и не приняв ни единого важного решения. Взрослые регулярно лишали нас возможности принимать на себя ответственность и все решали сами. Если мы пытались выразить мнение или настоять на своем, это никогда не принималось в расчет. Последнее слово всегда оставалось за родителями. Мы либо соглашались с их требованиями, либо пытались извлечь для себя хоть какую-то пользу из

того, что они требовали.

Как только мы начали взрослеть, стало понятно – отныне нам придется самим принимать решения. Эти ощущения не могут не пугать, ведь обычный подросток выходит во внешний мир, ничего не зная о том, что его ждет впереди. Родители и система образования игнорируют столь важный и необходимый элемент нашего воспитания.

Именно на этом этапе многие принимают фатальное решение о конформизме. В детстве нас приучили либо подчиняться, либо принимать последствия неповиновения, так что нет ничего удивительного, когда, вступая во взрослую жизнь, большинство из нас выбирает конформизм как наиболее простой и выгодный подход к жизни. Мы предпочитаем не раскачивать лодку, поскольку стремление к одобрению гораздо сильнее желания заниматься тем, что действительно интересно.

Конформизм – одна из величайших психологических трагедий человечества. Попадая в ловушку этой деструктивной привычки, мы редко достигаем поставленных целей. Кто-то желает быть великим человеком и независимо выполнять важную работу, но не может.

Стремление получать одобрение стоит на его пути непреодолимой преградой. Конформисты из всех сил стараются добиться одобрения окружающих, но его никогда

не бывает достаточно. Они мечутся от одного человека к другому, выпрашивая комплименты или надеясь получить поощрение за свои поступки. В детстве их хвалили родители и учителя, на работе – начальники и коллеги, в браке – супруг или супруга. Рядом с ними всегда должен находиться человек, который похлопает по плечу, погладит по голове и похвалит за хорошо проделанную работу, что повышает их низкую самооценку. Находясь в постоянных поисках одобрения и похвалы, эти люди снимают с себя ответственность за создание успешной и счастливой жизни и в своем благополучии целиком и полностью зависят от окружающих. Они превращаются в психологических рабов, не представляющих, какой могла бы стать их жизнь, попробуй они обрести самодостаточность и независимость.

Помните, о чем мы говорили ранее? Противоположностью мужества является не трусость, а конформизм. Мы ни в коем случае не должны наделять кого-то властью строить или разрушать нашу жизнь, контролировать ее ход.

Сравнение порождает страх

Сравнение – это признак низкой самооценки. Человек, постоянно сравнивающий себя с другими, живет в страхе. Он боится тех, кто, как ему кажется, стоит выше. Считая их лучше и умнее себя, пребывает в уверенности, что никогда не достигнет подобного уровня компетентности. Он боится и тех, кто находится ниже, ведь они могут догнать и обойти. Работая в крупной компании, такой человек всегда настороже, он оглядывается по сторонам, чтобы ни в коем случае не пропустить надвигающуюся угрозу. Чем выше он поднимается по служебной лестнице, тем сильнее страх перед падением.

Единственный способ выжить в этом мире, заключает такой человек, – бить людей их же оружием. Но поскольку им движет лишь стремление «утереть нос» соседу, жизнь теряет для него всю прелесть и радость.

Конкуренция – враг творческого подхода

Любая форма конкуренции враждебна. Некоторые ее виды внешне могут казаться дружелюбными, однако их главная мотивация – быть или работать лучше другого человека. Вы были посланы на эту землю, чтобы творить, а не соперничать. Если же в своих действиях вы руководствуетесь преимущественно конкуренцией, она обернется против вас же и вы окажетесь в проигрыше. Смысл жизни заключается в том, чтобы

БЫТЬ, а не соперничать. Как сказал один учитель: «Я за себя, а не против всех!» На первый взгляд может показаться, что в этом мире выживает сильнейший и за место под солнцем нужно бороться. Однако так считают лишь те, кто испытывает потребность в соперничестве. Большинство людей наверняка с ходу отвергнет эту идею из-за впитанных с детства принципов поощрения и одобрения конкуренции. Если спросить их, является ли конкуренция здоровой, они с энтузиазмом начнут доказывать: она не только здорова, но и необходима! Им кажется, что конкуренция вносит в жизнь смысл, задает цель и направление развития и вообще человек должен получать награду за «хорошую работу». Им никогда не приходит в голову, что награда – это процесс работы, а не ее результат.

Мы соперничаем с другими, только когда не уверены в себе или своих способностях. Конкуренция – не более чем имитация. Она зарождается в детстве из-за стремления копировать окружающих. Человеку кажется, что другие лучше его, и он ставит своей целью превзойти соперников. В результате он без конца сравнивает себя с окружающими и постоянно нуждается в ком-то, кто мог бы подтвердить, как хорошо он со всем справляется.

Самодостаточные люди, наоборот, не испытывают потребности в соперничестве и не хотят сравнивать себя с другими или быть лучше их. Они стремятся к совершенству собственной жизни, соперничая только с самими собой ради личностного роста и развития.

Похвала и признание

Похвала. О, как сладка музыка похвал! Большинство людей ради нее из кожи вон лезут. Они готовы расстаться с деньгами, пройти огромные расстояния и снести физический или психологический дискомфорт ради одного слова одобрения. Как наркоман, который не может жить без дозы, они пойдут на что угодно. Меня одного «торговца» похвалой на другого, они попадают в ловушку. Чем сильнее зависимость, тем больше они отрекаются от своей жизни.

Жажда похвалы приводит к постоянной необходимости подтверждать свою ценность и значимость. Каждый раз, совершая ошибку или делая нечто, по вашему мнению не соответствующее чужим стандартам, вы чувствуете себя ущербными по сравнению с окружающими. Обвиняете в происходящем себя, ведь вы не делаете то, что якобы должны. Вы без конца задаете себе один и тот же вопрос: «Достаточно ли хорошо я это сделал?». Но у человека, который в жизни пытается все делать «достаточно хорошо», появляется навязчивая идея быть или работать лучше остальных, вследствие чего ошибки накапливаются. Как бы отчаянно вы ни пытались превзойти окружающих в той или иной области, вы всегда будете чувствовать свою неадекватность, потому что всегда найдется лучший. У кого-то окажется более красивый дом, больше денег, престижа, внешней привлекательности и т. д. Это игра, из которой вам никогда не выйти победителем.

Как же похвала заставляет нас вести себя, подобно мухам вокруг открытой сахарницы? Это воспроизведение детской зависимости, когда наше существование подчинялось родительским одобрениям. Похвала и наказание были средством контроля. Если мы вели себя хорошо, то получали вознаграждение. Если оказывали сопротивление, то за этим следовало наказание.

Схема вознаграждения и наказания настолько глубоко укоренилась в нашем подсознании, что мы автоматически реагируем на любую форму похвалы или порицания. Так же, как в детстве, мы тратим много времени на попытки угодить окружающим.

Наиболее явно деструктивный характер похвалы проявляется в ее способности заставлять вас отождествлять себя со своими действиями. В частности, вы «хороший», потому что совершили «хороший» поступок, и «плохой», потому что совершили ошибку или «плохой» поступок. Каждый раз, когда вы не оправдываете ожиданий или не

соответствует стандартам хвалящего вас человека, вы думаете, что подвели его, и начинаете терзаться чувством вины. Как следствие этого, те, кто хвалит, подготавливают вас к тому, что вскоре будут контролировать существенную часть вашей жизни. Пока вы служите их целям, они удовлетворяют ваши потребности. Однако стоит им потребовать от вас больше, чем вы готовы или желаете дать, как они прекращают петь дифирамбы и пытаются вызвать в вас чувство вины. Им прекрасно известно: если удастся заставить вас мучаться чувством вины, то вы разобьетесь в лепешку, только бы вернуть их одобрение и вновь услышать похвалу.

Если вы стремитесь стать свободной и уверенной личностью, то обязаны выбраться из ловушки, расставленной чужими похвалой и одобрением. Чтобы избавиться от подобной деструктивной привычки, вам придется перестать ставить других выше себя. Не стоит смотреть на кого бы то ни было снизу вверх. Если вы перестанете это делать, отпадет надобность искать одобрения окружающих, а их похвала или осуждение более не будут иметь никакого значения.

Признание. Между признанием и похвалой существует огромная разница. Смысл, который я вкладываю в признание в данной книге, есть фактическое замечание. Это не комплимент, не субъективная оценка, а всего лишь то, что предполагает само название: признание усилий человека, приложенных им на основе теперешнего уровня осознания.

Похвала – это субъективная оценка. Если вы хвалите кого-то за проделанную для вас работу, то тем самым предполагаете: не выполни эту работу, он был бы недостоин похвалы. Если, к примеру, ваш ребенок подарит вам цветы, не следует говорить: «Спасибо, что подарил мне цветы». Тем самым вы даете ему понять: если бы он их не подарил, то был бы «плохим мальчиком». Лучше всего сказать: «Спасибо за цветы, я очень тебе благодарна за них». Таким образом, вы признаете его поступок, не давая как личности субъективных оценок.

Взрослые, молодые люди и особенно дети гораздо позитивнее реагируют на признание, нежели на сладкие слова похвалы. Они хотят знать, что занимают особое место в жизни близких людей, чтобы с ними обращались как с личностями, принимали такими, какие они есть, а не делали из них то, что кому-то хочется. Если они получают признание за свои поступки на основании своих способностей, то будут знать: им выражают признательность как личностям и не оценивают за их действия. Они почувствуют свою уникальность и ценность вне зависимости от того, отвечают они стандартам других или нет.

Разницу между похвалой и признанием бывает очень сложно уловить, но она играет огромную роль в формировании полной уверенности в себе. Если люди не получают признания, благодаря которому они могут чувствовать себя поистине уникальными личностями, им не остается ничего другого, как искать похвалы и становиться ее заложниками.

Освободите себя от других

Мы уже узнали, как дорого нам приходится платить за зависимость и почему все усилия мы должны направить на то, чтобы постараться разжать мертвую хватку, которой мы вцепились друг в друга. Однако мы не желаем терять одобрения семьи, друзей и коллег, посвятить себя тому, что выберем сами. Поэтому и упускаем возможность за возможностью, не рискуя платить должную цену за освобождение. И все же мы можем стать свободными в любой момент. Так что проблема не в ком-то – проблема только в нас.

Ваша главная обязанность – физическое и эмоциональное благосостояние. Оставаясь в оковах, вы только способствуете взаимной зависимости, держащей в плену не только вас, но и тех, на кого вы полагаетесь. Через некоторое время окружающие оправятся от разочарования и обиды. Но что гораздо важнее, они смогут по-настоящему вас уважать.

Ничто не может помешать вам достичь абсолютной уверенности в себе, если вы всерьез нацелены на это. Но пока вы не избавитесь от ошибочной убежденности, будто зависимость, манипулирование, конформизм, сравнение и конкуренция являются неотъемлемой частью вашей жизни, вам не удастся получить то, о чем вы мечтаете. Только всерьез вознамерившись приложить все усилия для собственного эмоционального, умственного, физического и духовного освобождения, вы сможете стать уверенным человеком. Свобода или неволя? Выбор остается за вами.

Секрет № 3 Искусство принимать себя



Признание собственной значимости – это еще один решающий фактор формирования абсолютной уверенности в себе.

Давно доказано: НЕВОЗМОЖНО СТАТЬ ЛУЧШЕ ТОГО, ЧТО ВЫ О СЕБЕ ДУМАЕТЕ, то есть как вы относитесь к себе, основываясь на согласии с собой. Эти чувства преимущественно запрограммированы в подсознании с раннего детства.

Положительная самооценка – это не рассудочное принятие талантов или достижений. Это личностное согласие с собой. Положительная самооценка ни в коем случае не является проявлением эгоизма. Вы не влюблены в себя, как эгоцентрист. Вы просто признаете свои уникальность и ценность, не пытаетесь произвести впечатление на окружающих своими достижениями или материальным достатком. По большому счету, любители похвастаться и покичиться демонстрируют классический симптом низкой самооценки.

С первого взгляда нередко кажется, что многие люди обладают положительной или высокой самооценкой. Но на самом деле это не всегда так. Одна из величайших трагедий нашего времени в том, что многие лидеры, великие учителя, изобретатели и художники, внесшие огромный вклад в развитие человечества, были жертвами низкой самооценки. Некоторые наиболее достойные восхищения исторические фигуры пристрастились к наркотикам, алкоголю и даже пошли на самоубийство, только чтобы убежать от своего «Я», которое они не могли принять, а зачастую даже ненавидели.

От формирования положительной самооценки зависит не только обретение счастья. Это фундамент, на котором будет возводиться вся ваша жизнь. Если вы настроены прийти к жизни, о которой мечтаете, то к данной задаче вы обязаны отнестись более чем серьезно. В противном случае самооценка с возрастом будет лишь понижаться, пока вы не окажетесь среди людей несчастных или, что гораздо страшнее, склонных к самоубийству.

Для формирования высокой самооценки необходимо прежде всего разобраться, как формируется низкая самооценка и как она проявляется в людях.

Начнем сначала

Существуют три основные причины низкой самооценки. Первая – целый набор пораженческих убеждений, представлений и ценностей, перенятых у родителей. Вторая – уникальный набор упреков и порицаний, приобретенных за школьные годы, начиная с искаженных и ложных понятий, навязанных учителями, и заканчивая разнообразными тестами на профессиональную пригодность и тестами IQ. Третья причина объединяет религиозное воспитание с чрезмерным акцентом на чувстве вины и недостойности. Несмотря на то что факторов, способствующих формированию низкой самооценки, гораздо больше, эти три – самые важные. В данной главе мы познакомимся с первым из них.

Общепризнанным является факт, что низкая самооценка родителей во многом обуславливает нашу собственную оценку. В большей степени это относится к матерям, ведь с ними мы проводим ту часть нашей жизни, когда особенно восприимчивы и впечатлительны. Поскольку большинство взрослых живут в соответствии с ложными убеждениями, представлениями и ценностями, все это, словно заразная болезнь, передается детям посредством отношений, действий и влияния. Если родители живут с ощущением собственной неадекватности и неполноценности, дети чувствуют себя точно так же и в результате теряют способность справляться даже с простейшими жизненными задачами, не важно, дома или в школе. По большому счету, ложные предположения родителей превращаются в «факты» жизни детей. Далее вы узнаете, почему так происходит.

С момента рождения и примерно до пяти лет ваш мозг развивался стремительными темпами. Психологи называют это периодом ускоренного развития (периодом накопления), когда мозг получает основополагающую информацию, важнейшие впечатления, благодаря которым формируются модели поведения. Нетрудно заметить, что если в это время для родителей характерна низкая самооценка, то впечатлительное сознание детей легко впитывает их отношение к жизни.

Зарождение низкой самооценки происходит с первой ошибкой, когда ребенка называют «плохой девочкой» или «плохим мальчиком». Он неверно интерпретирует эти слова, убеждая себя в том, что он «плохой», когда на самом деле «плохими» были только его действия. Вообще, плохих детей не бывает. Единственное «плохое» качество любого ребенка – это отсутствие знания того, что дает положительные результаты.

Понятное дело, что есть определенные вещи, которые детям делать не следует и которые требуют дисциплинарного воздействия. Но сами по себе они ни в коем случае не делают ребенка плохим. Когда вы слышали от взрослых «плохая девочка» или «плохой мальчик», то немедленно отождествляли себя со своими поступками вместо того, чтобы признать: поступки – всего лишь средство для удовлетворения первостепенных потребностей. Если ребенку не объяснить это в раннем возрасте, он будет считать себя плохим и, как следствие, в дальнейшем будет страдать от чувства неполноценности и неадекватности, запрограммированного в подсознании. Позже подобные чувства проявятся в форме стыда, самоосуждения, угрызений совести и, что хуже всего, вины.

Низкая или негативная самооценка формируется и посредством сравнений. Когда родители сравнивают ребенка с братом, сестрой или в особенности с посторонним человеком, детское чувство неполноценности лишь глубже пускает корни. Исходя из недостатков, которые его вынудили принять как часть своей личности, ребенок начинает сравнивать себя с ровесниками, которыми восхищается. Веря, что они обладают большей силой, популярностью, способностями и уверенностью, он полностью отдается во власть чувства неполноценности. Если бы родители могли замещать критические нападки словами поощрения, вроде «Ты слишком хороший (хорошая) мальчик (девочка), чтобы позволить случиться такому», подобного негативного программирования можно было бы избежать.

Отсутствие признания со стороны родителей – это вторая ошибка воспитания. Большинство взрослых слишком мало внимания уделяют детским чувствам, желаниям и мнениям, говоря им стандартные банальности, вроде «Детей должно быть видно, но не слышно!» или «Мать/отец знают лучше!».

Нередко протест детей воспринимается ими как личное оскорбление или возмутительное неуважение. Авторитетнейшие психологи согласны с тем, что подобное отношение – свидетельство низкой родительской самооценки, находящей выражение в стремлении всегда быть правым.

Не может не пугать огромное число родителей, которые считают, что дети обязаны быть тем, кем они сами страстно мечтали, но так и не сумели стать, реализовать их мечты и устремления. Взрослые заставляют детей жить жизнью, которая им не подходит. Однако следует понимать: ребенок не может соответствовать завышенным стандартам просто потому, что у него нет для этого эмоциональных, интеллектуальных и физических способностей.

Внешность также является одной из важнейших причин заниженной самооценки. Огромное количество детей страдают от физических, умственных или эмоциональных недостатков. Если постоянно говорить, что ребенок «слишком толстый», «слишком высокий», «слишком низкий» и т. д., то у него разовьется стойкий комплекс неполноценности, избавиться от которого впоследствии будет крайне сложно.

Некоторые родители уделяют чрезмерное внимание деньгам и материальному достатку. Дети привыкают к этому и становятся заложниками материалистического образа жизни. Многие из них женятся или выходят замуж ради денег и потом платят слишком высокую цену за то, что имеют.

Если материальному благосостоянию уделяется чрезмерное внимание, нет ничего удивительного, что ребенок, вырастая, привыкает тратить деньги, которых у него нет. Он часто приобретает ненужные вещи с целью впечатлить незнакомых людей. По мере того как материализм разрушает детское восприятие собственной значимости, ребенок все больше и больше привыкает к гонке за богатством, через которое компенсируется комплекс неполноценности.

В предыдущей главе рассказывалось о серьезной ошибке большинства родителей, не занимающихся формированием самодостаточности в своих детях. Слишком давящие или потакающие родители, люди с чрезмерно развитым чувством собственности превращают своих детей в эмоциональных инвалидов. Лишенные необходимой мотивации, дающей силы встречать любые жизненные ситуации с уверенностью и спокойствием, эти дети мешкают и выбирают путь наименьшего сопротивления. Отсутствие самодостаточности влечет за собой чувство неадекватности, что, в свою очередь, формирует заниженную самооценку.

Вопреки сложившемуся мнению, воспитание детей, основанное на системе поощрения и наказания, гарантирует формирование низкой самооценки. Родители должны позволять ребенку совершать столько ошибок, сколько ему потребуется для усвоения жизненного урока. При этом дети не должны бояться наказания. После того как урок усвоен, скорее всего, ребенок никогда больше не повторит прежних ошибок. Он должен знать, что, какими бы ни были его действия, он либо получит собственную награду, либо испытает последствия своих же ошибок. И чем раньше это произойдет, тем лучше!

Наиболее угрожающим моментом низкой самооценки является то, что мы передаем ее из поколения в поколение. Исследования показывают: самоубийством кончают жизнь по несколько представителей одной семьи. И это неудивительно. Нетрудно заметить, что, если заниженная самооценка передается по наследству, конечное проявление в некоторых случаях окажется трагическим.

Помимо детей, мы заражаем низкой самооценкой всех, с кем сталкиваемся по жизни. Будучи, например, учителями или священниками, мы передаем вирус всем, кто обращается к нам за вдохновением и советом. Люди интуитивно чувствуют вашу низкую

самооценку и начинают понемногу перенимать ее. Я консультировал сотни людей, которым из-за отсутствия уверенности в себе было сложно быстро справляться с жизненными ситуациями. Каждый из них был продуктом заниженной самооценки, сформированной в семье, школе и/или религиозным воспитанием.

Низкая самооценка сопровождается множеством пагубных проявлений или пристрастий. Их можно описать как средства или привычки, которые формируются для уклонения от требований ежедневной жизни. Это не более чем отговорки, позволяющие на время избежать встречи с реальностью. Серьезность пристрастия находится в прямой зависимости от чувства неполноценности и страха перед необходимостью доказывать, кто и что мы есть. Зависимый человек использует надуманные предлоги, чтобы замаскировать низкую самооценку, о которой не должны узнать окружающие.

Самые распространенные пристрастия человека с низкой самооценкой

Обвинения и жалобы. Мы обвиняем других и жалуемся на них, поскольку отказываемся признавать тот факт, что сами несем ответственность за все происходящее. Гораздо проще обвинить кого-то, нежели сказать: «Проблема именно во мне» или «Именно мне следует измениться». Человек, который постоянно жалуется и обвиняет в своих неудачах окружающих, чувствует себя неадекватным и старается возвыситься в собственных глазах, осуждая других.

Придирки. Мы придираемся к окружающим за то, что они не принимают нашу систему ценностей или не соответствуют ей. Компенсируем собственное чувство неполноценности, пытаясь представить себя правильными, а окружающих неправильными. Обратите внимание: чаще всего мы недовольны тем, что другие люди проявляют качества, которые нам больше всего не нравятся в себе. Когда мы критикуем действия других, то как будто говорим: «Я не люблю себя за это, поэтому и вам подобное не сойдет с рук». Психологически верно, что больше всего мы не любим в других людях недостатки или слабости, свойственные нам самим.

Потребность во внимании и одобрении. Многим людям свойственна навязчивая потребность во внимании и одобрении. Они не в состоянии признавать свои заслуги и ценить себя по достоинству. Им необходимо постоянное подтверждение, что у них все отлично и окружающие принимают и одобряют их.

Отсутствие близких друзей. У людей с низкой самооценкой, как правило, немного близких друзей. Поскольку они не любят себя, то обычно либо предпочитают быть «одинокими волками», сторонясь людей, либо демонстративно проявляют агрессию, надменность, критичность и требовательность. Ни та, ни другая модель поведения не способствует установлению близких дружеских отношений.

Доминирующая потребность побеждать. Если нами руководит одержимое стремление всегда побеждать или быть правыми, то это влечет за собой отчаянное желание покрасоваться и покичиться перед окружающими. Делать это мы стараемся посредством наших достижений. Движущая сила в данном случае – желание получать одобрение и похвалу. Иными словами, основной мотив – хоть в чем-то быть лучше других.

Чрезмерное потакание собственным слабостям.

Люди, которые не могут жить в ладу с собой, поскольку не любят себя, обычно стараются удовлетворить свои потребности посредством своего рода замещения. Чувствуя себя обделенными и обиженными, они пытаются притупить боль с помощью умственных и физических «наркотиков». Они переедают, принимают лекарственные препараты, пьют, курят, чтобы получить хотя бы временное удовлетворение. Таким образом они на короткое время заглушают боль. Чрезмерное потакание слабостям «забивает» принятие себя как личности. Оно позволяет отсрочить неизбежный момент встречи с реальностью и растущей потребностью изменить жизнь.

Депрессия. Мы впадаем в депрессию, потому что считаем: нечто, не зависящее от нас, мешает получить желаемое. Мы совершенно теряем уверенность в себе. Разочарование и тревожность, проявляющиеся в попытках жить в соответствии с собственными стандартами и стандартами окружающих, приводят к занижению самооценки.

Жадность и эгоизм. Жадных и эгоистичных людей отличает непомерное чувство неполноценности. Они поглощены личными потребностями и желаниями, которые должны удовлетворить любой ценой, чтобы компенсировать отсутствие чувства собственного достоинства. Они редко проявляют интерес к окружающим, даже близким людям, которые их любят.

Нерешительность и промедление. Низкая самооценка нередко сопровождается неестественным страхом совершить ошибку. Боясь не справиться с чем-то, такой человек обычно вообще ничего не делает или, по крайней мере, откладывает дело надолго. Он с неохотой принимает решения, ибо считает, что неспособен сделать «правильный» выбор. Поэтому если ничего не делать, то и ошибок не будет.

К этой категории относится и еще один тип личности – перфекционист. Он всегда прав. В действительности неуверенный в себе, он стремится быть выше критики. В таком случае можно чувствовать себя лучше, чем те, кто, согласно его критериям, не так совершенен.

Притворство. Притворщики считают себя хуже окружающих. И чтобы скрыть это, хвалятся знакомством с видными людьми, демонстрируют такие явные признаки нервозности, как громкий голос, деланный смех, пытаются произвести впечатление посредством материального достатка. Они никогда не позволят окружающим догадаться о своих истинных чувствах. В попытках скрыть их притворяются и надевают маски, чтобы не дать окружающим возможности увидеть свое истинное лицо.

Жалость к себе. Чувство жалости к себе, или синдром «бедный я», является результатом нашей неспособности контролировать жизнь. Мы позволяем себе находиться во власти людей, обстоятельств или условий, плыть по течению, безвольно прибываясь то к одному, то к другому берегу. Люди расстраивают, обижают, критикуют и злят нас и все из-за нашей зависимости и жажды внимания, похвалы и симпатии. Мы нередко используем болезни, чтобы контролировать близких людей, поскольку отлично научились манипулировать своей слабостью. Когда мы больны, люди сочувствуют нам и жалеют, поэтому дают то, чего мы хотим.

Самоубийство. Это самая жестокая форма самокритичности. Люди, совершающие попытку самоубийства, стремятся убежать не от мира, а от самих себя, от того «Я», которое они отвергают и презирают. Вместо того чтобы мужественно взглянуть в лицо ситуации, лежащей в корне проблемы, они упиваются обидой, возмущением и хотят «положить всему этому конец». Их главная проблема, несомненно, низкая самооценка.

Наиболее распространенные эмоциональные, физические и психологические характеристики заниженной самооценки приведены в таблице.

Эмоциональные	Физические	Психологические
Агрессивный	Неряшливый	Тревожный
Застенчивый	внешний вид	Нерешительный
Деланный смех	Вялое	Не любит,
Хвастливый	рукопожатие	отвергает,
Нетерпеливый	Тусклый взгляд	ненавидит себя
Старается быть	Избыточный	Нуждающийся
лучше остальных	вес	в симпатии
Соперничающий	Опущенные	и одобрении
Надменный	уголки губ	окружающих
		Неуверенный
Угождающий	Напряженный	Считающий себя
людям	и нервный	неудачником
Похваляющийся	Сутулая спина	Мучаемый
знакомством со	Тихий голос	чувством стыда,
знаменитыми	Избегающий	вины, угрызениями
людьми	смотреть	совести
Придирчивый	собеседникам	Нуждающийся
Протестующий	в глаза	в одобрении
против		Должен быть
авторитетов		всегда правым
Перфекционист		Поглощенный
Властный		своими
Должен всегда		проблемами
доминировать		Обязан всегда
в разговоре		выигрывать
Мешкающий		Навязчивая
Не умеющий		потребность
признавать		в деньгах,
ошибки		престиже и власти
Страдающий		Делающий то,
навязчивым		что от него хотят
влечением		другие
к алкоголю,		Существующий
курению,		посредством
болтовне,		жизни своих детей,
различным		телевидения или
хобби		героя, которым
		восхищается

А сейчас давайте направим яркий луч истины на другой аспект нашей личности и познакомимся с тем, что мы называем СОЗНАНИЕМ.

Секрет № 4 Проблема сознания



Поскольку мы используем знакомые слова для обозначения мало знакомых идей, давайте посмотрим, удастся ли нам немного разъяснить некоторые понятия, особенно в тех случаях, когда они касаются лично вас.

Мне все равно, что вы думаете о себе. Вы можете считать себя выдающимся интеллектуалом, безнадежно глупым, чрезмерно худым или слишком толстым. Вы можете быть активистом или пацифистом, обычным офисным работником или руководителем, домохозяйкой или деловой женщиной, общительным, дружелюбным душой компании или робким и застенчивым молчуном. Вы можете быть наркоманом, алкоголиком, лжецом, паникером, обманщиком или невротиком. Вы можете без конца пребывать в депрессии, боясь всех и всего. Вы можете ненавидеть погоду, собак, котов, упражнения, пчел, дорожные пробки или шпинат.

Но ничего из перечисленного выше не описывает **ВАС** как личность.

Все это описывает лишь то, что вы делаете, или действия, которые вы предпринимаете.

Если вы отождествляете себя исключительно со своими действиями, вы ошибочно судите о себе. Вы ограничиваете и даже отвергаете себя, не пытаясь найти оправдывающих обстоятельств.

Неуверенность в себе является проблемой, связанной с Сознанием. Как только вы осознаете Истину о себе, вы сможете понять, почему вы такой, какой есть, и, что самое главное, научиться любить и принимать себя.

Сознание можно определить как ясность, с которой вы сознательно и бессознательно воспринимаете и понимаете все, оказывающее влияние на вашу жизнь.

Оно представляет собой совокупность жизненных впечатлений, опыта, знаний, интеллекта, интуиции, инстинктов и всего, что вы ощущаете пятью чувствами. Теперешний уровень Сознания влияет на ваши настроение, отношения, эмоциональные реакции, предрассудки, привычки, желания, тревоги, страхи, устремления и цели. Самое главное, оно отражает ваше ощущение собственной значимости, другими словами, ваше отношение к себе.

Сознание определяет ваше представление о реальности. Разум подобен фотоаппарату, который запечатлевает события жизни. Именно вы решаете, какие образы сохранять на пленке, они и составляют ваше Сознание. Фотоаппарат может запечатлеть негативные качества других людей или ваши собственные недостатки, безнадежность или отчаяние. Вы можете смотреть телевизор, читать газеты или заикнуться на прочих источниках информации, рассказывающих о трагедиях, болезнях и бедности. Все фиксируется вашим разумом. Вы фокусируетесь и накапливаете фото, пока не начинаете воспринимать эти образы как реальность, ведь у вас есть фотографии, которые могут все подтвердить.

Проблема в том, что правда и реальность не обязательно совпадают. Если разум принимает ложные представления, ценности и убеждения о себе и других, осознание

будет ошибочным. Несмотря на то что вы действуете, руководствуясь неправильной точкой зрения, она будет казаться истинной и вы усвоите модели поведения, призванные ее оправдать. Это возвращает нас к первой главе: Каждое принятое решение и совершенное действие основывается на теперешнем уровне сознания.

Вы всегда делаете все возможное

Это утверждение вас удивляет? Большинство людей, услышав его впервые, шокированы. Ведь вам многие годы твердили, что вы можете и должны быть лучше. И хотя, в принципе, это хороший совет, следовать ему необходимо, сперва разобравшись, что в настоящий момент составляет ваше Сознание.

Вы никогда не сможете продемонстрировать результаты лучшие, чем те, что есть сейчас. В этом вы ограничены теперешним уровнем Сознания. Больше знать еще не значит лучше делать. «Делать лучше» вы сможете, лишь когда изменится ваш теперешний уровень Сознания.

Принятие реальности

Крайне важно понять: вы будете счастливы и довольны собой, только когда согласитесь с тем, что в настоящий момент делаете все от себя зависящее. Как только это произойдет, вы будете неуязвимы для неприятных и негативных мнений окружающих. И наоборот, если вам не по душе действия других людей, поскольку, по вашему мнению, они неправильны или несправедливы, вы не станете осуждать, обвинять их или заставлять чувствовать вину перед вами. Дело в том, что ни вы, ни кто-либо другой не в состоянии добиться результатов лучше тех, которые есть сейчас. Вы обязаны научиться принимать реальность настоящего момента и понимать, что ни одно другое действие в данный момент невозможно.

Реальность одинакова для всех. Различие между вами и другим человеком заключается в восприятии этой реальности. У разных людей не может быть одинаковых сознания, опыта и жизненных впечатлений, равно как и отношения к жизни, ценностей, представлений, убеждений, предположений и устремлений. Персональная реальность каждого из нас состоит из умственных, эмоциональных и физических характеристик, которые мы не в состоянии изменить в данный конкретный момент. Таким образом, персональная реальность представляет собой совокупность теперешнего уровня сознания, ценностей, убеждений и представлений – ложных или верных, – которыми вы обладаете в данный момент. Восприятие всегда обусловлено и окрашено сознанием. Если последнее искажено, таким же будет и восприятие, несмотря на то что вы уверены в своей правоте.

Каждое принимаемое решение и совершаемое действие основывается на теперешнем уровне сознания.

Обратите внимание, что практически все ваши эмоциональные и большая часть физических проблем являются следствием борьбы собственной и чужой реальности или реальности ситуации, которую в настоящий момент вы отчаянно хотите, но не в состоянии изменить. Ваш отказ или неспособность принимать вещи такими, какие они есть, – вот что лежит в корне проблемы. Если вы внимательно проанализируете прошлые и настоящие разочарования, то отчетливо увидите, что сопротивлялись и продолжаете сопротивляться тому, что нельзя изменить незамедлительно.

Мы сопротивляемся реальности, потому что тешим себя ошибочной и деструктивной уверенностью в том, что способны ее изменить. Но жизнь такая, какая есть в настоящий момент, согласны мы с этим или нет. Преодолеть сопротивление можно, лишь когда мы сознательно признаем конкретный период реальности таким, какой он есть в настоящий момент.

Ключ к переменам – умение принять поведение людей, не пытаясь «наставить их на путь истинный». Вы обязаны оставить за ними право жить в соответствии с собственным индивидуальным Сознанием, каким бы искаженным или ошибочным оно вам ни казалось. А для этого вам придется сперва научиться любить и принимать себя. Если вы не прекратите критиковать себя, то не устоите перед соблазном критиковать и других, тем самым восставая против их реальности и теперешнего уровня Сознания.

Вы можете проявлять сострадание и понимание по отношению к окружающим лишь в той степени, в какой делаете это по отношению к самому себе.

Если вы не осознаете свое сопротивление реальности, вам никак не удастся избавиться от данной деструктивной привычки. Вы всегда будете испытывать потребность оценивать вещи и события как «плохие» или «хорошие», «правильные» или «неправильные», «справедливые» или «несправедливые». Отказываясь смотреть в лицо тому, что есть, вы всегда будете думать: все в этом мире против вас.

И уйдете в придуманный мир, где все «должно быть устроено» (но не устроено) определенным образом.

Давно доказано: все, что случается с нами, совсем не так важно, как активность, с которой мы сопротивляемся реальности конкретной ситуации или человека.

Говоря иначе, вы не можете контролировать свои ощущения и эмоции, но вы способны контролировать свои мысли и реакции. Возможно, реальность ситуации вам не по душе, но вы обязаны принять ее. Таким образом вы сможете контролировать свои действия и реакции.

Не нужно быть интеллектуальным гением, чтобы понять: сопротивление реальности есть причина головных и сердечных болей, негодования, враждебности и семейных проблем. Отказавшись от сопротивления реальности, вы не будете больше злиться, негодовать или испытывать негативные горькие чувства по отношению к другим, более того, никто больше не сможет обидеть, критиковать или унижать вас.

Деструктивная сила субъективной оценки

Основная причина дисгармонии человеческих отношений – попытки навязать людям собственные ценности. Мы хотим, чтобы окружающие жили в соответствии с нашими представлениями о правильном, справедливом, положительном и т. д. Если они не подчиняются нашим требованиям, мы злимся и негодуем, не отдавая себе отчета, что у них другой уровень Сознания.

Вы должны были усвоить: мы не в состоянии повлиять на ценности, представления и убеждения других людей, если их Сознание не готово принять перемены. Никто не обязан меняться, чтобы сделать окружающий мир лучше для вас. Люди могут раздражать или злить вас, однако подобная реакция на их поведение возникает не у всех, а это свидетельствует, что проблема не в них, а в вас. Вы сопротивляетесь чужой реальности, желая видеть мир не таким, какой он есть, а таким, каким вы хотите его видеть. Именно здесь и зарождается субъективная оценка.

Стимулом отказаться от субъективных оценок, помимо всего прочего, должно послужить и следующее знание: все субъективные оценки плохого и хорошего, правильного и неправильного, справедливого и несправедливого абсолютно

безосновательны, ибо каждый из нас делает то, что позволяет ему теперешний уровень Сознания, – не больше и не меньше.

Внимательно перечитайте эти строки! Пусть они станут частью вашего Сознания. Если вы до конца осмыслите написанное, то больше не будете испытывать потребность давать субъективные оценки ни себе, ни другим.

Стараться не давать субъективных оценок другим просто потому, что вам так сказали, недостаточно. Сперва вы должны прекратить судить себя, а после этого перестанете судить и остальных. Это поможет вам научиться любить и себя, и окружающих.

Как только вы научитесь принимать людей такими, какие они есть, они, в свою очередь, будут любить вас таким, какой вы есть. У них не останется иного выбора. Задумайтесь над этим! К кому вы привязаны больше всего? К людям, которых вы считаете самыми близкими друзьями: они никогда не дадут субъективных оценок, что бы ни знали о вас.

Секрет искусства любить и быть любимым – навсегда перестать осуждать!

Понимание своих мотивов

Мотивация, наверное, самое неправильно истолковываемое слово в английском языке. Руководители нередко приглашают меня посетить их компанию для «мотивирования» сотрудников. И очень удивляются, когда слышат, что я не могу этого сделать. Все, на что я способен (смею надеяться), – вдохновить их на изменение своего Сознания. Крайне важно четко понимать, что же такое мотивация.

Мотивация описывает ваше отношение, когда вы предпочитаете делать одно вместо другого в конкретный момент времени.

КАЖДЫЙ ИЗ НАС ПОСТОЯННО МОТИВИРОВАН. Стремитесь ли вы добиться грандиозного успеха в определенной сфере, предпочитаете ли лениво развалиться в кресле – вы руководствуетесь определенными мотивами. Если бы вы не хотели сидеть сложа руки, то предприняли бы какие-либо действия, что послужило бы вашей мотивацией. Без мотивации невозможно совершить ни одного действия. Следует, однако, различать положительную и отрицательную мотивацию: побуждение совершить нечто достойное и конструктивное и побуждение совершить нечто пагубное для вашего благополучия.

По сути, мотивировать кого-либо невозможно. Каждый из нас самомотивирован. Запомните крепко-на-крепко: **ВЫ ВСЕГДА ДЕЛАЕТЕ ТО, ЧТО ПРЕДПОЧИТАЕТЕ, А НЕ НАОБОРОТ.** Это и порождает мотив.

Каждое совершаемое действие есть следствие персональной потребности или желания, обусловленного теперешним уровнем Сознания. Как правило, первостепенным мотивом служит желание хорошо себя чувствовать – умственно, физически, эмоционально и духовно. Если неудовлетворенными остаются потребности хотя бы в одной сфере, это приводит к разочарованиям и тревоге. Вы приложите максимум усилий, чтобы вернуть чувство комфорта, даже если ваши действия нанесут вам вред.

Как научиться мотивировать себя позитивно

Если вы хотите иметь более положительный жизненный опыт, то должны убедить себя: каждое совершаемое вами изменение обеспечивает удовлетворение той или иной потребности или желания.

Позитивная самомотивация начинается с изменения Сознания. Планируя конструктивные жизненные перемены, вы должны оценить потенциальную пользу от

каждого конкретного действия. После этого убедите себя, что эта польза оправдывает или превосходит цену, которую вам приходится за нее платить.

Люди могут вдохновлять вас или даже угрозами пытаться заставить измениться, но только ВЫ мотивируете себя посредством сравнения по принципу «прибылей и убытков». В некоторой степени вы занимаетесь этим всю свою жизнь, только теперь вы должны удостовериться, что процесс работает на вас, а не против.

Преступник, алкоголик, обжора или наркоман – все они проходят один и тот же путь и, опираясь на свой уровень Сознания, решают: пагубное пристрастие стоит столько, сколько они за него платят. Как только их Сознание меняется (обычно это происходит под воздействием трагических обстоятельств), они понимают, что цена за побег от реальности и от ненавистного «Я» слишком высока по сравнению с тем, что они получают взамен. И, таким образом, мотивация наставляет их на верный путь.

Я бы посоветовал вам воспользоваться двумя знакомыми, но нередко пренебрегаемыми словами: разумный и неразумный. Все ваши действия и действия окружающих можно рассматривать как разумные или неразумные. Но не как хорошие или плохие, справедливые или несправедливые, правильные или неправильные. Это всего лишь моральные оценки, основанные на вашем теперешнем уровне Сознания или коллективном Сознании общества.

Понятия «разумный» и «неразумный» не навязывают субъективных оценок. Они позволяют наблюдать за собственными действиями, действиями окружающих и решать, опираясь на Сознание, являются ли они разумными или неразумными. В этом случае не дается оценка, личности. Очень важно понять, что плохими могут быть ваши действия, но никак не вы сами. Это понимание должно распространяться и на остальных людей.

Надеюсь, к этому моменту вы уже поняли: невозможно мотивировать людей к переменам, убеждая в том, что они должны или обязаны делать. Измениться они могут лишь благодаря своему сознательному решению. Вы можете вдохновлять, запугивать их, можете даже угрожать, однако такого рода мотивация будет действовать недолго и удовлетворит их доминирующую потребность побыстрее от вас избавиться. Им не удастся коренным образом изменить свои привычки, пока они не убедятся, что перемены принесут пользу в сравнении с ценой, которую придется заплатить. Более того, они не изменятся, пока не изменится их Сознание.

Принятие ответственности

Вы обладаете правом и возможностью делать все, что захотите, – все, что угодно. Никто не может решать за вас. Создатель наделил вас свободной волей делать все, что вы хотите, в пределах ваших интеллектуальных и физических возможностей.

Это значит: вам дозволено делать ошибки, терпеть неудачи, лгать, обманывать, плакать, кричать, лениться, злиться, быть эгоистичным, преданным, агрессивным, отвергнутым, обиженным, злоупотреблять алкоголем, пищей, сексом, принимать наркотики, менять свое мышление или делать все, что угодно. Божественный дар свободной воли всегда с вами. И это вовсе не означает, что вы всегда обязаны делать правильный выбор! Ваш выбор настолько правилен, насколько правилен ваш теперешний уровень Сознания. Однако не следует забывать: вы несете ответственность за сделанный выбор.

Вы уже знаете, что любое принимаемое решение основывается на теперешнем уровне Сознания, который в настоящий момент достигает фиксированной отметки. Таким образом, в конкретных обстоятельствах вы всегда делаете все возможное. Не лишайте себя права на ошибки, ибо посредством ошибок вы расширяете Сознание.

Вам не стать свободным, пока не научитесь быть верным самому себе и нести ответственность за собственную жизнь и осуществление желаний. При этом вы обязаны нести ответственность за свои мысли, слова, поступки и решения, так как за все

неизбежно придется платить. Как гласит старая мудрость: если хочешь танцевать, будь готов заплатить скрипачу. Благодаря природе и последствиям ваших действий, вы можете учиться и расти.

Не забывайте, что ни одно ваше действие не является ни плохим, ни хорошим, ни правильным, ни неправильным. Оно либо разумно, либо неразумно. При переходе от неразумных действий к разумным важность данной терминологии становится все более очевидной.

Что касается разумных или неразумных действий, прежде чем принимать хоть какое-то решение, задайте себе следующие вопросы.

Разумно ли это действие?

Способствует ли оно удовлетворению моих основных потребностей?

Может ли оно принести вред мне либо кому-то еще?

Какова цена, которую мне придется заплатить за него?

Не противоречит ли оно законам Вселенной, как я их понимаю? Готов и способен ли я заплатить нужную цену и принять последствия?

Задавая эти вопросы, вы сознательно берете контроль над жизнью в свои руки. Они помогут вам сформировать новое Сознание, основанное на знании, что за все свои действия вы отчитываетесь только перед СОБОЙ. Логичность данного высказывания становится более очевидной, если вспомнить, что только вы пожинаете плоды своих действий или несете ответственность за последствия.

Власть привычки

Привычки делают вас тем, кто вы есть. Нельзя коренным образом изменить жизнь, не избавившись от их разрушительной власти. Если вы не являетесь счастливым, здоровым, спокойным, умиротворенным, самодостаточным и успешным человеком, избавление от пагубных привычек должно стать приоритетом номер один.

Большинство из нас даже не догадывается, как прочно наша жизнь завязана на так называемых плохих привычках. Мы запрограммировали неверные ответы в свое подсознание. Это заставляет нас реагировать так, как мы себя приучили, независимо от того, какими ложными, деструктивными, искаженными или негативными являются наши чувства и действия. Естественно, чтобы изменить негативные губительные привычки, мы должны «перепрограммировать» себя.

Вы не сможете отказаться от того, что считаете приятным

Не поможет никакая сила воли, если только самим не захотеть отказаться от прежних привычек.

В большинстве случаев мы стремимся избавиться от болезненных последствий, но не готовы отказаться от привычек.

Часто люди садятся на диету, но бросают ее через короткое время, потому что чувствуют себя лишенными. Они хотят похудеть, хорошо выглядеть и находиться в хорошей физической форме, но не желают перестать есть много. В конечном счете их мысли постоянно заняты едой. Чем чаще они думают о пище, тем больше места в их сознании она занимает, пока, наконец, желание поесть не одолевает силу воли.

Нам не следует обманывать себя и верить в то, что мы способны изменить свою жизнь, благодаря одной лишь самодисциплине, надеясь заставить себя совершить необходимую перемену. Если человек действительно желает сбросить вес, ему необходимо убедить себя избавиться от привычки переедать, которая служит компенсацией напряжения и неудовлетворенных потребностей. Маловероятно, что он когда-нибудь остановится, так

как думает, что должен есть. А это порождает чувства вины, разочарования и недовольства, способствующие сопротивлению переменам.

Прежде чем пытаться изменить привычку, вы обязаны признать и принять ее существование. Ваша неспособность принимать недостатки является причиной, по которой вы не можете избавиться от них. Словесное порицание плохих привычек и себя самого только укрепляет их власть, сводя на нет все попытки подавления, а чувство вины усиливает их влияние. Альфред Адлер сказал об этом так: «ЛИБО поступайте неправильно, ЛИБО испытывайте чувство вины, но не делайте и того, и другого. Слишком хлопотное занятие». Отличный совет!

Новые позитивные привычки следует формировать посредством замещения старых негативных достойными позитивными мыслями и действиями. Если ваши родители в детстве что-то у вас забирали, то обычно предлагали замену. Это помогало забыть об утрате.

Есть некоторые вещи, от которых мы можем легко и без труда отказаться. А все потому, что они оказывают губительное воздействие на нашу жизнь. Чем важнее для вас нечто, тем охотнее и активнее вы предпринимаете определенные шаги в этом направлении.

Программа формирования положительных привычек

Воспользуйтесь этой программой, чтобы настроить себя на замещение старых негативных привычек, которые вы считаете губительными для своей жизни.

Шаг первый Запишите ответы на следующие вопросы.

Какую негативную привычку вы бы хотели заменить?

Какую позитивную привычку вы бы хотели сформировать для замены старой? Какие действия вы предпримете для замены негативной привычки?

Какой способ для этого наиболее простой и логичный?

Шаг второй Представляйте, что вы успешно избавились от старой привычки и заменили ее новой;

как много преимуществ принесла в вашу жизнь новая положительная привычка.

Подкрепляйте визуализацию позитивным утверждением. (Более подробно вы познакомитесь с утверждениями позднее.)

Шаг третий Следите за своими действиями и отмечайте каждый раз, когда не смогли сдержать

обещание. Помните, НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ не осуждайте и не ругайте себя. Просто беспристрастно зафиксируйте этот факт и позвольте себе произвести необходимые коррективы.

Шаг четвертый Ведите записи в течение как минимум 21 дня.

После того как вы осознанно выбрали новую позитивную привычку, эти четыре шага помогут внедрить ее в подсознание. Вскоре она станет непроизвольным ответным действием.

Если вы негативно реагируете на различные жизненные ситуации, механизм ответных действий заставляет вас ЧУВСТВОВАТЬ и ДЕЙСТВОВАТЬ именно так, как вы себя запрограммировали.

Очень полезно вести учет реакций или привычек с помощью трехшаговой формулы, которая поможет их оценить и исправить.

1. Устраните из своей жизни все, что не идет на пользу.
 2. Выясните, что приносит вам пользу, и продолжайте программировать это в подсознание.
 3. Добавляйте новые пункты, которые вы считаете желательными и полезными. Используйте эту формулу в дальнейшем и увидите, что обрели уверенность в себе, а ваша жизнь наполнилась новыми положительными впечатлениями.
- Не забывайте о следующих фактах, связанных с изменением привычек.
- Признавайте и принимайте факт существования вредной привычки и ни в коем случае не осуждайте себя.
- Перед тем как что-либо менять, сравните потенциальные преимущества с ценой, которую вам придется заплатить.
- Осознайте, что от силы воли не будет никакого проку, если только вы искренне не захотите избавиться от привычки.
- Вы должны быть полностью уверены, что перемены принесут удовлетворение конкретной потребности или желания.
- Самое главное – не испытывать чувства вины, не осуждать и не ругать себя за сложившуюся ситуацию. До сих пор вы делали лишь то, что позволял ваш уровень Сознания.

По мере закрепления новой привычки старая потеряет власть. Мы обязаны постоянно следить за мыслями и действиями, направлять господствующие мысли на то, что мы хотим, а не на то, чего не хотим.

Секрет № 5 Я невиновен, ты невиновен



В современном обществе чувство вины является самой распространенной формой стресса. Мир полон людей, которых терзает чувство вины. Если только вы не принадлежите к числу тех немногих, что сумели избавиться от этой деструктивной эмоции, она роднит вас с остальными представителями человечества.

Большинство из нас чувствуют себя виноватыми. Семья, друзья, общество, школа, любимые люди и религия сознательно или неосознанно превращают нас в «вечный двигатель», питаемый чувством вины. С самого детства нам постоянно напоминали о так называемом плохом поведении и заставляли испытывать вину за то, что мы сделали или не сделали, сказали или не сказали. Поскольку многие предрасположены искать одобрения у окружающих, они не в состоянии преодолеть чувство вины, навязываемое из внешних источников.

Чувство вины – важнейший инструмент в руках манипулятора. Человеку нужно лишь заставить нас почувствовать вину, и вот мы изо всех сил стараемся вновь вернуть его расположение и благосклонность. Есть люди, которыми можно крутить как угодно, стоит только вызвать у них достаточно сильное чувство вины.

Почему мы позволяем случаться подобному? Просто потому, что вина нередко

ассоциируется с равнодушием. И если вам все равно, вы плохой человек. Однако дело в том, что вина не имеет равным счетом никакого отношения к заботе. Это скорее проявление невротического поведения, которое, как ни странно, большинство считает нормальным. Другими словами, чтобы доказать свое равнодушие, вы обязаны мучаться чувством вины. В противном случае вы равнодушный человек. Столь запутанные умозаключения контролируют трагически огромное количество людей.

Интересно отметить: каждый раз, когда на своих семинарах я советую участникам никогда не испытывать чувство вины, кто-нибудь обязательно поднимает руку и спрашивает: «Вы хотите сказать, что я вообще не должен чувствовать себя виноватым ни за что?» Ну конечно, он так привык испытывать чувство вины, что считает себя виноватым даже за то, что не чувствует себя виноватым!

Взгляд на мораль

Ярлыки «плохой» или «хороший», которые вешаются на огромное количество поступков многими людьми, обществом или религией, есть не более чем субъективные оценки, основанные на теперешнем уровне Сознания, которые вполне могут оказаться ошибочными. То, что сегодня вам кажется моральным и правильным, завтра или в другое время будет казаться аморальным и неправильным. Ибо понятия морали меняются от места к месту и от времени ко времени.

Томас Мур очень хорошо сказал об этом:

Встречал я разных мудрецов Со
всех большой Земли концов. Из
них никто не мог решить, Как им
мораль определить.

Законы морали не являются Универсальными, ибо Универсальные Законы непреложны. Их немного, они просты и применимы всегда и везде, причем произвольно, без вмешательства или субъективной оценки со стороны отдельного человека, группы или религии. Нет Универсального Закона, оправдывающего и поддерживающего чувство вины. Запомните: ЧУВСТВО ВИНЫ – ЭТО ПРИОБРЕТЕННАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ.

Семь форм вины

Вина в паре «родитель – ребенок». В детстве чувство вины вас заставляли испытывать взрослые, в частности ваша семья. В конце концов, если чувство вины шло им только на пользу, значит, и вам оно будет полезно! Когда кому-то не нравился ваш поступок, вам сообщали, что вы «плохая девочка» или «плохой мальчик». Взрослые давали субъективную оценку вам, а не вашим действиям. В течение первых лет жизни, в особенности первых пяти, вас запрограммировали реагировать на хорошее и плохое, правильное и неправильное. Чувство вины насаждалось посредством системы поощрения и наказания. Именно в этот период вы начали отождествлять себя со своими действиями.

Родители непреднамеренно используют чувство вины в качестве средства для контроля за детьми. Они предупреждают, что если ребенок не выполнит просьбу, то очень их расстроит. Основное оружие в таких случаях – фразы типа «Что подумают соседи?», «Ты поставил нас в неловкое положение!», «Ты нас разочаровал!», «Где твои манеры?». Этот список можно продолжать до бесконечности. Стоило вам вызвать недовольство

родителей, как они тут же пускали в ход подобное оружие. Поэтому у вас сформировалась модель поведения, заставляющая доставлять удовольствие окружающим, чтобы избежать чувства вины. Вы говорили то, что хотели слышать другие, и делали то, что они требовали. Вас заставили поверить, будто, приспосабливаясь, вы делаете людям приятное. Вот так формируется вечная потребность производить хорошее впечатление.

Вина в паре «ребенок – родитель». В обратной системе «ребенок – родитель» дети нередко используют чувство вины для манипулирования взрослыми. Большинство из нас хочет быть хорошими родителями и не может пережить, если ребенок думает, что его не любят. Для манипулирования ребенок использует, например, такие фразы: «Ты просто меня не любишь!», «Родители того-то разрешают ему это делать!». При этом дети не забывают напоминать о вещах, которые родители сделали или не сделали, что, как ребенок интуитивно ощущает, заставит взрослого испытывать чувство вины.

Подобный тип поведения дети перенимают у взрослых. Ребенок еще точно не знает, как данный механизм действует, но понимает: это самый эффективный способ настоять на своем и получить желаемое. Поскольку манипулирование представляет для детей большой интерес, им не требуется много времени, чтобы уловить его суть.

Как вы уже знаете, чувство вины – приобретенная эмоциональная реакция. Это не естественное поведение детей. Если ребенок пытается манипулировать вами посредством чувства вины, можете не сомневаться: он перенял подобную тактику у хорошего учителя – у ВАС же!

Чувство вины через любовь. «Если бы ты меня любил (любила)...» – излюбленная фраза, используемая в любовных отношениях с целью манипулирования своим партнером. Когда мы говорим: «Если бы ты любил (любила) меня, то сделал (сделала) бы это», то имеем в виду на самом деле следующее: «Если не хочешь этого делать, так чувствуй себя виноватым!» или «Если откажешься, значит, тебе на меня наплевать!».

Поскольку мы запрограммированы на демонстрацию своего равнодушия, нами легко манипулировать с помощью подобных фраз. А если они не оказывают должного воздействия, всегда можно обратиться к иным тактикам, таким как молчание, отказ в интимных отношениях, обида, злость, слезы или истерики.

Еще одна тактика – использовать чувство вины в качестве наказания для наших партнеров за поведение, которое идет в разрез с нашими ценностями и убеждениями. Мы вспоминаем о прошлых проступках и напоминаем любимым, как «не правы» они были, как разочаровали и подвели нас.

Продолжая эту игру, мы способны манипулировать близкими и заставлять их делать то, что хотим. Если они не живут в соответствии с нашими убеждениями, ожиданиями и ценностями, мы используем чувство вины, чтобы «вывести их из заблуждения». Это лишь несколько примеров использования чувства вины в любовных отношениях.

Чувство вины, навязанное обществом. Оно появляется в школе, когда вам не удается соответствовать требованиям учителей. Вас заставляют чувствовать себя виноватым за поведение, постоянно повторяя, что вы могли бы постараться и получше, что вы подвели своего учителя. Не вникая в суть проблемы – ошибочное Сознание ученика, – учителя принуждают его чувствовать себя виноватым, облегчая тем самым свою работу. Ведь чувство вины является эффективным средством контроля.

Тюремная система – прекрасный пример теории чувства вины в действии. Если вы идете против общественных нравственных норм, вас наказывают посредством тюремного заключения. Предполагается, что, отбывая наказание, вы будете мучаться чувством вины за содеянное. Чем тяжелее преступление, тем дольше вам придется мучаться. После чего вас отпускают, не решив главной проблемы – ошибочного Сознания, в особенности низкого самоуважения. В конечном счете большинство бывших заключенных вновь попадает в тюрьму после совершения еще одного преступления.

Чувство вины за антисоциальное поведение заставляет вас беспокоиться о том, что подумают или скажут о ваших действиях окружающие. Вот почему мы так строго

придерживаемся этикета. Для большинства людей вопрос, с какой стороны тарелки положить нож, – это вопрос жизни и смерти!

Мы так озабочены чужим мнением или политической корректностью, что нам приходится тщательно следить за каждым словом и поступком, чтобы никого не обидеть и не задеть.

Сексуальное чувство вины. Сексуальное чувство вины свойственно большинству людей. Ключевая причина этого – религия. Она определяет хорошие и плохие, естественные и грешные формы сексуального выражения. Подобные моральные субъективные оценки передаются из поколения в поколение, словно заразная болезнь.

Если ваша система ценностей включала любую форму сексуального выражения, считавшуюся морально неприемлемой, вас вынуждали испытывать чувство стыда и позора. Такие вещи, как мастурбация, добрачный секс, порнография, гомосексуальность, аборты и т. п., считались плохими и грешными. В результате большинство людей страдает различными комплексами и подавленным чувством вины.

Если человеку с раннего детства внушают, что секс – это зло, став взрослым, он не может наслаждаться определенными формами сексуальных отношений, не испытывая при этом чувства вины. Ситуация не изменится, пока мы не усвоим один ценный и важный урок: нет никакой нужды испытывать чувство вины за сексуальное выражение любого рода, если оно не идет в разрез с вашей системой ценностей и не причиняет вреда другим людям. Более того, оно не является ни правильным, ни неправильным, вне зависимости от того, что говорят или думают окружающие. Не забывайте, что чувство вины формируется под воздействием субъективной оценки, высказываемой посторонним авторитетным лицом.

Религиозное чувство вины. Религия сделала многое, чтобы глубоко укоренить в нас чувство вины.

Она может смело приписать себе лавры формирования чувства вины за первородный грех, ибо оно является инструментом, посредством которого религия держит своих последователей в строю.

Из-за ошибочной интерпретации совершенства некоторые религии внушают чувство вины тем, кто не соответствует их субъективным моральным стандартам, основанным на интерпретации Священного Писания.

Многие конфессии исходят из посылки, что в основе всех оценок лежит совершенство. Совершенство, говорят они, «хорошо», а несовершенство – «плохо». Данная ошибочная интерпретация совершенства ограничивает понимание истинного значения этого слова.

Если вы положите под микроскоп десять тысяч одинаковых предметов, то увидите, что даже два из них не будут абсолютно идентичными.

Каждый объект уникален и отличен от других подобных ему – это биологический, физиологический, психологический и метафизический факт. Человек есть выражение Творческого Интеллекта. Так что совершенство и все остальное, если уж на то пошло, понятия относительные.

Уоллес Стивенс так сказал об этом:

Двадцать человек, идущих по мосту
В деревню, —
Это двадцать человек, идущих по двадцати
мостам В двадцать деревень...

Некоторые религии, требуя, чтобы два разных человека одинаково воспринимали Бога, Истину и Священное Писание, обрекли своих последователей на неудачу.

Как ни парадоксально, но, чтобы быть совершенным, нужно иметь некоторые недостатки. Недостатки – это средства, благодаря которым мы учимся расти, они

побуждают человечество к созиданию и творчеству. Отсутствие недостатков означает отсутствие необходимости развиваться умственно, эмоционально и духовно. Следовательно, мы должны оставлять себе свободу для умственного, эмоционального и духовного роста, не скованного чувством вины.

Тем, кто был запрограммирован верить, что любой грех – это плохо, трудно увидеть важность и даже красоту греха или ошибки. Утверждая, что грех – это плохо, мало кто из священников отрицает, что мы учимся на собственных ошибках. Разница лишь в том, усваиваем ли мы урок, который они хотят нам преподать!

Некоторые выдающиеся достижения человечества принадлежат людям, чьи недостатки подтолкнули их к творческим созидательным усилиям. Если вы познакомитесь с биографией любого великого человека, внесшего существенный вклад в историю, то увидите, что это наверняка личность с множеством недостатков, которую общество заклеило грешником. Осознание данного факта поможет вам взглянуть на чувство вины

в перспективе. Это чувство абсолютно ненужное и разрушительное. Достаточно простого желания преодолеть так называемые недостатки, грехи и ошибки.

Чувство вины, возложенное самим собой. Это наиболее разрушительная форма вины. Ее мы навязываем себе сами, когда чувствуем, что нарушаем собственные моральные нормы или не соответствуем стандартам общества. Подобное чувство возникает, когда мы анализируем прошлое поведение и понимаем, что сделали неразумный выбор или совершили плохой поступок. Мы анализируем содеянное, будь то критика в адрес окружающих, воровство, обман, ложь, преувеличение, нарушение религиозных правил или совершение иных поступков, которые мы считаем неправильными в свете нашей теперешней системы ценностей. В большинстве случаев испытываемое чувство вины есть попытка доказать самим себе равнодушие и сожаление. По сути, мы наказываем себя за проступок и пытаемся изменить прошлое. Однако это невозможно.

Между чувством вины и извлечением уроков из прошлого существует огромная разница. Отбывать самостоятельно наложенное наказание в виде чувства вины – пример невротического поведения, которое вы обязаны прекратить, если хотите развить в себе уверенность. Чувство вины будет держать вас в плену прошлого и лишать дееспособности в настоящем. Поддаваясь ему, вы убегаете от ответственности за настоящую жизнь и движение в будущее.

Чувство вины всегда влечет за собой наказание

Наказание выражается в разных формах, включая депрессию, комплекс неполноценности, отсутствие уверенности в себе, низкую самооценку, целый набор физических недомоганий, неспособность любить себя и др. Те, кто не умеет прощать и лелеет в своем сердце негодование, не могут простить и себя. Эти люди обременены чувством вины.

Пытаться игнорировать ошибки так же вредно, как и цепляться за чувство вины, которое они у вас вызвали. К ним нужно относиться как к пылинке в глазу. Определив проблему, не осуждайте себя и не мучайтесь чувством вины. Просто избавьтесь от него. Чем быстрее вы это сделаете, тем скорее освободитесь от боли, которую оно причиняет. Только тогда вы сможете зажить насыщенной жизнью, развить в себе уверенность и раскрыть безграничный потенциал.

Уроки прошлого

Извлечение уроков из прошлого поведения имеет огромное значение для формирования абсолютной уверенности в себе. Причем чувство вины за прошлые поступки не имеет

никакого отношения к урокам. Учиться – значит признавать ошибки и пытаться не повторять их в будущем, насколько вам позволяют возможности и Сознание.

Мысленная порка за уже совершенные проступки или пустая трата драгоценного времени и энергии на чувство вины или стыда не являются частью полезного урока. Эти негативные эмоции только мешают вам изменить настоящую жизнь, поскольку все ваше внимание сосредоточено на прошлом.

Никто не способен жить в прошлом и при этом успешно действовать в настоящем. Разум не в состоянии справиться с двумя реальностями одновременно. Ваша жизнь наполнена тем, чем целиком и полностью заняты ваши мысли. Если все внимание направлено на то, что вы должны были бы сказать или сделать, то настоящее наполнится разочарованием, тревогой и смятением. Это слишком высокая цена. Гораздо лучше простить себя и идти вперед.

Помните – вы всегда делаете все возможное

Вы всегда делаете все возможное. Зарубите это себе на носу и никогда не забывайте! Любое принимаемое решение и совершаемое действие основано на уровне Сознания в данный конкретный момент. Вы не сможете стать лучше теперешнего уровня Сознания, ибо это есть ясность и четкость, с которой вы воспринимаете любую ситуацию. Если Сознание искажено, вы получите искаженный опыт. Он может заставить вас говорить или делать вещи, о которых вы впоследствии пожалеете.

Поскольку Сознание всегда зафиксировано на некоем определенном уровне, все, что вы говорите или не говорите, делаете или не делаете, – проявление максимума ваших способностей, даже если этот максимум ложный или неразумный. У вас была только одна возможность выбора, и она была обусловлена уровнем Сознания на данный конкретный момент.

Вы – это не ваши действия

Действия – это всего лишь средства, используемые вами для удовлетворения главных потребностей. Они могут быть разумными или неразумными, но это не делает вас хорошим или плохим человеком. В самой сути вашего Существа вы духовно совершенная личность, которая в настоящий момент действует, руководствуясь искаженным Сознанием.

В Священном писании четко и ясно сказано, что вы созданы по образу и подобию Божию. Если так, значит, вы уже совершенны, однако действующее Сознание препятствует пониманию этого. Чем глубже вы поймете данную истину, тем больше у вас будет возможностей выразить свое совершенство. Не следует забывать, что Бог не творит несовершенства!

Ведите дневник вины

Предлагаю один эксперимент, который, возможно, покажется вам интересным и увлекательным. В течение 21 дня ведите «дневник вины». Наблюдайте за своими действиями на протяжении этих трех недель. Записывайте:

- попытки вызвать в ком-либо чувство вины; случаи, когда чувство вины пытались вызвать у вас;
- ситуации, когда вы сами пытались вызвать в себе чувство вины.

Благодаря данному упражнению, вы сможете оценить, сколько времени тратится на бесполезную игру. Как только вы попытаетесь вызвать чувство вины в себе или в ком-либо другом, немедленно остановитесь и исправьтесь. Это поможет изменить привычную модель поведения и вскоре отучит вас от подобных действий.

Если вы замечаете, что окружающие пытаются вызвать чувство вины у вас, дайте им понять – все попытки обречены на провал. Жертва обязана уведомить своих мучителей, что она уже не такая легкая добыча. Поначалу вам могут не поверить, ведь окружающим так долго удавалось манипулировать вами посредством чувства вины. Но как только они осознают, что вы больше не нуждаетесь в их одобрении и не собираетесь плясать под их дудку, они прекратят пользоваться чувством вины как средством эксплуатации.

Секрет № 6 Позитивная сила любви



Любовь вдохновляет на написание книг, песен, создание шедевров, великие свершения и даже влияет на ход истории. Это узы, объединяющие человечество.

Существует много определений любви, но все они неточны.

Чтобы понять, что такое любовь, следует сперва определить, чем она не является. Любовь – это не ненависть, не насилие, не тщеславие и не соперничество. Это и не влюбленность. Влюбленность сосредоточена только на внешних чертах и есть не более чем процесс завоевания, который удовлетворяет личную потребность и за которым неизбежно следует разочарование.

К примеру, женщина выходит замуж за мужчину из-за его привлекательности, а потом жалуется, что он думает только о своей внешности. Или выходит замуж за мужчину с высоким интеллектом, а потом обвиняет его в том, что он слишком умный и она рядом с ним чувствует себя глупой. Женщина выходит замуж за уравновешенного и здравомыслящего человека, после чего считает его скучным и занудным. Женщина выходит замуж из-за денег и чувствует себя несчастной, потому что мужчина думает только о бизнесе. Женщина выходит замуж за сексуального мужчину, а потом ревнует его ко всем женщинам, которым он нравится. Данный перечень можно продолжать еще очень долго! Это примеры не любви, а обычной влюбленности. То же самое относится и к мужчинам.

Любовь – это не секс. Вы можете заниматься сексом без любви и любить без секса. Но когда секс и любовь объединяются, вы испытываете потрясающие духовные ощущения, не сравнимые ни с какими другими.

Так что же такое любовь?

Любовь есть притягательная, объединяющая, гармоничная Сила Вселенной.

Любовь – это желание поддержать человека в его стремлении реализовать себя, помочь расти эмоционально, интеллектуально и духовно. Более того, любовь – это готовность предоставить человеку полную свободу быть самим собой и принятие его таким, какой он

есть.

Во многих отношениях существует проблема однобокой, или односторонней, любви. Чтобы отношения были гармоничными, следует не только отдавать, но и получать. Вы должны удовлетворять не только потребности вашего партнера, но и свои собственные. Отдавать, не ожидая ничего взамен, или постоянно получать, не удосуживаясь возвращать, не является сутью истинной любви.

Любить – значит любить и точка! Любовь не подразумевает условий вроде «Я буду тебя любить, если...», «Я буду тебя любить, пока...» или «Я полюблю тебя, когда...». Любовь, которая ставит условия, есть не более чем эмоциональный шантаж.

Детское умение любить формируется примерно к двум годам. Вот почему так важно уделять особое внимание формированию самоуважения и самооценки ребенка. Он должен понять, что его принимают таким, какой он есть, и что любовь или отказ в любви не связаны с его действиями.

Зачастую молодые девушки не понимают: их могут любить такими, какие они есть. Они пытаются найти мужчину, который даст им понять, что они любимы и желанны. И нередко выходят замуж за первого встречного, который говорит им то, что они жаждут услышать. Некоторые мужчины, чувствуя их комплекс неполноценности, пользуются этим и пытаются давить на них. Поскольку такие женщины не умеют по-настоящему любить себя, они изо всех сил стараются добиться одобрения и любви, которой не получили в детстве. Но в результате они, скорее всего, либо окажутся в суде на бракоразводном процессе, либо получают мужа, который сопьется, будет проявлять эмоциональную, физическую или психологическую жестокость или что-нибудь хуже этого. Если с детства в ребенке культивировать уверенность в себе, он сможет избежать подобной участи.

В отношениях крайне важно сохранять любовь. Чтобы сделать это, вы должны понять: вы вдвоем не какая-то сладкая парочка или что-нибудь в этом роде. Несмотря на изобилие поэтической романтики, в реальной жизни невозможно объединить двух различных людей в одно целое. Вы – две самостоятельные личности, у которых много общего. Вы в одиночку пришли в этот мир и в одиночку его покинете.

Крайне неосмотрительно обещать другому человеку вечную любовь. Приятно, конечно, слышать из уст любимого, как он клянется любить нас вечно, но не следует забывать, что это лишь пустое обещание. Ведь любовь есть чувство, переживаемое миг за мигом. Вчерашняя любовь ушла, завтрашняя – пока не настала, а сегодняшнюю еще нужно заслужить.

Все дело в том, что любовь живет лишь до тех пор, пока каждый из партнеров удовлетворяет свою потребность и вносит свой вклад в сохранение отношений. И если вы хотите сохранить отношения, нужно сохранить любовь. Брачный контракт тут не поможет.

Чтобы сохранить любовь, один партнер не должен пытаться изменить другого. Подобное случается, к сожалению, слишком часто и является главной причиной разрывов и разводов.

Если вы позволяете партнеру свободно раскрывать свою индивидуальность, то не будете лишены ни любви, ни романтики, ни возбуждения. Если отношения не ограничены необоснованными и неразумными требованиями и ожиданиями, они становятся близкими и доверительными. Чем свободнее вы себя чувствуете, тем больше цените своего партнера. Истинная любовь зависит от истинной свободы. Лишь те, кто по-настоящему свободен, могут позволить себе любить без оговорок.

Свободное время вы должны проводить за теми занятиями, которые доставляют удовольствие вам обоим. Это избавляет от скуки и оживляет отношения. В данном контексте исключительно важно сохранять романтичность отношений. Без романтики человеческая жизнь лишена очарования, вот почему столь важно не забывать о ней. Романтичность способствует очарованию и помогает притягивать в жизнь людей,

обстоятельства и события, о которых вы мечтаете. Нам не обойтись без романтики, и мы благодарны тем, кто приносит ее в нашу жизнь.

Все хотят быть любимыми. Любой незнакомец, которого вы встречаете на улице, кричит про себя: «Пожалуйста, любите меня!». Иногда это трудно понять по нашим действиям; иногда люди сами не отдают себе отчет в том, что испытывают такую жажду любви.

Большинство людей считают, что их любят недостаточно. А все потому, что они не могут вновь обрести любовь, которую получали в детстве. И вот они идут по жизни, отчаянно пытаясь вернуть то восхитительное чувство, обращаясь к внешним источникам.

Посмотрите на свою жизнь. Вы идете в магазин за продуктами, в университет за образованием, к врачу, чтобы подлечиться, к строителю, чтобы построить дом, к парикмахеру за стрижкой, в универмаг за одеждой. Точно так же и с любовью. Вы обращаетесь за ней к другим. Как морковка, болтающаяся перед лошадью, любовь находится вне вашей досягаемости.

Перестаньте ожидать от других любви к себе

Если вы ищете человека, который полюбит вас, то разочаруетесь. Любовь начинается с умения любить себя. Пока вы не научитесь делать это, не сможете найти любовь в другом. Только когда вы сами станете источником любви и будете излучать ее, согревая всех вокруг, любовь придет к вам в ответ.

Но помните, вы не можете отдавать любовь другому человеку. Вы только можете быть любящим. Это означает любить свой разум, мысли, тело, жизнь и Божественную внутреннюю силу. Учитесь любить все вокруг: деревья, цветы, животных, солнечный свет, то, что вы можете видеть, к чему можете прикоснуться и попробовать на вкус. Вы когда-нибудь обращали внимание, что есть люди, которые не в ладах с автомобилями. У них вечно возникают какие-то технические неполадки. А есть люди, которые разговаривают с машинами, и те отвечают исправной работой и никогда не ломаются. Создается впечатление, что даже неодушевленные предметы чувствуют любовь. Абсурдно? Научно доказано, что атомы металлов по-разному реагируют на различных людей.

Потребность любить – одна из сильнейших человеческих потребностей. Бихевиористами было установлено, что причиной расстройств личности служит не отсутствие любви, а неумение любить. Этот тезис был доказан на практике человеком, который организовал пансионат для малолетних преступников. Каждому новому подопечному поручалось ухаживать за каким-нибудь животным. Постепенно он учился заботиться о своем питомце и любить его. Для многих детей это было первое живое существо, которое они смогли полюбить. Успешность данного метода реабилитации оказалась очень высокой просто потому, что этот человек учил детей любить.

Как поступать по отношению к другим

Идея о том, что мы не можем полюбить других, пока не научимся любить себя, на первый взгляд кому-то может показаться эгоцентричной. Но только до тех пор, пока мы не осознаем, что связаны со всеми людьми на этой планете. Так же, как голова присоединена к туловищу, кисти – к рукам, а ступни – к ногам, каждый человек есть продолжение всех остальных людей. Инфекция, поражающая одну часть тела, распространяется по всему организму. Проявить по отношению к другому человеку психологическую, эмоциональную или физическую жестокость – значит проявить ее по отношению к самому себе.

По этой причине мы не можем говорить: «К черту весь мир, я буду заботиться только о себе». Наоборот, мы должны стремиться к расширению сознания человечества, ибо, как и цепь, оно сильно настолько, насколько сильно самое слабое его звено.

Некоторые важнейшие аспекты любви и их связь с вашим личностным развитием

Оставайтесь спокойным и любящим, как бы ни складывались обстоятельства. Любовь – это не состояние безмятежности, это всепобеждающая сила. Если кто-то поступает по отношению к вам несправедливо или нечестно, научитесь прощать такого человека, ведь прощение – неотъемлемый элемент любви. Согласитесь, что данная ситуация пришла в вашу жизнь как урок. То, как вы справляетесь с этим опытом, свидетельствует о том, понимаете ли вы истинную суть любви. Если да, вы сумеете простить, зная, что все, что ни делается, – к лучшему. Успешно выдержать «уроки любви» – значит достичь новых вершин, успеха, благосостояния, мира и реализованности.

Научитесь любить все происходящее с вами, поскольку ваш опыт дает возможность расти в понимании любви. Говорите себе как можно чаще: «Я учусь понимать любовь». Это сделает вашу жизнь богаче во сто крат.

Многие люди, лишённые любви, идут по жизни с ненавистью в душе, критикуя и осуждая других. Это негативно настроенные люди. Они наделены талантом унижать с помощью едкого сарказма и заставлять окружающих чувствовать себя настолько никчемными и бесполезными, что они либо сторонятся таких людей, либо вообще разрывают с ними всяческие отношения. Негативно настроенные люди не желают делиться любовью, признанием и комплиментами, потому что должны всегда говорить то, что думают, какими бы деструктивными ни были их мысли. Свои словесные нападки они называют «конструктивной критикой», «честными отношениями» или даже «объективной оценкой». Их величайший талант – выискивать в других слабости и тыкать в них пальцем.

Несколько лет назад я проводил семинар для супружеских пар. В качестве одного из заданий я попросил супругов перечислить десять положительных качеств друг друга. И сказал, что приз получит та пара, которая справится быстрее всех. Интересно отметить (хотя для меня это не стало полной неожиданностью), что к моменту, как первая пара закончила работу, у некоторых не было записано ни одного пункта. Эти люди либо не хотели, либо не могли назвать хотя бы одно положительное качество человека, с которым они вместе шли по жизни.

Общеизвестно, что растения, с которыми ласково разговаривают, растут очень быстро и всегда пышно и долго цветут. Те же растения, которые слышат негативные высказывания, чахнут и даже погибают. Если вы оказываете подобное воздействие на цветы, подумайте, как вы способны подействовать на другого человека!

Позитивная Сила Любви определяет ваш будущий жизненный успех. Чтобы его добиться, вам нужно уметь добиваться результатов.

Сделать это можно тремя способами: выполнить задание самому, поручить работу другим или привлечь к работе команду и помочь друг другу.

Первый способ самый распространенный, но и самый ограниченный, поскольку вас сдерживает количество времени и энергии, которые лично вы в состоянии затратить на выполнение работы. Если вы познакомитесь с биографиями великих людей, то увидите, что они добились выдающегося успеха, совершенствуясь и развиваясь посредством усилий других людей. Иными словами, они выполняли работу, либо получая помощь, либо предлагая ее.

Оказание помощи – один из малоизвестных секретов успеха. Вы справляетесь с работой, помогая другим справиться с ней. Если вы руководитель, менеджер или начальник, то, помогая подчиненным добиться успеха, вы добиваетесь успеха сами. Если вы учитель,

ваш успех находится в прямой зависимости от вашего умения помогать ученикам достигать высоких результатов. Успех приходит к тем учителям, кто учит студентов, как получить то, что им нужно, а не то, что нужно вам. Если мы будем учиться помогать другим, то тем самым сможем укрепить любые свои отношения.

Любовь – это средство, используя которое вы помогаете другим стать успешными. Она проявляется в способности дать окружающим почувствовать себя значимыми, достойными и способными к самосовершенствованию. Признавая людей, раскрывая их положительные качества, мы помогаем себе. Один из самых ценных даров, которым мы можем наделить других, – осознание величия, огромного потенциала, о существовании которого они даже не подозревали.

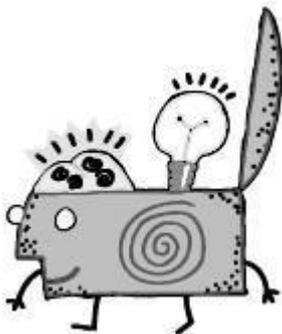
Помощь другим – не односторонний процесс. Поощряя людей и раскрывая их достоинства, мы не только удовлетворяем нашу потребность любить, но и повышаем собственную уверенность в себе.

Эммет Фокс очень хорошо сказал об этом:

Глубоко осознанная любовь преодолевает все, что угодно. Нет такой трудности, с которой она не в силах справиться, нет болезни, которую она не излечит, нет двери, которую она не откроет, нет вины, которую она не сможет простить, нет стены, которую она не разрушит, нет греха, которого она не искупит. Любовь переносит вас в новое высшее измерение.

Я люблю все, что делаю. Я люблю свою работу. Я люблю преподавание. И я люблю эту книгу, которую пишу для вас!

Секрет № 7 Разум – ваше личное дело



На сегодняшний момент нам мало что известно о человеческом разуме и его важнейшем инструменте – мозге. Мы постоянно приходим к выводу: чем больше, как нам кажется, мы знаем, тем больше нам предстоит узнать.

Подобно электричеству, наш разум является силой, которую мы можем использовать себе во благо и которая существовала и будет существовать до скончания вечности. Эта сила поражает воображение. Несмотря на то что наука каждый день узнает все больше и больше о его потрясающем потенциале, нам нет нужды ждать подробных инструкций, чтобы максимально использовать дар, которым мы наделены с рождения.

Чем больше вы ищете где-то вовне, тем дальше удаляетесь от цели своих поисков. Только внутри нужно искать уверенность и силу для разрешения всех проблем и создания той жизни, о которой вы мечтаете.

Некая сила принесла вас в этот мир не для того, чтобы вы прочли книгу, посетили семинар или ожидали научного открытия для испытания жизни во всей ее глубине. С самого начала ответы сокрыты внутри вас. Вы уже обладаете мудростью, интуицией

и интеллектуальными ресурсами для полного и совершенного познания жизни.

Повсюду люди ищут, молятся, борются и стремятся к уверенности в себе, духовному развитию и материальному благополучию, не отдавая отчета в том, что никто, кроме них самих, не в состоянии им помочь. Ни семья, ни друзья, ни начальники, ни правительство, ни даже религия не могут помочь. Причина этого проста настолько, что ускользает от внимания большинства людей. Как сказал Великий Учитель: «Не придет Царствие Божие приметным образом, и не скажут: вот, оно здесь, или: вот, там. Ибо вот, Царствие Божие внутри вас есть». Спустя две тысячи лет большинство людей так и не поняли, что наделены способностью выбирать и могущественной силой достигать всего, чего пожелают.

Образование, правительство и религия совместно образуют незаметную атмосферу зависимости, которая сковывает человека. В результате многие ищут помощи во внешних источниках. Они требуют от окружающих и в особенности от Бога сделать для них то, что они обязаны делать для себя сами. Они не отдают себе отчета в том, что внутри них заложены мудрость, интуиция, любовь, совершенство и способности – великая сила, которая ждет освобождения.

Корпорация имени самого себя

В целях исследования выделим три основных элемента Разума: Сознание, Подсознание и Сверхсознание.

Не следует думать, будто у вас имеется три разума. Вы обладаете единым Разумом с тремя различными элементами. Все равно что воздух. Не может быть вашего и моего воздуха. Есть лишь один всеобщий универсальный воздух, и все мы пользуемся его частью. Точно так же и с Разумом. Ваш разум есть часть Универсального Разума, которым вы пользуетесь, и он состоит из трех элементов. Провести четкие границы между ними крайне сложно, так что названия оказываются гораздо более точными, чем элементы, которые они называют.

Успешная творческая жизнь и формирование уверенности в себе требуют глубокого знания трех элементов разума и понимания их основных функций. Я называю это совместное предприятие сообща функционирующих элементов **КОРПОРАЦИЕЙ ИМЕНИ СЕБЯ**.

Все, происходящее с нами в эмоциональной, интеллектуальной, физической и духовной сферах, есть отражение того, что происходит в нашем разуме, этой мощнейшей силе, способной с точностью воспроизводить все чувства, мысли, ощущения, образы, звуки и стимулы из внешнего мира.

Подумайте о своих глазах и удивительной слаженности, с которой они работают с вашим мозгом, давая возможность видеть. На самом деле вы видите не глазами. Они посылают сигнал в мозг, который проецирует образ того, что вы «видите». Электрические пульсации – это формы энергии, способные отражать во внешнем мире все, что вы тщательно рисуете во внутреннем мире разума. Контролируя разум, вы контролируете свою жизнь.

Ученые обнаружили: при расщеплении атома выбрасывается такое огромное количество энергии, что мы можем уловить ее невидимые волны во Вселенной. Магмет говорил об этой силе: «Расщепите атом и внутри него увидите Солнце». Ваш разум как громадный циклотрон, расщепляющий атомы. Он способен высвободить поток динамической творческой энергии, придающей форму всему, что вы рисуете мысленно, и превращать это в реальность. Мысленная идея обладает способностью притягивать к себе все элементы, необходимые для воплощения в реальности любой вашей мечты.

Благодаря запуску ракет в безграничный вакуум времени и пространства, во Вселенной были обнаружены колоссальные электромагнитные силы. Они действуют по законам притяжения и отталкивания, то есть по тем же законам, которые контролируют земное

притяжение, Солнце и звезды. Аналогичная электромагнитная сила действует в вашем мозге, благодаря крови, представляющей собой преимущественно солевой раствор – идеальный проводник электричества. Просто подумайте об Интеллекте, сотворившем удивительную систему, при которой нервные импульсы мозга мгновенно пересылаются во все части тела. Тот же Интеллект посредством вашего разума воспроизводит в реальности все, что рисует и хранит ваш мозг.

Электричество обладает магнетической силой. Весь мир пронизан электричеством. Как и ваше тело. Вы должны четко осознавать данный факт и учиться генерировать магнетизм для притягивания, а не отторжения вещей, о которых вы мечтаете.

Закон умственного магнетизма

Закон Умственного Магнетизма гласит: вы притягиваете к себе то, о чем думаете настойчивее всего. Здесь мы должны напомнить сказанное ранее: мы не то, что о себе думаем, мы то, что мы думаем!

Закон Умственного Магнетизма аналогичен природному закону магнетизма. Позвольте привести пример. Если взять железный магнит, то он будет притягивать к себе все железные предметы. Но при этом он будет притягивать только железо, а не прочие материалы. ПОДОБНОЕ ПРИТЯГИВАЕТ ПОДОБНОЕ. Почему магнит притягивает? Просто потому, что все его молекулы движутся в одном направлении. Их притягивающая сила сливается воедино. Молекулы обычного металла отталкиваются друг от друга. В этом феномене отражена важность единства цели.

То, о чем вы думаете большую часть времени, будь то здоровье или болезнь, успех или неудача, бедность или достаток, любовь или ненависть, обязательно притянется к вам. Клетки мозга посылают магнетические мысленные волны, которые отправляются в бесконечность. Каждая клетка – это клетка желания, объединенная с другими для привлечения совокупности ваших желаний, положительных или отрицательных.

Самое главное – точно знать, чего вы хотите. В противном случае вы привлечете только беспорядок и хаос. Вы можете возразить: «Я не хочу болеть, но тем не менее я болен». Но о чем вы думаете большую часть времени? Чему уделяете наибольшее внимание? Болезни!

Однажды к Эрнесту Холмсу, выдающемуся учителю и метафизику, обратился его приятель, страдающий от тяжелого недуга. Он попросил Холмса заняться его болезнью. На что Эрнест ответил: «Твоя болезнь прекрасно обходится и без нас. Давай-ка лучше подлечим твое здоровье!» Помните, ПОДОБНОЕ ПРИТЯГИВАЕТ ПОДОБНОЕ. Вы умножаете то, на чем сосредоточены!

Люди, которые слабо представляют, чего хотят, получают то, что не соответствует их желаниям.

На первый взгляд все мечтают об успехе, дружбе, любви, счастье, безопасности и надежности, но, сосредотачиваясь на том, чего не хотят, они отталкивают желанное. Лишь один из десяти тысяч понимает это.

Если попросить людей перечислить самые важные свои желания, в полученных списках несложно будет заметить поразительное сходство. Пункты объединяет одна общая черта: все они положительны. Дело в том, что мы признаем себе и другим только в положительных вещах. Никто никогда не будет утверждать, что хочет потерпеть неудачу, заболеть, быть бедным, несчастным или неуверенным. Все заявляют прямо противоположное. Но вот какой интересный факт: совсем как у магнита с его разноименными полюсами притяжения и отталкивания, на каждое ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ желание имеется НЕГАТИВНОЕ, которое мы не признаем или о существовании которого зачастую даже не подозреваем. Вот почему столь важно четко понимать свои желания, ведь Закон Умственного Магнетизма притягивает к нам наши истинные желания. Он не

притягивает прихоти, капризы или преходящие фантазии.

Многие утверждают, что хотят преуспеть. На самом деле это не так. Они не желают делать то, что могло бы принести удачу. Например, нельзя назвать человека успешным только потому, что он обладает деньгами. Большинство из нас мечтает о результатах успеха, но не об ответственности, которую он влечет.

Благодаря современным знаниям, обучению и образованию преуспеть гораздо проще, чем потерпеть неудачу. Однако успех многих пугает, вследствие чего люди терпят неудачу, поскольку подсознательно его боятся.

Большинство говорят, что мечтают о дружбе и любви, однако их мысли заняты лишь критикой, ненавистью, ревностью, завистью и мстостью. Есть люди, утверждающие, что мечтают о популярности и признании, но при этом недвусмысленно дают понять о своем стремлении к уединению. Есть люди, утверждающие, что мечтают о счастье, но при этом они идут по жизни озлобленные, угнетенные, с негодованием и жалостью к себе. Этот список можно продолжать бесконечно. Не забывайте о простом факте: вы уделяете максимум внимания тому, что действительно хотите, а то, чему вы уделяете максимальное внимание, в конечном счете станет вашим благодаря Закону Умственного Магнетизма.

Закон Умственного Магнетизма применяется также и для излучения мыслей. Если бросить в воду камешек, от него начнут расходиться круги. В итоге круги достигают берега. Если же одновременно бросить два камешка разных размеров и разного веса на некотором расстоянии друг от друга, их круги сойдутся.

В своем расширяющемся стремлении к превосходству более крупные круги от большого камешка накрывают мелкие круги от маленького. То же самое и с вашими мыслями. Чем крупнее мысль, тем масштабнее мышление и тем легче она подавляет мелкие мысли. Позитивные мысли распространяют волны более сильные, энергичные и обладающие мощной вибрацией.

Современная наука способна измерять мысленные волны. В ходе испытаний участникам экспериментов предлагается думать о конкретном предмете и посылать мысленную волну, в то время как фотографический аппарат фиксирует и измеряет ее. Если человеку удавалось сконцентрироваться на предмете, скажем треугольнике, аппарат воспроизводил идеальную картинку треугольника.

К другому успешному эксперименту относятся фотографии обычной питьевой воды, над которой была произнесена молитва и которая была благословлена. Первоначальные фотографии воды показывали крайне слабую вибрацию, но после благословения фотографии фиксировали значительно усилившееся излучение, свидетельствующее о том, что позитивная мысль может быть передана предмету.

Каждый раз, посылая негативную мысль вовне, вы автоматически снижаете магнетизм тела и мозга, словно поворачиваете электрический выключатель. Мысли о болезни, бедности, ненависти, негодовании и ограничениях отсоединяют вас от творческой созидательной силы. Чем чаще это происходит, тем больше вы истощаете источник умственной силы, пока он не выйдет из строя, как севшая аккумуляторная батарея. К счастью, батарею можно перезарядить и стать невероятно притягательной личностью при помощи положительных мыслей и слов. Помните: позитивная энергия создает, негативная энергия разрушает.

Пришло, наконец, время познакомиться с тем, как работает наш разум и как правильный мыслительный процесс поможет нам притянуть в свою жизнь все то, о чем мы мечтаем. В данной главе мы узнаем о главном из трех элементов разума – СВЕРХСОЗНАНИИ.

Сверхсознание

В различные периоды философы, психологи и мистики давали Творческому Разуму, или Интеллекту, самые разнообразные названия. Древним и одним из наиболее интересных примеров его использования является голос, который слышал Моисей, из объятаго

пламенем куста. Моисей узнал, как вывести евреев из пустыни к свободе. Когда спросили, кто его направил, тот ответил: «СУЩИЙ послал меня к вам». Вне всяких сомнений, он говорил о Творческом Интеллекте, который есть в каждом человеке.

История Моисея наглядно демонстрирует, что в каждом из нас имеется средоточие силы, которой известен идеальный путь для нас, царство Абсолютных Идей, которые не могут быть неверны. Этот Источник, к которому мы можем обратиться, когда только пожелаем, всегда обеспечивает нас информацией, необходимой, чтобы выйти из сухой бесплодной пустыни на плодородные богатые земли. Уильям Джеймс называл эту Сверхъестественную Силу Сверхсознанием. Эмерсон обозначал ее как Универсальный Разум. Но как бы вы ее ни называли, просто поверьте в ее существование и, поскольку ей известен идеальный путь для нас, воспользуйтесь ее безграничным потенциалом для получения творческих идей, при помощи которых вы сможете разрешить свои проблемы и создать жизнь, о которой мечтаете.

Этой силой пользовались великие люди

Вы можете сформировать уверенность в себе, раскрывая свой безграничный потенциал посредством силы Разума. Так же, как художник сперва рисует мысленный образ, Закон Магнетического Притяжения приносит в вашу жизнь то, что вы явно представляете. Клара Бартон пользовалась этой силой. Она представляла, как помогает нуждающимся людям, и так возник Красный Крест. Жанна д'Арк слышала голос Творческого Разума, ведущий ее к победе.

Библия говорит об этой всезнающей силе. Великий Учитель упоминал о ней: «Это не я, а Отец внутри творит все». «Отец внутри» – это метафора для обозначения Универсального Разума, или Творческого Интеллекта.

Многие верят в существование Высшей Силы, которая контролирует Вселенную и устанавливает в ней порядок. Представления об этой Силе у всех людей разные, но большинство сходится во мнении, что она действительно существует. Если вы с этим согласны, значит, вы должны согласиться и с тем, что она каким-то образом общается с нами, а мы можем общаться с ней, как делали все великие наставники и мыслители. Контакт происходит посредством элемента Сверхсознания.

Сделать это можем, успокоив сознание. Крайне важно, чтобы время от времени мы удалялись от суеты повседневной жизни, оставались наедине с собой, успокаивали сознание и позволяли Сверхсознанию говорить с нами и направлять. Оно не разговаривает с нами на английском, французском, итальянском или любом другом языке. Оно говорит посредством интуиции, которая проявляет себя как чувство или желание. Посылая интуитивные ощущения, Сверхсознание подталкивает нас к людям, обстоятельствам и местам, которые нужны нам для реализации творческого замысла.

Проявление интуитивной силы нетрудно заметить в царстве животных. Понаблюдайте за птицей, вьющей гнездо. Никто ее этому не учил. Она полагается исключительно на интуицию, подсказывающую ей, как построить идеальное гнездо. У животных мы называем это инстинктом; у людей – интуицией. Та же самая интуиция, направленная сквозь разум, подскажет нам, как создать идеальную жизнь, если только мы откроемся ей.

Помните, Сверхсознание – это область абсолютных идей. Ему ведом идеальный путь, поэтому оно никогда не ошибается. Когда мы научимся доверять ему, то будем совершать гораздо меньше ошибок, ибо будем руководствоваться Безграничной Мудростью. Это Источник Мудрости, направлявший все великие умы.

Творческая сила, выраженная через желание

Творческий Интеллект направляет Творческую Силу через желание. Весь мир был построен на магнетических мыслях тех, кем двигало желание созидать, идти вперед и вести за собой. Желание – это двигатель достижений.

Творческий Интеллект говорит с вами посредством интуиции. Интуиция проявляется как желание совершить некий творческий акт. Желание творит чудеса посредством силы симпатической нервной системы. Когда вы страстно чего-то хотите, это желание фиксируется в подсознании. Далее эмоция передается к нервам и мышцам тела, и вы получаете стимул к его реализации.

Следует помнить один исключительно важный факт: если у вас есть желание совершить что-нибудь творческое, внутри вас имеются средства реализации. Творческий Интеллект не наградил бы вас желанием, если бы его осуществление не было посильно. Другими словами, какое бы желание в вас ни жило, пусть даже самое невообразимое, оно несет в себе способность и возможность воплотиться в жизнь. Каждый человек, достигший выдающихся результатов, начинал с желания. Большинству из них реализация желания казалась далекой мечтой, но вера в себя и в Творческую Силу помогла развить нужные таланты, умения и способности для достижения цели.

Я пытаюсь сказать, что любое ваше желание может стать реальным. Если вы мечтаете о достатке, то сможете заработать денег. Если мечтаете о друзьях, то познакомитесь с нужными людьми. Если мечтаете о новой работе, обязательно придете к нужной должности. Но все это должно быть сделано посредством Творческого Воображения.

Секрет № 8 Золотой ключ творческого воображения

Весь мир – театр, И
люди в нем актеры...
Уильям Шекспир



В театре актеры создают иллюзию, которую, если воспользоваться концепцией Аристотеля, зрители воспринимают как реальность. Ограничения, которые мы сами себе навязываем, так же нереальны, как и действие на сцене, ибо мы решили принять то, что выдуманно и фиктивно. Но, несмотря на то что мы обязаны принимать реальность настоящего момента, мы не находимся в нем вечно. Мы в состоянии изменять свое будущее благодаря силе воображения.

Личностные ограничения, с которыми мы свыклись, можно разрушить в любой момент. Настойчиво рисуя то, что мы желаем всем сердцем, реально избавиться от старого сценария и стать героем совершенно новой истории. Другими словами, мы в состоянии освободиться от всех ограничений, тормозящих наше продвижение вперед.

Воображение правит миром

«Воображение гораздо важнее знаний». Эти слова принадлежат одному из величайших мировых ученых, гению математики Альберту Эйнштейну.

Воображение является одной из самых мощных сил, действующих во Вселенной. Человеческий прогресс напрямую зависит от коллективного воображения. Путешествуя по миру, я не перестаю восхищаться гигантскими сетями авиалиний. Какое же великое воображение создало их! Каждый шаг – от первого полета человека до массовых путешествий по воздуху по всему миру – перед тем, как воплотиться в реальность, был идеей в чем-то воображении. Дерзнувшем мечтать о кругосветных полетах приходилось преодолевать ограниченное мышление тех, кто считал эти идеи абсурдными.

Пророческими словами Леонардо да Винчи дополнил эскиз первого летательного аппарата: «Когда-нибудь у человека вырастут крылья». Аппарат действительно смог пролететь несколько футов, однако церковные лидеры, заклеив изобретение «орудием дьявола», заставили да Винчи уничтожить его. Время доказало правоту ученого. У людей и вправду выросли крылья!

Наиболее динамичным аспектом воображения является процесс формирования мысленных образов того, чего пока нет в физическом мире. Вторым аспектом можно считать генерирование новых идей и совокупности идей, в основе которых лежит накопленный опыт и которые порождаются благодаря этому опыту. Творческое воображение помогает нам подняться на уровень выше простого формирования мысленных образов. Благодаря ему осуществляются замыслы и мечты. В процессе творческого представления мы способствуем воплощению того, о чем мечтаем, ибо впервые оно зародилось в нашем сознании. Рисуемые нами образы обладают созидательной силой. И подвержены изменению посредством Творческого Интеллекта.

Истинные способы осуществления идей во внешних мирах пока остаются загадкой. Однако мы знаем, что, если посадить зернышко кукурузы, из него вырастет стебель с несколькими початками. Нам остается неведомо, с помощью какого секрета природы почва дает жизнь новому творению. Образ, или картина, стебля кукурузы запечатан в кукурузном зернышке.

Идея есть семя, которое вы сеете, желая собрать определенный урожай. Она взрастит все, что посадите: кукурузу, пшеницу, помидоры, сорняки, чертополох или ядовитый паслен. Все зависит от того, что конкретно вы сеете. Какие бы идеи ни жили в вашем воображении, позитивные или негативные, созидательные или разрушительные, они порождают на свет точно такую же материю. Подобное притягивает подобное, или, цитируя философов: «Что вверху, то и внизу».

Творческое воображение – могучая сила. Творческому воображению одного человека было суждено в корне изменить промышленность южных штатов Америки. Однажды вечером он сидел у себя дома, наблюдая за котом, пытавшимся вытащить из клетки канарейку, но, поскольку прутья клетки надежно защищали птицу, у кота в лапе остался лишь пучок перьев. Это заставило человека мысленно представить железный коготь, вытаскивающий хлопок из хлопчатника. Так Эли Уитни изобрел удивительный аппарат – первую хлопкоочистительную машину.

Творческому воображению под силу разрешать мировые проблемы.

Никогда не следует рассматривать какую бы то ни было ситуацию как безнадежную или тупиковую, убеждение, будто мы находимся на пути к самоуничтожению, просто не имеет права на существование. С начала зафиксированной истории появляются пророки, вещающие о гибели мира, но каждый раз их предсказания оказываются ложными. В периоды кажущейся безнадежности появляются люди, наделенные творческим воображением, которые ведут человечество к великим свершениям.

В любой проблеме на самом деле скрывается новая возможность. Это очень хорошо понимали китайцы. Китайский иероглиф кризиса состоит из двух частей: одна обозначает

проблему, а вторая – возможность. Никогда не забывая об этом, мы должны тщательно анализировать любой так называемый кризис в поисках таящейся в нем возможности.

Сознание

Сознание – наиболее ограничивающий элемент, поскольку содержащаяся в нем информация поступает через пять органов чувств: слуха, вкуса, обоняния, осязания и зрения. Поскольку они могут иногда подводить и обманывать нас, мы принимаем ложные представления, ценности и убеждения, переданные нашим сознанием.

Сознание объективно. Оно рационально, наблюдательно; это прибежище силы воли. Его можно уподобить стражу у дверей, охраняющему вход к подсознанию. Сознание просеивает всю поступающую информацию и передает подсознанию лишь ту ее часть, которую считает истинной, даже если это не истина, а ложная уверенность.

То, что мы видим с помощью сознания, нередко вводит нас в заблуждение. Когда мы смотрим на горизонт, нам кажется, что земля и небо соприкасаются друг с другом, что радуга уходит в землю, а железнодорожные рельсы сходятся вдаль. Искажения подобного рода есть результат ложных образов и сообщений сознания. Бедность, болезни, тревожность, отчаяние и безнадежность также являются ложными образами, которые мы приняли от своего сознания и запрограммировали в подсознании.

Чтобы освободиться от ограничений, накладываемых сознанием, нам следует обратиться внутрь себя, к источнику Истины. Истина приходит только изнутри. Поиски ее вовне означают подкрепление условий, которые тормозят наше продвижение вперед. Вот почему нам нужно прислушиваться к интуиции Сверхсознания, переводить эту информацию в сознание и целенаправленно программировать ее в подсознании для создания положительного опыта, о котором мы мечтаем. А для этого давайте сперва познакомимся с нашим внутренним Джином.

Разбудите своего джинна

В сказке «Волшебная лампа Аладдина» могущественный джинн исполнял любое желание хозяина. Стоило тому потерять лампу, как из нее тут же появлялся джинн. Внутри вас живет гораздо более могущественный джинн, готовый исполнить любой ваш приказ. Но если вы не знаете о его существовании, он проспит еще многие годы. Пришло время пробудить джинна ото сна!

На протяжении столетий успешные люди либо интуитивно, либо осознанно приходили к выводу, что они обладают невероятной силой, которая может служить им так же, как джинн служил Аладдину. Они обращались к этой силе, создавая великие шедевры живописи и литературы, сочиняя музыку, изобретая, основывая гигантские компании и т. д. Авторам Библии было известно об этой силе: «Каковы мысли в душе твоей, таков и ты». Используя слово «душа» в качестве синонима подсознания, они в действительности хотели сказать: «Каковы мысли в твоём подсознании, таков и ты».

Несмотря на то что подсознание обладает многочисленными талантами и безграничными возможностями, оно – ваш слуга, и поэтому всегда ждет ваших ПРИКАЗАНИЙ. Оно не может приказывать самому себе. По сути, это автоматический безличный механизм, в точности исполняющий все распоряжения, которые вы настойчиво отдаете. Это компетентный, надежный ценный партнер, который в любой момент представит вам всю информацию, необходимую для создания жизни вашей мечты.

Ранее мы писали о том, что подсознание отвечает в соответствии с убеждениями и верованиями, хранящимися в сознании. Ваше сознание выбирает, во что верить, а подсознание безоговорочно принимает все решения и приказы сознания. Обязательно

следует упомянуть, что подсознание с такой же готовностью принимает неудачу, с какой оно принимает успех, и обеспечит средства для воплощения в жизнь как первой, так и второй.

В данный конкретный момент ваше подсознание работает либо на вас, либо против вас. Посредством сознания оно воспринимает, фиксирует все физические, интеллектуальные, психологические и эмоциональные переживания и хранит эту информацию для последующего использования. Совокупность накопленных переживаний определяет теперешний уровень Сознания.

Правильный процесс мышления

Как мы уже писали, большое влияние на сознание оказывают пять чувств, так что не сложно понять, почему мы заходим в тупик, когда пытаемся отыскать правильные ответы на поставленные вопросы с помощью одного только сознания. В большинстве случаев пять чувств не сообщают нам правду, поэтому мы принимаем, отвергаем или сравниваем информацию, руководствуясь тем, что может оказаться ложной уверенностью.

Смотреть на ситуацию и анализировать информацию, опираясь только на сознание, – значит руководствоваться следствием, а не причиной. А это заставляет нас субъективно судить и о себе, и о других. Оценивать все, что видим, слышим и чувствуем, как будто это и есть Истина. Многих людей одна проблема преследует за другой именно потому, что они действуют и принимают решения, основываясь на информации, полученной от сознания.

Мы должны приучить себя обращаться внутрь себя и просить Сверхсознание направить нас по нужному пути. Мы будем совершать ошибки, разочаровываться и расстраиваться столько, сколько будем полагаться только на одно сознание.

Правильный процесс мышления выглядит следующим образом.

1. Обратитесь к Сверхсознанию за внутренним руководством. Помните, оно не может ошибаться, поскольку приходит от Высшего Интеллекта.
2. При помощи сознания запрограммируйте полученную информацию в подсознании.
3. Прикажите подсознанию реализовать эту информацию.

Факты, которые нужно знать о подсознании

Устойчивость и эффективность подсознания находится в прямой зависимости от качества и ясности поступающей в него информации.

Все, что вы рисуете в подсознании ярко и регулярно, станет вашей реальностью.

Подсознание будет притягивать в вашу жизнь все, что воспринимает за желанное вами.

Подсознание не задается вопросом «почему», а с высокой точностью фиксирует все, что получает от сознания.

Подсознание притягивает в вашу жизнь обстоятельства, людей и условия, необходимые для осуществления вашего желания.

Оно не будет автоматически исполнять ваши желания и цели. Вы должны просить его и четко сообщать, чего хотите.

Если вы правильно попросите, подсознание настроит сознание на распознавание нужных обстоятельств, людей и возможностей, необходимых для реализации ваших желаний.

Как программировать джинна

Подсознание реагирует на три вещи.

1. Словесная формулировка.

В словах сокрыта колоссальная сила. Они могут изменить или уничтожить вашу жизнь. Они сделали из вас того, кто вы есть сейчас.

Разговор с собой – это мышление, выраженное в словах, поэтому то, как вы говорите с собой, оказывает громадное воздействие на ваши чувства, действия и достижения. То, что вы говорите себе, определяет практически все, что вы делаете. Слова влияют на кровяное давление, сердцебиение и дыхание.

Подсознание безоговорочно принимает все слова, которые мы используем для его программирования, как положительные, так и отрицательные. Положительные фразы, или утверждения, укрепляют нашу жизнь, в то время как отрицательные утверждения разрушают ее. Задумайтесь об этом на мгновение. Вы когда-нибудь говорили нечто подобное?

- Мне не нравится моя работа.
- Я много переживаю.
- У меня никогда не будет много денег.
- Я не могу бросить курить.
- Я не могу ужиться с этим человеком.
- Я уже не такой активный, как раньше.
- Мне вечно не хватает времени на то, чем мне бы хотелось заниматься.
- У меня нет никакого терпения.
- Так уж я устроен.
- У меня нет никаких талантов.
- Мне нужно отдохнуть.
- Я несовершенен.
- Я не могу похудеть, что бы я ни делал.
- У меня слишком много дел.
- Мне трудно завязывать знакомства с новыми людьми.
- У меня плохая память.
- Я часто простужаюсь.
- Я плохо себя чувствую.
- Мне трудно запоминать имена.

Конечно, этот список можно продолжать еще очень долго, но он и так достаточно длинный для того, чтобы показать вам, как мы обычно программируем себя – иногда даже не отдавая себе в этом отчет. Подсознание обязано выполнять эти негативные команды, вот почему в нашей жизни так много болезней, бедности, ограничений и неудач.

Вам следует тщательно следить за подобными разговорами и заменять все самоуничижительные утверждения позитивно заряженными. А для этого необходимо программировать свой разум позитивными утверждениями. Повторяйте их снова и снова, пока подсознание не начнет воспринимать их как реальность.

Если вы будете продолжать утверждать, что больны, от вашего подсознания требуется сделать вас больным; если вы утверждаете, что здоровы, от подсознания требуется сделать вас здоровым. Никогда не провоцируйте противоречивых ситуаций, говоря себе, что вы в отличной форме, а в следующую минуту на вопрос «как поживаете» отвечая, что вы в ужасном состоянии, только чтобы вызвать сочувствие к себе. Подобные метания только путают подсознание и вводят его в заблуждение. Вследствие чего вы не сможете

совершить столь желанные позитивные перемены.

2. Чувства и эмоции.

Эмоции – это двигатель творчества. Ни один творческий акт не совершается без них. Подсознание реагирует на чувства и эмоции более, чем на что-либо иное. Само по себе повторение без эмоций не так эффективно. Очень важно понимать, что негативные эмоции: страх, тревожность, разочарование, ревность или ненависть оказывают такое же воздействие, как и их положительные двойники. Вот почему они так губительны.

Разговор вслух или включенная музыка во время повторений усиливает интенсивность вибраций и ускоряет процесс фиксирования информации. Психологические исследования показывают, что музыка или запись голоса ускоряет процесс подсознательной фиксации до 85 %.

3. Визуализация.

Воображение, или визуализация, – это изобразительная сила разума. Подсознание реагирует на образы и картины, хранящиеся на мысленном экране. Можно сказать, что подсознание – это подрядчик, который строит вашу жизнь. Вы – архитектор, а ваше воображение – чертеж.

Вы беспрестанно прокручиваете мысленное кино с собой в главной роли. Эти образы определяют ваше поведение и образ жизни, который вы ведете. В ваших силах мысленно создать для себя новую жизнь. Вы можете получить все, что сумеете визуализировать. Если сможете увидеть свое желание УЖЕ ВОПЛОЩЕННЫМ в действительности, оно превращается в самореализующееся предсказание. То, о чем вы думаете и что рисуете мысленно, является четким указанием в будущее.

Поскольку так всегда и случается, почему бы не представить, что вы уже есть тот, кем мечтаете стать, делаете и имеете все, что мечтаете делать и иметь. Прочувствуйте, как вы наслаждаетесь всем этим. Обрисуйте все детали – цвета, запахи, места и людей – так ярко, как только сможете. Картины должны быть очень четкими и ясными. Но самое главное – в каждом образе обязательно должны присутствовать вы.

Купите блокнот на спиральях и озаглавьте его «Мой план судьбы». Вклеивайте в него картинки или фотографии вещей, которые хотите иметь, мест, которые желаете посетить, занятий, которым мечтаете посвятить себя. Рассматривайте эти картинки ежедневно и позволяйте им как можно глубже проникать в подсознание. Вскоре вы овладеете техникой визуализации, благодаря которой ваши мечты станут реальностью.

Подсознание – автоматический творческий механизм

Вы можете приучить свое подсознание исполнять любое действие, которое сознательно выберете. Наблюдая за великолепной игрой пианиста, чьи пальцы движутся с удивительной легкостью, можете быть уверены, что он потратил многие годы, формируя модели совершенства в подсознании. Его подсознание хранит эти воспоминания и высвобождает их под автоматическим контролем с тем, чтобы ему не пришлось сознательно думать, какую клавишу нажимать, чтобы сыграть другую ноту.

Ваше подсознание – автоматический творческий механизм, который может разрешить проблемы и изменить вашу жизнь гораздо быстрее, чем сознание в одиночку. Более того, оно ничем не ограничено, поскольку его можно обучать и переучивать. Пока вы будете рисовать что-либо в своем воображении, ваше подсознание, как лодочная торпеда, запрограммированная на поиск цели, будет забывать ошибки, менять курс, исправлять себя и приведет вас к конечной цели автоматически!

У вас уже все есть

Секрет высвобождения силы подсознания – убедить себя в том, что она работает. Вы должны рисовать **КОНЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**. Поверьте в то, что сможете получить желаемое. Поверьте, что **У ВАС УЖЕ ВСЕ ЕСТЬ**. Испытайте радостное возбуждение и восторг.

В процессе рисования ваше ограниченное сознание может попытаться помешать вам посредством интеллекта. Оно будет убеждать вас, что желание невыполнимо. Не верьте этому. Помните, информация, поступающая от сознания, ограничена пятью чувствами. Вместо этого доверьтесь своей внутренней подсознательной системе наведения.

Если вы хотите новый автомобиль, отправляйтесь к дилеру и запаситесь брошюрами. Как можно чаще рассматривайте фотографии, посещайте выставочные салоны и изучайте выбранную машину. Мысленно представляйте, как вы управляете ею. **НАЧНИТЕ ВЕСТИ СЕБЯ ТАК, СЛОВНО ВЫ УЖЕ ВЛАДЕЕТЕ МАШИНОЙ**. Действуйте, будто вам только что сказали, что машина уже в пути и скоро будет доставлена. Можете даже купить какой-нибудь аксессуар для автомобиля!

Заранее благодарите за все, о чем вы мечтаете. Это может показаться странным, если вы не понимаете сути принципа. Но, выражая благодарность заранее, вы признаете: то, чего вы хотите, уже на пути к вам. Стоит вам принять это, и окружающие условия начнут меняться, поскольку вы стремитесь к высшему измерению разума. Вы пребываете в состоянии магнетического притяжения.

Секрет № 9 Выбор конечной цели



Успешная и счастливая жизнь означает посвящение себя реализации достойного жизненного плана. Если мы не придадим своей жизни цель и направление, то будем похожи на корабль без капитана у руля или без карты маршрута. Такой корабль обречен на крушение у берегов заброшенного острова или, что еще хуже, пойти ко дну.

Не зная точно, куда движемся, мы упускаем огромное количество возможностей. Если мы внимательно присмотримся, то осознаем, что во вселенной существует разумная Сила, раскрывающая нам генеральный план созидания. Вы и я – часть этого плана. Если посмотреть на звезды, животных, растения и море, несложно заметить, что все это – элементы упорядоченной и организованной вселенной.

У всего есть место и причина для существования. Благодаря проецированию макрокосма на микрокосм становится очевидным, что у вас есть место, которое отведено вам, и только вам.

Вполне возможно, что ваши проблемы возникают как раз из-за того, что вы находитесь не на своем месте или делаете то, что вам не по душе. Вы не до конца осознаете свою уникальность, особое место, которое занимаете. Возможно, ваш вклад в эту жизнь кажется не таким уж существенным, но, будучи частью плана Высшего Архитектора, вы ничуть не менее значительны, чем самые известные и именитые люди.

Все достойное, что происходило с человечеством, есть часть Генерального Плана.

Великие мировые достижения во всех сферах человеческой деятельности стали возможными, потому что люди прислушивались к Внутреннему Наставлению. Кому-то эти желания могут показаться невозможными. Но тех, кто творит, отличает наличие и цели, и направления. Они прекрасно знают, что являются не обыкновенным поплавком, бесцельно и беспомощно плавающим в океане, но личностью, обладающей контролем над своей судьбой.

Исследования психологов в области персональных достижений показывают, что люди, имеющие четкий план и цели, гораздо счастливее и успешнее тех, у кого их нет.

На данной стадии развития крайне важно составить жизненный план, который бы учитывал все ваши таланты и способности. Не пожалейте времени, чтобы разобраться, чего вы в действительности хотите и как далеко готовы зайти. В противном случае ваша жизнь потерпит крушение, как корабль без капитана.

Проанализируйте каждую сферу своей жизни и разработайте план того, к чему вы стремитесь, чем желаете заниматься и, самое важное, каким хотите БЫТЬ! Благодаря этому вы сможете следить за прогрессом. Разве можно определить, что вы делаете успехи, если у вас нет ни цели, ни конечного пункта? Стоит только начать, и вы вскоре поймете, как здорово и полезно составлять подробные планы для достижения желаемых целей.

Один из главных секретов достижения желаемого – разбивать крупные цели на более мелкие. Ничто не покажется слишком сложным, если поделить его на части. По мере реализации каждой части – достижения краткосрочной цели – удовлетворение, полученное от успешного выполнения работы, служит мощным стимулом для следующего шага. Многие люди, незнакомые с этим принципом, отказываются ставить перед собой крупные цели, поскольку приходят в ужас от одной только мысли о колоссальных усилиях, которые потребуются для их осуществления.

Один стакан воды может стать причиной плотного тумана. Но если разделить воду на шестьдесят миллиардов капель, они могут покрыть целый городской квартал и подняться на сотню футов в высоту. То же самое относится и к вашим усилиям.

Они в конечном счете приносят не менее ошеломляющие результаты.

В постановке целей никто не требует от вас только успешных попыток. Даже если вы не добьетесь всего, что наметили, вы все равно продвинетесь дальше, чем если бы сидели сложа руки, как делают многие люди. Уже доказано, что четко сформулированные цели, осознанные или нет, меняют человеческую жизнь к лучшему. Они направляют умственную энергию в нужное русло. От вас требуется четко представлять, чего вы хотите достичь, что хотите иметь и каким хотите БЫТЬ.

Что вы получите

Вы можете получить от жизни все, что захотите, если только сумеете четко определиться со своими желаниями. В большинстве случаев мы слишком туманно представляем, чего хотим в действительности. Вследствие этого большая часть наших целей гибнет в удушливой атмосфере бесплодных мечтаний. Мне нередко приходится слышать от других: «Я и сам не знаю, чего хочу». Это не более чем отговорка, оправдание своего нежелания делать первый шаг. Не принимать решений – значит не совершать ошибок! Боязнь неудачи и потребность в одобрении держит людей в заложниках.

Отказ выбрать успех равнозначен выбору неудачи. Нерешительность порождает серьезную проблему – разочарование. Мы понимаем, что должны совершать творческие поступки, но вместо этого довольствуемся нерешительностью, сомнениями и комплексом неполноценности.

Если вы не пожалеете времени, чтобы выбрать достойную цель и разработать план жизни, то почувствуете невероятный прилив сил и уверенности в себе.

Выбрав цель, оцените ее, прежде чем представлять план подсознанию. Воспользуйтесь

описанным ниже процессом фильтрации и задайте себе следующие вопросы.

Действительно ли я хочу этого или просто считаю, что должен или обязан это делать? Соответствует ли поставленная цель моей истинной системе ценностей?

Верю ли я в возможность ее осуществления?

Стану ли я лучше после ее достижения?

Могу ли я визуализировать ее во всех аспектах?

Верю ли я всем сердцем в то, что Творческий Интеллект внутри меня поможет мне реализовать желание?

Если вы ответили положительно на все вопросы, переходите к следующему шагу – составлению плана. Для этого вам необходимо следующее.

Четко сформулировать цель. Подсознание реагирует на конкретность. Установить точную дату начала программы.

Установить точные сроки достижения цели.

Разработать письменный план действий.

Составить график для периодического анализа плана с целью его корректировки и усовершенствования.

Всегда носить с собой карточку с записанной на ней целью. Как можно чаще смотреть на нее в течение дня. Если возможно, приклеить на карточку изображение цели.

Сконцентрироваться только на одной конкретной цели.

Сформулировать позитивное утверждение, связанное с целью.

Перед сном обязательно мысленно рисовать свою цель.

Приучите себя писать

Большинство людей не утруждает себя письменным оформлением своих желаний и устремлений. Однажды во время семинара я раздал участникам специальные схемы, чтобы им было проще работать, но ими воспользовалось менее 5 % слушателей. Большинство из нас рассудком понимает полезность данной идеи, но ленится приложить хоть какие-то усилия. По их словам, они и так прекрасно помнят, чего хотят.

Подобное отношение является одной из важнейших причин, по которой поставленных целей достигает лишь 5 % жителей планеты. Они не ленятся записывать все свои цели, чтобы иметь возможность отслеживать результаты.

Многие возразят: «Мне нет нужды записывать. Я все и так могу запомнить». Но действительно ли это так? И можете ли вы? Позвольте привести один пример. Как много вы запомнили из того, что прочли на первых двух страницах предыдущей главы? Не стоит об этом беспокоиться! Вы всегда можете вернуться назад и посмотреть еще раз. В конце концов, все ЗАПИСАНО черным по белому.

Но почему же так происходит? Здесь действует психологически обусловленный принцип: зрение отвечает примерно за 87 % всего сенсорного восприятия. Плюс к этому, кинетическая энергия от процесса письма оказывает на подсознание большее воздействие, нежели только мысли.

Помните, когда вы плохо себя вели в школе, учитель заставлял вас написать какую-нибудь фразу несколько раз? Ему было прекрасно известно, что вы не можете не запомнить то, что напишете. Подсознание быстро схватывает письменные инструкции и передает полученную информацию в мозг и центральную нервную систему, превращая ее в реальность.

Возможно, представленная ниже рабочая схема поможет вам в создании собственного ТВОРЧЕСКОГО ПЛАНА ДЕЙСТВИЙ.

Схема конкретных действий

Это моя Цель (опишите ее на бумаге, приложите рисунок или фотографию, если возможно).

Почему я хочу достичь этой цели? Какую пользу она принесет мне? Какие действия я могу предпринять для ее достижения?

Где и у кого я могу получить профессиональную помощь и советы? Дата начала действия программы.

Дата планируемого завершения.

Я буду пересматривать свой план с определенной периодичностью.

Каковы мои первые шаги?

Отмечайте начало и завершение каждой стадии: Начало – Завершение.

На протяжении всего периода вы должны сохранять позитивный настрой.

Сформулируйте позитивное утверждение, описывающее, как, по вашему мнению, вы должны вести себя в процессе работы над целями.

Поставьте цели в шести главных жизненных сферах

В каждой жизненной сфере вы должны ставить конкретные цели. Сначала воспользуйтесь подсказками.

Карьера. Чего я хочу добиться в своей работе и профессии?

Финансы. Сколько денег я хочу регулярно зарабатывать (реальная сумма)?

Физическое здоровье. Какой программой для укрепления здоровья и физической формы я планирую пользоваться?

Интеллект. В какой области я хочу приобрести больше знаний?

Семья. Какие отношения я хочу иметь со своей семьей или спутником жизни? Духовная жизнь. Чего я хочу в духовной сфере?

Эти цели можно разбить на долгосрочные и краткосрочные. Составьте список всех конечных долгосрочных целей, а также список краткосрочных целей, над которыми вы начнете работать прямо сейчас.

Составьте пятилетний план роста

Помимо Схемы конкретных действий, на листе бумаги составьте пятилетний план роста. Назовите его

Моя программа судьбы.

Данная программа должна включать новые психологические и духовные установки, новое окружение, новую работу, новых друзей, более высокий доход и уровень жизни. Пусть это будет описание самой лучшей жизни, которую вы только можете пожелать для себя.

Начинайте присматриваться к соответствующим возможностям, которые поспособствуют достижению поставленных целей, и периодически сверяйтесь с планом, чтобы удостовериться, что вы на верном пути.

Перерабатывайте и модифицируйте свой план до конца жизни. Рассматривайте его как неоконченную симфонию, над которой вы беспрестанно работаете, но собираетесь когда-нибудь завершить. Награда не заставит себя ждать.

Начинайте с того места, где вы находитесь сейчас

Одно из величайших жизненных открытий, которое только может сделать человек, – умение жить в настоящем моменте. СЕЙЧАС – это единственное существующее время, и все же мы продолжаем растрчивать его попусту, мысленно живя в прошлом, которое нам не под силу изменить, или в будущем, которого мы жаждем или боимся. В процессе постановки целей следует быть предельно осторожными, чтобы не попасться в эту ловушку. Все рассуждения о вчерашнем дне нужно вычеркнуть из памяти. А будущее, которое пока еще не является реальностью, не нужно торопить. Им нужно воспользоваться, когда оно станет настоящим.

Многие люди живут в будущем и пренебрегают тем, что следует делать сегодня. И тогда жизнь приносит лишь разочарование, тревоги и неудачи, поскольку человек намеренно избегает настоящей реальности.

Для гармоничной и творческой жизни в будущем возьмите за правило делать все необходимое сегодня. Стремитесь к совершенству. Если вы научитесь с блеском справляться с каждым текущим заданием, каким бы неприятным оно ни было, это будет прекрасным для вас уроком в плане личностного роста. Несмотря на то что многие люди обманывают себя, полагая, будто могут гораздо лучше справиться с другой работой, им не обмануть универсальный принцип, гласящий:

Вам не откроются лучшие жизненные возможности, пока вы не докажете, что держите под контролем существующую ситуацию.

Неумение эффективно и рационально разбираться со всеми текущими делами только тормозит успех и, более того, способствует созданию условий, в которых вы будете регрессировать. Не пытайтесь ускользнуть от настоящего в лучшее будущее, которого пока еще не существует. То, чего вы должны добиться сегодня, – самое важное дело.

Важно не как много, а как хорошо

Научившись не упускать возможности, возникающие перед нами ежедневно, и использовать их с максимальной выгодой для себя, мы вносим свой вклад в творческий процесс Вселенной. От нас требуется лишь ежедневно прикладывать максимум усилий. Дело не в том, как много мы делаем, а как хорошо и качественно мы выполняем каждое задание. Другими словами, истинное значение имеет только качество наших действий.

Обретение перспективы

Достижение целей, какими бы важными они ни были, не должно затмевать или перевешивать их истинной сути: придать нашей жизни смысл и направление. Вот почему нельзя позволять им уводить нас в будущее и мешать жить в настоящем.

После выбора целей и составления плана действий вам следует расслабиться и позволить новому Сознанию вести вас вперед, терпеливо выполняя все необходимое, уделяя самым важным вещам первостепенное значение, не боясь и не тревожась о том, что произойдет в будущем. Как говорят духовные люди, «идите и доверьтесь Богу». Таким образом вы не будете «выпадать» из реальности и откроетесь для Внутреннего Наставления, которое направит каждый ваш шаг.

Внутреннее Наставление всегда готово прийти вам на помощь. Обращайтесь к нему за советами и следуйте его подсказкам. Иначе Сознание не сможет выбрать правильный путь, полностью соответствующий Творческому Плану вашей жизни, а вы будете

расстраиваться и разочаровываться каждый раз, когда жизнь обернется не так, как вы рассчитывали.

Составляя планы и ставя цели, просите о мудрости для их реализации. Представляйте идеи, которые вы сознательно обдумывали, и просите Сверхсознание направить вас на выбор верной. Вскоре вы почувствуете, что следует делать. Доверьтесь своей интуиции. Помните: интуиция не может ошибаться, поскольку ее источник – Высший Интеллект. Как только вы услышите голос интуиции – немедленно начинайте действовать. Оставайтесь при этом открытыми для перемен и новых подсказок. Однако первый шаг вы обязаны совершить самостоятельно. Вы не получите наставлений, пока не докажете, что хотите их получить.

Если вы хотите получить внутреннее наставление для достижения желаемого, не просите о конкретных вещах. Вместо того чтобы просить о новой машине, доме или деньгах, попросите мудрости, необходимой для того, чтобы получить желаемое. Если вы стремитесь стать актером, актрисой, руководителем или кем угодно, просите мудрости, чтобы выбрать правильный путь. Мудрость позволит вам добиться всего, чего вы только пожелаете.

Вы можете молиться днем и ночью, но даже Творческий Интеллект не в состоянии нарушить собственный закон созидания. Обретя мудрость, будете ли вы знать, как следовать этому закону, чтобы реализовать свои заветные мечты?

Продвигайтесь вперед шаг за шагом, сохраняйте гибкость и будьте готовы к переменам. Возможно, вы не достигнете изначальной цели, зато придете к чему-то гораздо лучшему. В любом случае вы испытаете чувство реализованности и радостного возбуждения.

Доверившись интуиции, вы, вместо того чтобы загонять себя в ситуации безысходности и отчаяния, встречаете нужных людей, окажетесь в нужное время в нужном месте, где будете безгранично счастливы.

Жизнь подобна поездке на поезде. Если мы хотим попасть в другое место, нам нужно лишь сесть в поезд и оставаться там, пока не доедем до места назначения. Поезд может останавливаться и петлять, но если вы не сойдете с него, то со временем доберетесь до конечного пункта. Если же мы начнем без конца пересаживаться, то никогда не попадем туда, куда нужно.

Чтобы попасть по назначению, вам нужно сделать четыре вещи.

Принять решение сесть в поезд. **ВЫБРАТЬ СВОЮ ЦЕЛЬ.**

Выбрать оптимальный маршрут. **ПРАВИЛЬНО СОСТАВИТЬ ПЛАН.**

Оплатить билет. **БЫТЬ ГОТОВЫМ ПЛАТИТЬ ЗА ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛИ.**

Сесть в поезд. **НАЧАТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ.**

Ваш поезд ждет вас на станции. Время посадки!

Вы там, где хотите быть

Нравится вам это или нет, но в настоящий момент вы находитесь там, где хотите быть. Возможно, вы несчастны. Возможно, вам приходится ходить на работу, которую вы ненавидите. Возможно, ваш брак разваливается на глазах, любовные отношения на грани разрыва, а отношения с родственниками более чем натянутые. Ваше будущее выглядит сомнительно, но именно вы, и только вы, сознательно или бессознательно позволили себе оказаться именно в таком положении. Все свидетельства указывают на то, что **ВЫ ПРЕДПОЧИТАЕТЕ НАХОДИТЬСЯ В ТЕПЕРЕШНЕЙ СИТУАЦИИ, НЕЖЕЛИ ПЛАТИТЬ НЕОБХОДИМУЮ ЦЕНУ ЗА ПЕРЕМЕНЫ.**

Стандартные спонтанные возражения звучат так: «Вы не понимаете», «У меня иная ситуация», «Я застрял в этой ситуации», «Я бы хотел изменить свою жизнь, но не могу, потому что...». Вполне возможно, что вы искренни в своих протестах, но факт остается

фактом, вы позволили сложившимся условиям ограничивать свое мышление. Разрешая человеку, обстоятельствам или условиям влиять на ваше счастье, вы наделяете внешние силы властью контролировать вашу жизнь. По сути, вы утверждаете, что сложившаяся ситуация сильнее, чем ваша внутренняя сила, способная изменить ее. Подсознание приняло негативное утверждение, которое вы сформулировали, и, как следствие, покорно предоставляет все, о чем вы просили.

Реагируйте на жизнь действиями

То, что привлекает внимание, определяет действие.
Уильям Джеймс

Нерешительный и робкий подход к жизни порождает инерцию, приводит к неудачам и разочарованиям. Многие люди отказываются предпринимать активные действия, поскольку боятся совершить ошибку или не верят, что их мечты могут воплотиться в реальности.

Великие открытия и свершения остаются непризнанными, поскольку их авторы в отчаянии опускали руки, восклицая: «У моей идеи нет ни малейшего шанса!» Это великая трагедия, ибо мир нуждается во всем, что в состоянии предложить каждый из нас.

В 1880 г. сотрудник Патентного ведомства США подал заявление об увольнении. «Все, что способен изобрести человек, уже изобретено, – писал он, – и я не вижу смысла в своей работе». Не уподобляйтесь этому человеку! Восхитительные возможности ожидают в будущем тех, кто не боится действовать и воплощать свои замыслы в реальность.

Фортуна любит храбрых

Никогда не забывайте об этой психологической истине: **ФОРТУНА ЛЮБИТ ХРАБРЕЦОВ**. В своем сознании вы должны положить начало тому миру, в котором хотите жить, ситуациям, которыми хотите управлять, величию, которого хотите достичь.

Идею о безграничном потенциале можно воплотить в реальность только в том случае, если вы начнете предпринимать активные действия прямо сейчас. Пустые мечтания не способствуют воплощению желаний. Не забывайте урок истории: «Тот, кто сомневается, терпит поражение». Вне всяких сомнений, вы сейчас без труда вспомните с десятков случаев из своей жизни, когда вы колебались и поэтому проиграли. Но вы никогда больше не проиграете, если научитесь предпринимать отважные действия.

Если вы хотите быть свободным и обрести абсолютную уверенность в себе, ваше мышление должно контролировать ваши ограничения, а не наоборот. Взгляните на свою жизнь! Что вы видите? Вы видите возможности, любовь, счастье, успех и реализованность? Или вы мысленно воздвигаете вокруг себя ограничивающие препятствия? Если так, то вы объявляете и делаете себя узником своих ограничений. Стоит вам принять решение быть свободным и заявить, что вы «устали быть всегда уставшим», у вас появится стимул совершать необходимые шаги к освобождению. Все дело в том, что вы будете оставаться там, где находитесь сейчас, до той поры, пока остаетесь узником.

Самое интересное заключается в том, что вам вовсе не нужно быть суперчеловеком или обладать экстраординарными способностями, чтобы разбить оковы ограничений. В действительности нет такого понятия, как «великий» человек. Есть только «обычные» люди, которые решили совершать «великие» дела. Это люди, которыми движет страстное желание быть свободными и иметь возможность раскрывать и выражать свой безграничный потенциал. Каждый день они лицом к лицу встречают проблемы и

сложности, преодолевая их одну за другой, пока не реализуют свои самые сокровенные мечты. Вместо того, чтобы обвинять других в своих неудачах, они активно действуют для изменения ситуации.

Возьмите это себе на заметку. Личная свобода и сокровенные желания ждут вас, но сперва вам придется ЗАЯВИТЬ СВОИ ПРАВА!

Как подружиться с неудачами

Неудача есть неотъемлемый элемент роста, но тем не менее у большинства людей она вызывает сильный страх. В детстве вас наверняка это не беспокоило. Когда вы катались на коньках и падали на лед, набивая себе синяк, то просто поднимались и продолжали кататься дальше, как ни в чем не бывало. Разве вы считали себя неудачником после каждого падения? Конечно, нет!

Все, чему вы учились в детстве, вы познавали методом проб и ошибок. Иногда вам сопутствовал успех, а иногда неудача. В последнем случае вы просто предпринимали еще одну попытку, потом еще одну, пока все не получалось, как надо. Вы не осуждали и не ругали себя, не клялись никогда больше не пытаться. Неудачи воспринимались как естественный элемент роста.

К сожалению, когда-то вам в голову пришла странная идея, что в неудачах есть что-то неправильное. Вы стали слишком беспокоиться, что в случае вашей неудачи подумают другие. Даже если вы не рискуете и не пытаетесь, вам кажется, что вы всегда должны хорошо выглядеть в глазах семьи, друзей и общества.

Вы пришли к выводу, что идеальный способ избежать неудач – делать только то, что заранее обречено на успех. Поскольку в жизни мы мало в чем можем быть уверены на 100 %, то сами ограничиваем свои возможности. Вероятно, подобное отношение уходит корнями в подростковый период, когда вы стремились к одобрению со стороны ровесников. Большинство подростков скорее умрут, чем покажутся глупыми или смешными.

В подростковый период мы очень много времени сравнивали себя с окружающими. Мы оглядывались по сторонам, и нам казалось, что ровесники обладают массой достоинств, которых мы лишены. Вследствие этого, чтобы не подвергать себя риску и возможности неудачи, мы уходили в тень. Всеми силами мы избегали неудач; одобрение – вот к чему мы стремились всей душой.

По мере того как подобная схема поведения отпечатывалась в нашем подсознании, мы становились пленниками своего ограниченного мышления. Чтобы иметь возможность функционировать, мы очертили для себя зону комфорта, посредством которой избегали неприятных ситуаций, а также установили определенный рутинный режим, помогавший нам чувствовать себя уютно и надежно. К сожалению, зона комфорта перекрывает доступ всем неограниченным возможностям, существующим за ее пределами.

Если мы намерены выбраться за пределы привычной зоны комфорта, нам придется подружиться с неудачами. Когда мы решаем отказаться от потребности в одобрении, уже не имеет значения, сколько ошибок мы совершаем на пути к конечной цели. Томас Эдисон провел десять тысяч экспериментов, прежде чем изобрел электрическую лампочку. Он не позволил себе опустить руки и не считал свои эксперименты неудавшимися. Наоборот, он говорил, что успешно обнаружил 9999 причин нефункционирования своего изобретения!

Мы говорим об упорстве. Это энергичное качество отделяет людей успешных от неудачников и зачастую, как ни странно, замещает интеллект, знания, образование и даже опыт. Упорные люди не позволяют ни окружающим, ни обстоятельствам, ни внешним условиям встать на своем пути. Неизвестный автор так сказал об этом:

Ничто в мире не заменит упорства. Его не заменит талант. Нет ничего обычного талантливых неудачников. Его не заменит гений. Невознагражденный гений практически вошел в поговорку. Его не заменит образование. Мир полон образованных изгоев. Упорство и целеустремленность – вот что первично.

Закон ожидания

Психологические исследования неоднократно доказывали, что главная причина человеческого успеха – его ожидание. Спортсмены, ставящие рекорды, ожидают победу. К примеру, Мухаммед Али – один из величайших боксеров всех времен – как-то заявил о будущей победе: «Когда я одержу победу сегодня вечером...»; заметьте, он не сказал «Если я одержу победу сегодня вечером...». Вот это и есть абсолютная уверенность в себе!

Аристотель говорил: «Вы получите то, чего ждете».

Ожидания контролируют вашу жизнь, вот почему так важно, чтобы вы контролировали ожидания. Если будете ожидать и надеяться на лучшее, то и притягивать в свою жизнь будете только лучшее. Но если станете ожидать худшее, будьте уверены, именно оно с вами и случится. Позволяя негативным мыслям управлять вашей жизнью, вы постепенно формируете привычку ожидания негативных результатов. Исследования показывают, что негативные ожидания свойственны более 90 % населения планеты.

Скорее всего, вам будет сложно с этим согласиться, однако вы стареете, потому что ожидаете этого.

Вы запрограммированы начинать стареть по достижении определенного возраста. В этот момент ваше подсознание усваивает отношение, манеру одеваться и симптомы пожилого возраста. У слонов есть инстинкт, который позволяет им предугадывать смерть. Когда они чувствуют, что пришло их время, то отправляются в путешествие к «слоновьему» кладбищу. Большинство известных мне людей ведут себя точно так же!

Абсолютная уверенность появляется благодаря положительным ожиданиям. Положительные ожидания можно формировать на знании того, что внутри вас есть сила, с помощью которой вы способны преодолеть любые препятствия и сложности. Для многих людей прошлое обладает удивительной притягательностью. Они хранят сувениры, вырезки, старые письма и всякие мелочи. В этом нет ничего «плохого», однако если вы стремитесь к успеху, ваш разум должен быть сосредоточен на том, куда вы движетесь, а не на том, где вы были. Вместо того чтобы хранить сувениры, газетные вырезки и старые письма, составьте альбом с фотографиями и картинками того, куда вы хотите прийти и кем хотите стать в будущем.

Смотрите в будущее с надеждой и предпринимайте воодушевленные действия. Энтузиазм – это мощная мотивационная сила и один из величайших секретов успеха. Слово «энтузиазм» происходит от двух греческих – *ep* (означает «в») и *theos* («Бог»). То есть, энтузиазм означает «Бог в вас». Именно эта Божья Сила внутри вас позволит добиться всего, чего вы только пожелаете, если позволить ей высвободиться посредством динамичного мышления.

Разница в интеллекте, практических умениях и способностях между успешными людьми и неудачниками, в сущности, невелика. Если два человека обладают одинаковыми способностями, чаша весов успеха опустится в сторону человека воодушевленного и энергичного. Нередко успех ожидает воодушевленного человека со средними способностями там, где терпит неудачу талантливый, но вялый и инертный человек.

Когда Марка Твена спросили о секрете его успеха, он ответил: «Я родился воодушевленным». Томас Эдисон говорил: «Если человек сумел передать своим детям энтузиазм, то после своей смерти он оставляет им наследство неисчисляемой стоимости».

Эмерсон в своих эссе отмечал: «Любой великий и знаменательный момент в истории человечества – триумф чьего-то энтузиазма». Жизни этих людей служат наглядным свидетельством их философии.

Если вы ожидаете чего-то положительного, то по Закону Притяжения вы, как настоящий магнит, будете притягивать к себе все, чего ожидаете. Помните, что ваши сегодняшние ожидания станут завтрашней реальностью.

Принцип секретности

Вы никому не должны рассказывать о своих планах и намерениях. Ведь это еще одна форма стремления к одобрению. Раскрывая свои цели, вы расходуете ценную энергию, необходимую для их достижения, а также вызываете сопротивление тех, кто стремится контролировать вас.

Большинство людей постарается отговорить вас от ваших замыслов. Ведь окружающим не нравится видеть тех, кто добивается большего успеха, поэтому они прибегают к любым средствам, чтобы помешать людям, пытающимся вырваться из оков посредственности. Не давайте им такого шанса! Многие потенциальные победители потерпели неудачу, еще не сделав ни единого шага, а все потому, что позволили другим, в особенности членам семьи, отговорить их от того, о чем они искренне мечтали. Если только вы не делите мечту с кем-то другим, лучше всего держать ее при себе.

Секрет № 10 Вы заслужили отдых сегодня



Самый лучший отдых, который вы можете себе подарить, это время, посвященное медитации с ее уникальным сочетанием умиротворения и силы. Люди, заботящиеся о совершенствовании человечества, в разное время и в разные времена неоднократно приходили к выводу о том, что для раскрытия максимального умственного, физического и духовного потенциала нам жизненно необходима система отдыха, расслабления и внутреннего общения. Без нее мы можем рассчитывать только на незначительную часть собственных способностей.

Было разработано множество самых разнообразных техник, призванных помочь раскрытию потенциала. Наиболее распространенная из них – медитация. Медитация – это не изобретение какого-либо одного человека или группы людей. Она не связана с какой-либо религиозной группой или конфессией. Она не требует обряда посвящения, роскошных церемоний, и, в противоположность тому, чему вас, вероятно, заставили поверить, никто не должен учить вас медитировать. Несмотря на то что инструкции могут оказаться полезными, без них спокойно можно обойтись.

Искусственные тайны и надуманная секретность, окружающие медитацию, помешали многим людям познать ее безграничные возможности. Искусством медитации можно овладеть практически без всяких сложностей, поскольку в каждом из нас от рождения заложена способность к ней. Следует усвоить основные принципы, и вы можете медитировать самостоятельно.

Цель медитации

Медитация восстанавливает нашу связь с внутренним Источником Силы. Она очищает разум и помогает раскрыться навстречу творческим идеям, интуиции и вдохновению. Она помогает осознать, где мы совершили ошибку, и наставляет на путь истинный. Мы становимся единым целым со всем и всеми, поскольку в процессе медитации сливаемся с Единым Разумом вселенной. Она помогает нам раскрыть свой истинный потенциал посредством полноценного отдыха, более глубокого, чем сон, но в течение которого мы остаемся в сознании. В этот период мы снимаем стресс, расслабляемся и успокаиваемся. Так же, как спортсмен бежит для тренировки тела, в процессе медитации мы настраиваем и тренируем свой разум с тем, чтобы он функционировал на пределе своих возможностей. Это одна из основных причин, по которым медитация повышает нашу эффективность в повседневной жизни.

Когда медитировать

Для начала отведите время для медитации поутру, предпочтительнее до завтрака. Это поможет вам установить связь с Жизненной Силой и настроиться на день грядущий. Через некоторое время начните медитировать по вечерам. Лучше всего делать это за четыре часа до сна, таким образом вы полностью восстановите силы. Вечерняя медитация поможет избавиться от негативных мыслей и чувств, накопленных за день.

Для получения оптимальных результатов вы должны следовать данному либо аналогичному режиму. От медитации раз в день и каждый день гораздо больше пользы, чем от медитации два раза в день раз в два дня или раз в три дня. Вы должны стремиться к кумулятивному эффекту. Последовательность – исключительно важный фактор в достижении наилучших результатов.

Человек никогда, по сути, не прекращает медитировать. Это бесконечный процесс. После того как вы начнете медитировать, вы уже не будете прежним. Главное, чтобы медитация стала неотъемлемой и прочной частью вашей жизни.

Где медитировать

Предполагаю, что в большинстве случаев медитировать вы будете дома. Найдите место, где вы сможете уединиться, предпочтительнее в комнате с приглушенным освещением. Это должно быть место, где вы отдалитесь от суеты и шума внешнего мира. Шум истощает память и лишает вас возможности сконцентрироваться и общаться с Высшим Разумом.

Очень полезно каждый день медитировать в одном и том же месте. Через некоторое время вы сможете создать в нем своего рода позитивную вибрацию, которая способствует расслаблению. Вы автоматически будете ассоциировать его со спокойствием и умиротворенностью.

Держите спину прямо, чтобы нервная система могла функционировать максимально свободно. Для данной цели отлично подойдет удобный, с мягким сиденьем и прямой спинкой стул. На нем вы сможете сидеть ровно, равномерно распределив вес по всему телу. Опробуйте несколько стульев, пока не отыщете тот, на котором устроитесь максимально комфортно, не ощущая собственного тела.

Не ложитесь. В положении лежа вы будете ассоциировать медитацию со сном. Рано или поздно вы просто отключитесь и пропустите все преимущества, которые дает медитация.

Перед тем как медитировать

Поначалу вам нужно усвоить одну очень важную мысль: **НЕ СОПРОТИВЛЯЙТЕСЬ СВОИМ МЫСЛЯМ**. Я часто слышу от многих людей: «Мне трудно медитировать, потому что я не могу перестать думать». Их проблема в сопротивлении. Чем больше вы сопротивляетесь своим мыслям, тем активнее они будут вам мешать. Но как только вы перестанете сопротивляться и позволите им просто проходить мимо, вскоре они прекратят вторгаться в ваше сознание.

Перво-наперво вам следует успокоить свои мысли, тело и чувства. Вы пытаетесь создать своего рода вакуум, который можно наполнить творческими мыслями и флюидами. Как только вы поймали себя на мысли об уборке дома или походе в магазин, сразу же остановитесь и усилием воли верните свой разум к медитации.

Медитация похожа на попытки изменить направление движения колеса. Сперва нужно замедлить ход колеса. После этого мы останавливаем колесо и начинаем катить его в другом направлении.

В этом процессе подсознание окажет вам неоценимую услугу. Когда оно поймет, чего вы пытаетесь достичь, сформируется определенная схема, позволяющая достичь задуманного. Просто продолжайте программировать новую привычку в подсознании, и вскоре она начнет действовать автоматически, без усилий с вашей стороны.

Эти действия похожи на попытки завести моторную лодку. Если вы когда-нибудь пробовали это сделать, то знаете, что, когда дергаешь за шнур в первый раз, мотор не заводится. Вы пробуете снова, и вдруг – мотор заурчал и лодка тронулась с места. То же самое и с медитацией. После того как вы испытаете это ощущение несколько раз, оно будет приходить все легче и легче.

Медитация представляет собой трехшаговый процесс.

Расслабьтесь и освободитесь.

Установите связь и слушайте.

Визуализируйте и формулируйте.

Описанный ниже метод в упрощенной форме объединяет все последние открытия и приемы из психологии, религии, восточной философии и медицины.

Шаг первый – расслабьтесь и освободитесь

Пока ваши мышцы напряжены, они поглощают физическую и умственную энергию. Чтобы избавиться от этой отвлекающей электрической энергии, потянитесь всем телом и расслабьте мышцы. После этого сядьте на стуле ровно и закройте глаза.

Сделайте глубокий вдох и медленно и спокойно выдохните. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело. Во время выдоха происходит естественное расслабление. А теперь напрягите мышцы и снова расслабьте. Начинайте с рук, кистей и плеч. Далее переходите к мышцам спины и живота. Наконец, расслабьте мышцы бедер, икр и ступней. Сделайте еще один глубокий вдох и расслабьтесь.

В этот момент некоторые учителя дают своим ученикам мантру, представляющую собой бессмысленную фразу, призванную не дать разуму отвлекаться. Вам не нужна никакая мантра. Она действует лишь потому, что вы в это верите.

Самая лучшая фраза, которую мне удалось найти, – **ОСВОБОДИСЬ**. Просто повторяйте себе: «ОСВОБОДИСЬ». Сделайте еще один вдох и повторяйте это слово, пока не почувствуете, что освобождаетесь от всех тревог, забот и негативных мыслей.

Повторяйте его до тех пор, пока на вас не снизойдет умиротворение и успокоение, ваш разум не очистится от всех сознательных мыслей. В этот момент вы будете открыты и восприимчивы.

Шаг второй – установите связь и слушайте

Это психоделическая стадия. Великие мыслители, философы, теологи, мистики и ученые расходятся во мнениях, но единственное, что они признают, – существование во Вселенной единого Творческого Интеллекта. Этот Интеллект, или Разум, есть источник всех мыслей.

Ваша интуиция и внутренние указания поступают от Сверхсознания через подсознание. Помните, подсознание открыто с обеих сторон. С одной стороны, в него поступают творческие идеи от Сверхсознания. С другой стороны, оно получает инструкции от вашего сознания. Как вы уже знаете, сознание нередко вводит вас в заблуждение, искажая восприятие реальности и, как следствие, действия. Чтобы установить связь с Творческим Интеллектом, выражающим себя в вас и посредством вас, вам нужно успокоить сознание. Как будто вы владеете и контролируете огромную Электростанцию, где находится мощнейшая электрическая динамо-машина, ждущая, чтобы поработать для вас. Как только вы позволите этой Силе войти в сознание, ваша жизнь наполнится восхитительными ощущениями!

Нет нужды пытаться понять, как все это работает. Достаточно того, что вы знаете о существовании этой Силы и о том, что она направляет вас, помогая преодолевать любые препятствия и трудности. Несколько минут поразмыслите о следующем факте: та же Сила, что приводит в действие солнце, облака, планеты и море, живет внутри вас. Не забывайте, что вы есть выражение этой Силы. Не забывайте, что она идеальна. Позвольте своему разуму погрузиться в нее. Дайте ей возможность войти и осветить ваше сознание. Поймите, что вы ЕДИНЫ с этой совершенной безграничной силой.

Если у вас есть некая потребность или проблема, решение которой вы бы хотели найти, кратко сформулируйте ее. Обратите внимание, я сказал – кратко. Ведь вы имеете дело с Всезнающим Интеллектом, поэтому нет нужды рассказывать ему все в подробностях. Это, скорее, для вашей пользы. ОТПУСТИТЕ мысль. Пусть ваш разум действует как радар, ощутите его воздействие. Будьте открыты и восприимчивы ко всем указаниям и наставлениям, которые получаете.

Приучите себя внимательно слушать. Как я уже упоминал ранее, иногда трудно медитировать, если вы думаете о проблемах или потребностях. В ходе данной трехшаговой медитации вы оставляете в стороне детали, после чего освобождаетесь от них и слушаете. Медитация – это время, когда вы прислушиваетесь к внутреннему голосу вместо того, чтобы слушать пустую болтовню сознания.

С опытом вы научитесь осознавать, что слушаете. Наставления будут поступать через интуицию. Испытав мощнейший толчок, вы почувствуете внезапное побуждение действовать: что-то совершать, с кем-то вступать в контакт или куда-то отправиться. Это ваше направление. **ДОВЕРЬТЕСЬ ЕМУ. СЛЕДУЙТЕ ЕГО СОВЕТАМ.** Оно никогда не ошибается, ибо ваше подсознание посредством Сверхсознания соединено с Источником Всезнающего Интеллекта.

Не отвергайте идеи и порывы только потому, что они не нравятся вам, или вы в них не верите, или они не такие, какие, по вашему мнению, должны быть. Остерегайтесь происков сознания, или рассудительного разума. Следуйте всем полученным наставлениям. Если вам предлагается пойти куда-то или что-то сделать, идите туда и делайте то, что было наказано. Пусть обо всем позаботится подсознание. Оно поможет вам встретить людей и обстоятельства, которые могут оказаться для вас полезными. Я сотни раз испытывал подобное на себе.

Просто слушайте, принимайте и делайте то, что говорит ваша интуиция. Если вам предлагается оставить что-то, оставьте. Если вам предлагается изменить что-то, измените. Вам не удастся изменить свою жизнь, если вы не будете делать что-то иначе, чем раньше. Помните, если будете продолжать делать то, что делали раньше, будете получать то, что получали раньше. Вас такое устраивает? Если нет, слушайте свой внутренний голос и не

бойтесь менять свою жизнь!

Шаг третий – визуализируйте и формулируйте

Выделите несколько минут, представляйте и формулируйте все, что хотите делать или иметь или кем хотите быть в своей жизни. Любые слова, уверенно и убежденно повторяемые снова и снова (подкрепленные визуализацией), воплощаются в действительности.

Мысленно нарисуйте перед собой экран. Вы сможете изменить свою жизнь, представляя, как совершаете желаемые поступки, и меняя образы в сознании. Весь секрет в том, чтобы представлять, будто вы уже обладаете всем, о чем мечтаете. Если вы мечтаете о здоровье, представляйте себя совершенно здоровым человеком. Если вы мечтаете о деньгах, представляйте, как вы тратите деньги и получаете удовольствие от покупок. Если вы мечтаете о расширении бизнеса, представьте наплыв посетителей или нескончаемый поток клиентов. В любой ситуации представляйте себя улыбающимся и счастливым.

Визуализируйте свои мечты максимально четко и ясно. Постарайтесь не только увидеть, но и почувствовать их. Если сможете визуализировать мечты, они станут реальностью. Помните слова профессора Джеймса? «Величайшее открытие человечества состоит в том, что человек, изменяя внутренние аспекты мышления, изменяет внешние аспекты жизни».

Подкрепляйте образы позитивными утверждениями, связанными с тем, чего вы хотите достичь. Можете выбирать их из списка, приведенного в последней главе книги, или придумать собственные. В процессе визуализации повторяйте их про себя. Не забывайте: слова обладают творческой силой.

Наконец, мысленно выразите благодарность за то, что есть. Это поможет осознать, что ваши желания уже в пути, и породит чувство ожидания. Это исключительно важно для реализации желаний. Откройте глаза и потянитесь, наслаждаясь уверенностью в конечном осуществлении желания или мечты.

Чем больше вы медитируете, тем больше вам будет нравиться этот процесс. Чем меньше вы будете медитировать, тем больше будете считать медитацию досадными хлопотами. Чем больше медитации, тем значительнее и приятнее награды.

Секрет № 11 Время вашей жизни



Занятые люди часто спрашивают: «Куда уходит время?» Время, конечно же, никуда не уходит, а течет вперед с обычной своей скоростью, в то время как мы с болезненной отчетливостью понимаем, что успеваем гораздо меньше, чем хотелось бы.

Во всех спортивных мероприятиях участвует судья-хронометрист. В жизни мы лишены возможности «остановить время» для повторного просмотра. И когда мы возмущаемся: «Мне ни на что не хватает времени», следует задуматься: в большинстве случаев все, что

мы делаем, не является достаточно важным, чтобы оправдать затраты времени.

Давайте честно признаемся. Никому из нас не отведено больше времени, чем другим. Каждый день мы располагаем тем же количеством времени, что и все остальные. В часе у нас столько же минут, а в сутках столько же часов, сколько у всех остальных жителей планеты. И при этом мы повторяем одни и те же избитые фразы.

Стремясь к полноценной, насыщенной и реализованной жизни, мы часто слышим о распоряжении деньгами и материальными ресурсами. Меньше говорится о распоряжении талантом. И совсем немного – о распоряжении временем.

Вне всяких сомнений, время летит быстро. Каждый момент – это кусок нашей жизни. Поскольку наше существование состоит из времени, крайне важно грамотно им распорядиться. «Я ужасно занят», «Я тороплюсь» и «Мне не хватает времени» – три самых больших гвоздя в гроб счастья. Безостановочный бег по жизни не оставляет сил на развитие красивой и здоровой личности и лишает жизнь ее очарования и романтичности.

Каждое утро перед нашими окнами открывается изумительный вид на деревья, горы, парки или поля. Но мы редко его замечаем. Мы просто переворачиваемся на другой бок и укутываемся одеялом по самые уши или выскакиваем из кровати и пулей мчимся на работу. А когда нас спрашивают, к чему вся эта суматоха, мы неизменно отвечаем, что не имеем ни одной свободной минутки для занятия любимым делом.

Время становится нашим хозяином. И все же нам нужно научиться подчинять себе время и управлять им, а не позволять ему управлять нами. Мы должны перестать быть рабами времени. Не растрчивать его понапрасну, но и не угождать в ловушку синдрома «нехватки времени». Вместо этого мы обязаны научиться контролировать его и уделять должное внимание самым важным вещам в нашей жизни. Вырвав хлыст торопливости и суеты из рук времени, мы вернем себе самообладание.

Проблема во времени или в вас?

Неумолимый бег стрелок оставляет впечатление, что нам катастрофически не хватает времени, чтобы успеть все, что мы хотим. Есть, к примеру, масса вещей, до которых у вас годами не доходят руки: выучить иностранный язык, посетить какое-либо место, написать письмо, записаться на курсы, закончить книгу, сделать... Если бы у вас только было больше времени! Вы так заняты! Но действительно ли вы так уж заняты?

Люди исправно посещают курсы по управлению временем и при этом жалуются на его нехватку и не успевают сделать все, что хотят и планируют. Однако если бы вы и вправду хотели что-то сделать, то обязательно нашли бы время. Вам не нужен специалист по управлению временем. Позвольте привести несколько примеров.

Предположим, я нанял вас для продажи экземпляров данной книги по розничной цене. Но при этом в течение последующих 48 часов я буду давать вам по \$100 за каждый проданный экземпляр. Сколько времени вы потратите на перекусы, болтовню по телефону, просмотр телевизора, бессодержательные разговоры или обычное ничегонеделание? Станете ли вы разговаривать с людьми, не являющимися потенциальными покупателями данной книги?

Ладно, предположим, вы учитесь в школе. За каждую отличную отметку вы получаете от меня \$5000. При средней успеваемости в 4 балла я дам вам еще \$100 000. Как вы думаете, у вас найдется время для учебы?

Если бы у вас были такие предложения, вам не пришлось бы читать книгу или ходить на курсы по управлению временем, чтобы постараться продать как можно больше книг или повысить успеваемость. Вы согласны? Причина тому проста. Перед вами стоит невероятно привлекательная цель, а вперед вас толкает практически неконтролируемое желание достичь ее.

Вот и весь секрет! Чтобы найти время на те вещи, которые вам действительно хочется сделать, вы должны искренне хотеть их сделать, а не просто мечтать об этом. Все мы

мечтаем делать больше, но в действительности не хотим этого. Мы продолжаем тратить время и мечтать о том, чтобы его было больше.

Когда мы принимаем твердое решение стать хозяином своего времени, первым шагом должны быть не разметки в календаре и не план по распределению времени. Это уже последний этап. Прежде всего нам следует выяснить, почему мы хотим сделать нечто, а не почему мы должны сделать это. Нам необходимо сформировать поистине философское понимание значительности и незначительности роли времени в нашей жизни. Как только у нас появится мощный стимул взять все под контроль, придет время и для конкретных практических шагов.

Подчинить себе стрелки часов и календарь – не в коей мере не означает не уважать время. Только когда мы узнаем, как обращаться с ним, получим возможность контролировать его. Работая со временем, мы можем добиться выдающихся результатов. Но не стоит особенно увлекаться! Первая попытка не должна быть связана с масштабными целями. Секрет успеха – верное начало. Если время на нашей стороне, то самые простые усилия набирают уверенность, необходимую для любых великих свершений.

Любое путешествие начинается с одного шага

Вы хотите иметь больше времени, но не знаете, с чего начать? Попробуйте сделать усилие и подняться чуть пораньше! Один этот подвиг прибавит час или два к вашему дню и несколько лет к вашей жизни. Выберите дело, которое вы давно собираетесь закончить, и выполните его в освободившееся время перед завтраком. Вы хотите стать экспертом в каком-либо вопросе? Изучайте предмет в течение получаса каждое утро и сможете стать настоящим специалистом. Больше от вас ничего и не требуется. Все так просто, но почему-то ускользает от внимания многих людей, продолжающих канючить: «Когда-нибудь мне бы хотелось... но мне постоянно не хватает времени».

Тот факт, что вы никогда не начинали заниматься тем, что представляет для вас истинный интерес, не является веской причиной, почему вы не можете начать делать это прямо сейчас. Время не исключает нас. Нам только так кажется. Начать никогда не поздно. Время безлико и беспристрастно. Оно одинаково в каждый конкретный момент. Оно не связывает нас никакими ограничениями. Мы сами себя ограничиваем.

Теория «после того как»

Вы в состоянии достичь успеха в любом деле, если будете готовы посвятить этому время. Например, вместо того, чтобы делать нечто каждую неделю, почему бы не делать это каждые две недели. Если вы ходите в одно и то же место каждый понедельник, попробуйте ходить туда через понедельник. Освободив каждый второй вечер понедельника, вы сможете посвятить его иному, более важному делу.

Большинство людей руководствуются теорией «после того как». Они строят грандиозные планы. Они планируют совершать великие дела, после того как вырастут дети, после того как они сменят работу, после того как они купят новую машину, после того как они закончат учиться, после того как они купят новые занавески, и т. д. Это самое заветное «после того как» никогда не наступает, но люди продолжают убеждать себя в том, что когда-нибудь обязательно исполнят все намеченное. Возможность не раз может постучаться в ваши двери, но она редко сидит на пороге, ожидая, пока вы соблаговолите открыть ей эти двери.

Делайте то, что хотите, прямо сейчас. Или составьте план прямо сейчас. Или запрограммируйте подсознание прямо сейчас. Не завтра! У вас никогда не будет больше

времени, чем сейчас. То, как вы используете ближайшие 24 часа, определяет то, как вы проведете следующие 24 часа, и т. д.

Воскресите в себе дух авантюризма и приключений. В свой следующий выходной отправляйтесь в парк, в горы или на ближайший пляж. И не обращайте внимания на погоду! Поднимайтесь и двигайтесь вперед!

Воспользуйтесь воображением. Предвкушайте, как вы покупаете билет, пакуете чемодан, закрываете за собой дверь и убегаете от серости и скуки рутинной жизни. Даже если вы планируете короткое путешествие, настраивайтесь на увлекательную и волнующую поездку при помощи слов: «На следующей неделе я уезжаю».

Мечтаете о путешествиях за границу? Стартовая площадка – не терять времени. Разработайте план и собирайтесь. И не ждите ни одной лишней минуты. Как только вы осознаете, что приложили руку к свершению чего-то значительного, оно обязательно свершится. Путешествия станут естественной частью вашей жизни, а в вас будет жить неутолимое желание увидеть еще больше.

Чувство – это ключ к ожиданиям. Почувствуйте, что у вас все еще впереди. Что вы намерены вырваться из привычной рутинной колеи. Ожидания приведут в действие мощную внутреннюю силу, которая способствует реализации вашего желания. Чем больше в вас разгорается энтузиазма, тем быстрее ваше желание воплотится в реальности. Поддерживая в себе состояние ожидания, вы притягиваете к себе возможности и средства для увлекательных и волнующих приключений.

Не позволяйте времени командовать вами! сами командуйте временем!

Разочарование и подавленность – наши собственные творения. Немного поразмыслив, мы приходим к выводу, что время, даже без своего хлыста, отличный вдохновитель. Наша задача – научиться любить время, ценить его за ту пользу, что оно приносит. Как было мудро кем-то замечено, нас учат экономить время и растранижировать жизнь.

Время имеет значение, лишь когда оно наполнено впечатлениями, углубляющими и усиливающими наш жизненный опыт. Оно то еле тянется, то летит, как на крыльях, в зависимости от того, к чему привязано. Как только мы осознаем это, начинаем понимать и ту роль, которую время играет в нашей жизни, планируя его так, как мы хотим.

Позвольте привести пример создания времени. Моя непреходящая любовь – преподавание. Бывали времена, когда в течение года я проводил более 150 занятий и семинаров. Они отнимали у меня массу времени, но я с восторгом вспоминаю каждую их минуту. Я никогда не учился на писателя, поэтому считал, что писать мне будет очень трудно. И все же я овладел этим искусством, регулярно уделяя писательству свое внимание и время.

Поскольку я предпочитал преподавать, то был вынужден создавать для писательства время. Для меня эта книга имеет особенное значение. Поэтому я на три месяца отрезал себя от общества и внешнего мира с целью завершить начатое дело. Остальной мир и все мои друзья думали, что я умер или испарился! Рукописи я посвятил всего себя. В конце концов, что такое три месяца моей жизни по сравнению с той пользой, которую она может принести людям?

Несмотря на то, что я «умер» для всех остальных, я демонстрировал удивительную оживленность в том, чем занимался. Я сам заразил себя энтузиазмом и возбуждением, которые и помогли мне завершить книгу. По большому счету, создание рукописи потребовало дисциплины, времени и культивирования возбуждения и энтузиазма, благодаря чему я и довел дело до конца.

Так много людей умирает от скуки. Они жалуются, что им нечем заняться. Как это печально! Они пьют, смотрят телевизор, играют в видеоигры, карты или лото и пытаются хоть как-то убить время. Но, убивая время, они убивают свое творческое

воображение. У них не остается времени на обучение, медитацию и самосовершенствование.

Жизнь – это действия. Отсутствие действий – это смерть. Часы не перестают тикать. Жизнь – это постоянная неотложность. Время действовать прямо сейчас.

Представляйте себя человеком, который все делает сейчас. Все, рисуемое в вашем воображении, вы исполняете сразу же или, по крайней мере, составляете план исполнить это сразу же. Если вы действительно хотите быть эмоционально сильным, здоровым, успешным и энергичным, уделяйте время медитации и обучению согласно принципам, которые мы уже обсуждали. Успех требует времени. Много времени. И нет никаких волшебных формул. Он требует времени, обучения, медитации и действий.

Максимально используйте время, отведенное вам Господом. Большинство людей не осознают ценность времени, пока оно не истечет, и вот тогда они начинают молить подарить им еще несколько минут. Те, кто умерли в последние 24 часа, отдали бы все на свете за еще одни 24 часа. Вы можете потратить свои следующие 24 часа либо на раскрытие собственного потенциала, либо на протаптывание дорожки в свой персональный ад. Выбор, как всегда, остается за вами.

Время – инструмент, а не тиран

Вы должны научиться уважать часы, как музыкант уважает свой инструмент. Рассматривайте время не как хлыст, но как кисть, легкий мазок которой добавит красок к создаваемой вами картине. Осознавайте дарованную вам свободу выбора и учитесь ценить время, не испытывая перед ним страха. Другими словами, вы должны делать то, что вы делаете, поскольку вы используете время в собственных целях и себе во благо. Нет смысла планировать время, если только вы не хотите использовать его с большей эффективностью.

Эффективное использование времени во многом зависит от умения расставлять приоритеты.

Одно из самых простых, но удачных решений – выработать привычку каждый вечер перед сном записывать шесть самых важных дел, которые вам предстоит сделать завтра. Составив список, расставьте его пункты в порядке приоритетности. После того как вы перечислите дела в той последовательности, в которой будете ими заниматься, вас наполнит чувство удовлетворенности. Каждое завершённое дело облегчает следующее. И успех обязательно последует.

Использование каждого часа с максимальной для себя выгодой – великолепное умственное упражнение, ведь оно заставляет вас серьезно задуматься об относительной важности пунктов, которые вы планируете включить в список неотложных дел. Подобная предварительная оценка, помогающая отделять существенное от несущественного, приносит награду, несравнимую с затраченным временем.

Древняя китайская поговорка гласит: «Путешествие в тысячу миль начинается с одного шага». Вы должны не только начать движение, но и продолжать продвигаться вперед.

Эффективное управление временем не означает, что вам нужно торопиться. Есть люди, которые постоянно куда-то спешат, но при этом успевают не больше, чем те, кто идет по жизни размеренно и спокойно. Помните, когда в последний раз вы хотели «экономить время»? Что вы сделали с сэкономленным временем? Вы отложили его до тех пор, когда оно вам понадобится? Дело в том, что временем можно управлять, но его невозможно экономить. Попытки сэкономить время приводят к разочарованию и стрессу. Вспомните предупреждение, упоминавшееся ранее: не экономьте время и не растрачивайте жизнь!

Эффективное использование времени начинается с осознания того, как вы используете его в настоящий момент. Проанализируйте свою жизнь и подумайте, какие изменения можно внести.

Сначала займитесь неприятными делами. В таком случае вы будете усерднее и быстрее трудиться, ведь впереди вас ожидает приятное и любимое занятие. Занимайтесь созданием времени. Не забывайте о планировании.

Для вас никогда не было лучшего времени

Поскольку мы существуем во вселенной с величественным ритмом, наше тело и разум с готовностью отзываются на ритм повторения действий. В процессе управления временем никогда не воспринимайте регулярность как занудную, скучную, неинтересную и вынужденную обязанность. Старайтесь думать о ней как о ритме, который придает очарование и прелесть музыке. Научитесь жить в ритме мелодии жизни, двигайтесь ей в такт. Одна из главных задач данной книги – помочь вам сформировать уверенность в себе с тем, чтобы вы могли наслаждаться **ВРЕМЕНЕМ СВОЕЙ ЖИЗНИ!**

Секрет № 12 Как преодолеть страх и беспокойство



Страх сопутствовал человечеству на протяжении всей истории. Наши примитивные предки боялись грома и молний, диких животных и друг друга. Страх владел Ноем, когда тот спускал на воду свой Ковчег. Это слово упоминается в Библии более четырехсот раз. Когда между нациями возникает конфликт, мир замирает перед угрозой войны. Если войны нет, мы боимся, что она может разразиться в будущем. В промежутке мы испытываем страх перед тысячей вещей, значительных и пустяковых, включающих нас самих, окружающих людей и ситуации из нашей ежедневной жизни.

Мы рождаемся лишь с двумя страхами: боязнью падения и боязнью громких звуков. Все остальное – наше собственное творение. Страх принимает самые различные формы. Существует клаустрофобия – боязнь замкнутого пространства; агорафобия – боязнь открытого пространства; элюрофобия – боязнь котов; астрафобия – боязнь молний и грома; гематофобия – боязнь крови; акрофобия – боязнь высоты; гидрофобия – боязнь воды; никтофобия – боязнь темноты; и самая страшная из всех – боязнь неудачи.

Страх – это разрушительная эмоция, способная нанести сокрушительный удар по любым вашим попыткам сформировать абсолютную уверенность в себе. Если вы позволите страхам победить, вам никогда не удастся создать жизнь своей мечты.

Преодолевайте, а не репетируйте свои неудачи

Зацикливаясь на неудачах, вы сами толкаете себя к провалу. Вы с завидной регулярностью репетируете свои неудачи. Сколько раз в день вы думаете о возможной

ошибке? Вы когда-нибудь говорили людям о своей уверенности в том, что вы

провалитесь? Вы когда-нибудь ловили себя на мысли: «Какой же я неудачник» – или придумывали тысячи иных причин для своего провала? Это своего рода негативная репетиция, которая в сочетании с усвоенным в детстве настроением заставляет вас на все жизненные кризисы и трудности отвечать одними и теми же словами: «Я не смогу!»

Что же нам делать для преодоления боязни неудачи? Во-первых, следует научиться смотреть неудаче в лицо. Прежде чем приниматься за любое дело, спросите себя: «Что самое худшее из того, что может случиться?» Будьте внутренне готовы к неудаче. Здесь крайне важно разграничить внутреннюю готовность и ожидание. Я не утверждаю, что вы должны ожидать неудачу, ибо в таком случае вы притянете негативный исход. Но я утверждаю, что человек, внутренне готовый к самому худшему, обладает уверенностью, позволяющей ему успешно справляться и преодолевать даже самые серьезные кризисы.

Мы тревожимся о многих вещах, но все они сводятся к одному: **МЫ НЕ ЖИВЕМ В НАСТОЯЩЕМ МОМЕНТЕ**. Задумайтесь над этим. Вы можете тревожиться только при одном условии: вы сосредоточены либо на прошлом, либо на будущем. Если вы живете настоящим, то беспокоиться нет причин. Вот, к примеру, вы беспокоитесь о чем-то прямо в эту секунду? Конечно, нет! Почему? Просто потому, что вы читаете эту книгу и ваша сконцентрированность отсекает всяческие беспокойства настоящего момента. Разум не в состоянии обрабатывать две порции информации одновременно.

Самый лучший способ преодолеть страх – жить день за днем, а еще лучше – момент за моментом. Просто скажите себе: «В течение следующих нескольких минут, часов или дней я буду...» Сформулируйте положительное утверждение и выполняйте данное обещание только на протяжении указанного периода. Забудьте о будущем, лежащем за его пределами. Если вы будете проживать жизнь момент за моментом, вашим тревогам просто не останется места.

Колоссальное значение имеет чувство юмора. Чувство юмора как предохранительный клапан. Оно не дает вам относиться к себе чересчур серьезно. Большинство людей воспринимает жизнь с излишней серьезностью. Даже религия слишком серьезна. Впечатления и ощущения, которые на самом деле должны быть вдохновенными, светлыми и будоражащими, вызывают лишь чувство вины и депрессию. Это можно объяснить тем, о чем мы уже упоминали: если вам удастся заставить человека чувствовать себя недостойным или неполноценным, вы можете его контролировать. Все то же условие зависимости.

Но у Создателя не может не быть чувства юмора. Достаточно взглянуть на дикобраза – и становится очевидно, что у Создателя с чувством юмора все в порядке! Бог наградил нас чувством юмора, дабы снять напряжение. Юмор дает нам возможность посмеяться над собственными страхами.

Раз за разом погружайтесь с головой в то, что вызывает страх. И скоро страх предстанет в своей истинной форме – иллюзии. Это способствует укреплению духовной и эмоциональной силы.

В большинстве случаев страх обусловлен тем, что мы используем разум чаще, чем тело. Если вы слишком много думаете и пренебрегаете действиями, то тем самым генерируете страх. Ведите более активную жизнь, и у вас не останется времени на тревоги и беспокойства. Совершайте дальние пешие прогулки, они помогают снимать напряжение в мышцах. Излишне активный разум и пассивное тело – причина многих серьезных проблем. Возьмите на прогулку эту книгу. Отыщите тихое местечко, сделайте перерыв и откройте любую страницу. Подсознание подскажет вам нужное место. Прочтите страницу или две и отправляйтесь в обратный путь. Пока в процессе ходьбы вы будете обдумывать только что прочитанное, ваши разум и тело будут функционировать в идеальной гармонии. Страх рождается при отсутствии гармонии. Данный принцип неоднократно учитывался в совершенствовании тела, но полностью игнорировался в совершенствовании разума и приведении их обоих в гармоничное единство.

Измените порядок вселенной

Клиники для душевнобольных битком забиты пациентами, неспособными принять перемены. Эти люди всеми силами старались избежать и ускользнуть от них. Но если и есть что-то бесспорнее смерти и налогов, так это неизбежность перемен. Никто не в силах избежать их. Так что нам придется научиться принимать перемены и быть к ним готовыми.

По большому счету, вы хотите перемен. Вы хотите красоты в жизни: шампанского вместо пива, автомобиля вместо машины, дома вместо жилья. Но все это вы получите, только когда сумеете положить конец тирании страха.

Перемены означают изменение образа мышления. Плюс готовность отказаться от вещей, существующих в том виде, в котором они есть, чтобы они стали такими, как вы хотите! За вас этого не сделает никто.

Перемены придут, когда вы станете другим

Не заблуждайтесь на сей счет: если вы планируете освободиться от посредственности, вам следует постоянно признавать, что вы хотите измениться. Все великие личности индивидуальны. Они выделяются из общей массы людей.

Наберитесь мужества и скажите себе: «Я не собираюсь вести серую заурядную жизнь. Я другой. Я фантастическая личность с фантастическим будущим. Обыденная жизнь не для меня». Как можно чаще повторяйте эти слова – начните прямо сейчас.

Если вы измождены и напуганы, возможно, причина кроется в отсутствии приключений. Нет ничего хуже, чем изо дня в день идти по одной и той же дороге. Спать в одной и той же кровати. Обедать в одних и тех же ресторанах. Общаться с одними и теми же людьми. Каждый день делать одно и то же. Да от этого можно запросто тронуться умом. Однообразие убивает творческий подход и прямым путем приводит вас к дверям психиатра. Застрявшие в этом порочном круге люди – рабы монотонности, страшящиеся любых, даже самых незначительных, перемен.

Если вы недовольны ежедневной рутинной, измените ее. Перемены вовсе не означают пренебрежение к другим или чувство превосходства. Они означают провозглашение своего права говорить и действовать самостоятельно и делать все, что вы считаете нужным для своего счастья. Конфуций резюмировал эти рассуждения такой мыслью: «Те, кто стремятся к вечному счастью, должны постоянно меняться».

Перво-наперво прекратите сопротивляться переменам. Научитесь жить с ними и наслаждаться ими. Погода неизбежно будет меняться. Грядут перемены в вашей компании. Будут происходить перемены в правительстве. Люди вокруг вас будут сменять друг друга. Меняется всё и все, так зачем же сопротивляться неизбежному? Почему бы не стать одним из тех, кто говорит: «Посмотрим, что я могу изменить, чтобы сделать жизнь лучше».

Совершайте правильные перемены. Правильные перемены всегда позитивны. Для начала каждый день меняйте какие-то мелочи, пока перемены не станут образом жизни. Не цепляйтесь за один стиль жизни. Поменяйте мебель или имидж, стиль одежды. Переставьте предметы в комнате, квартире или доме. Не оставляйте все одинаковым. Постоянно производите какие-либо преобразования, это привносит разнообразие и делает жизнь интересной.

Вам не по душе эта идея? Если ответ положителен, то лишь потому, что вы чувствуете угрозу со стороны перемен. Помните, единственный способ преодолеть страх – делать то, чего вы боитесь. И если вы боитесь перемен, значит, перемены должны стать первой необходимостью!

Смените прическу и цвет волос. Попробуйте новую кухню и новые блюда. Если вы

недовольны своей внешностью, смените имидж или запишитесь на консультацию к пластическому хирургу. Новая внешность может сотворить чудеса с вашей личностью. Удивите себя и других новым собой.

Перемены – это привычка. В основе всей вашей жизни лежат привычки. С самого младенчества вы приучили себя реагировать так, как вы реагируете. Изменить жизнь – значит изменить привычки. Иногда этот процесс может оказаться неприятным, но не забывайте, что он временный.

Чтобы избавиться от мрачных опасений, старайтесь не забывать о конечной пользе процесса изменения. Вместо страхов и надуманных сложностей сосредоточьтесь на пользе и преимуществах. Запишите все потенциальные преимущества. Зачитывайте их вслух ежедневно и наблюдайте, какую пользу приносят в вашу жизнь перемены.

Рассматривайте все происходящее с вами как возможность изменить жизнь к лучшему. Если вы переходите с одной работы на другую, если закрывается ваш офис или отдел, если вас уволили, если вас бросил любимый человек, если вам приходится переезжать на новое место, если ваша машина окончательно отказалась возить вас, подумайте о возможных позитивных последствиях, не заикливайтесь на неприятных аспектах. Если вы перестанете сопротивляться переменам, примете их и устремите взгляд вперед, к лучшему и светлому, обязательно случится что-нибудь хорошее. Если вы готовы к переменам, вас ждет множество приятных сюрпризов.

Секрет № 13 Идите вперед благодаря положительной коммуникации



За время практики консультирования мне неоднократно доводилось слышать такие слова: «Мы просто не можем найти общий язык друг с другом». Поскольку люди по большей части связывают коммуникацию с письменным и устным словом, им зачастую кажется, что они не могут найти общий язык друг с другом. Но все обстоит совсем иначе. Мы постоянно общаемся. Процесс коммуникации происходит посредством языка тела, мимики, жестов, манер и даже молчания. Способность к коммуникации проявляется не только в том, что мы говорим, но и в том, что мы не говорим.

Люди западной культуры не привыкли развивать невербальное общение. Хотя в некоторых культурах ему уделяется первостепенное значение. У японцев есть для этого специальное слово – *harrigau*. Оно состоит из двух – *hara* (означает «желудок»), и *gau* («искусство»). *Harrigau* — значит искусство проникать внутрь другого человека и пытаться понять его при минимальном использовании устной речи. Человек несет ответственность не только за то, что говорит, но и за то, что другой человек понимает из его жестов, манер, выражения лица, языка тела и т. д.

Если у вас возникли проблемы с общением, вы должны усвоить одну простую истину: именно вы несете ответственность за то, что окружающие вас не понимают. Более чем вероятно, что причина кроется в способе выражения мыслей и невербальной коммуникации. Все проблемы – семейные, деловые, межличностные недопонимания и

даже войны – уходят корнями в нашу неспособность понять точку зрения другого человека. Для начала признаем тот факт, что нам не дано изменить других людей, зато мы в состоянии изменить свое отношение к ним.

Общение – это способ выражения нашего отношения. Речь – внешнее проявление мыслей.

Один застольный разговор с мудрым человеком стоит больше, чем десятилетнее штудирование книг.

Лонгфелло

Одна из самых серьезных угроз нависает над браком, когда оба партнера не могут разобраться, как наладить общение друг с другом. Многие проблемы в бизнесе являются, по сути, не кризисами бизнеса, а кризисами человеческого общения. Люди просто не умеют должным образом наладить общение. Практически все исследования доказывают, что сотрудники считают хорошим руководителем того, кто умеет общаться.

Каждый из нас – своего рода руководитель. Вы управляете бизнесом, семьей, работой, образованием или дружбой. Успех в каждой из этих областей требует позитивной коммуникации. Вот несколько советов, которые помогут вам стать эффективнее.

Слушайте! Слушайте! Слушайте!

В общении нет ничего важнее умения слушать. Познакомьтесь с историей о двух женщинах, шедших по улице и встретивших третью. Первая женщина тут же начала что-то рассказывать своей знакомой. В то время как вторая женщина наблюдала, первая без остановки говорила, а третья слушала. Когда они наконец разошлись, первая женщина восторженно воскликнула: «Это одна из самых умных женщин, которых я встречала!» «Но она же не произнесла практически ни слова», – возразила вторая. «Я знаю, – ответила первая. – Но она слушала. Вот это и свидетельствует о ее уме!»

Умение слушать, несомненно, будет свидетельствовать также и о вашем уме. Все мы считаем, что человек, являющийся хорошим и внимательным слушателем, должен быть и хорошим другом. Умение слушать превратилось в наше время в забытое искусство. Обратите внимание, что в ходе беседы большинство людей едва могут дождаться паузы, чтобы высказаться. Они не слушают вас, будучи занятыми мысленной репетицией того, что собираются сказать.

Изучение экстрасенсорного восприятия установило следующее: если вы посылаете некую мысль и ее некому принять, этой мысли попросту не существует. Другими словами, должен присутствовать и отправитель, и получатель. То же самое относится и к общению. Если с вами кто-то разговаривает, а вы не слушаете, этого разговора просто не существует.

Умение слушать – не только одна из наиболее важных характеристик качественного общения, но и одна из самых игнорируемых. Мы потратили значительную часть жизни, чтобы научиться читать, писать и говорить, но ни одной минуты не утруждали себя попытками научиться слушать. Большинство из нас жаждет говорить, и если не находит восторженных слушателей, то сильно расстраивается. «Почему ты не слушаешь?» или «Почему ты не обращаешь ни малейшего внимания на мои слова?» – возмущаемся мы.

Отдаете вы себе в этом отчет или нет, но умение слушать производит на окружающих гораздо большее впечатление, нежели ваше умение говорить. Миру отчаянно не хватает хороших слушателей.

Ничто не наносит более тяжелого удара по человеческому самолюбию, чем равнодушие. Но уметь слушать не значит просто хранить молчание. Признаки скуки и раздражения, сарказм, бездумные и бессмысленные прерывания, несогласие со словами собеседника и

явное пренебрежение его мнением – все это играет плачевную роль в падении качества коммуникации.

При подобном поведении с вашей стороны собеседник чувствует себя уязвленным и отвергнутым. Про себя он говорит: «Мне нужно сказать кое-что важное. Мне нужно, чтобы меня выслушали». И его выслушают, если не вы, то кто-то другой! Он пойдет на все, чтобы заставить окружающих прислушаться к нему. Ребенок устроит истерику, разобьет что-нибудь или побьет сестру или брата. Ученик будет пропускать занятия или откажется ходить в школу. Один из супругов станет вести «молчаливую войну» или уйдет из дома. Сотрудник будет без остановки ворчать и жаловаться. Каждый ищет свои способы заставить окружающих слушать себя.

Люди по большей части не общаются, а просто по очереди говорят! Многие бы вообще не слушали, если бы не были вынуждены. И вот тут-то и кроется серьезная проблема. Мало кто из людей готов и искренне хочет слушать других или совершенствовать свое умение слушать.

Данный тезис был доказан на практике буквально несколько лет назад, когда мне предложили вести два курса в местном колледже. Один из них был посвящен ораторскому искусству, а второй – искусству слушать. И я согласился, чтобы доказать свою правоту. Через пару дней группа, желающих прослушать первый курс, была переполнена. Мне даже пришлось организовать две группы. Что же касается второго курса, на него не записался никто! Все хотели говорить, но никто не хотел слушать.

Если задуматься, к кому вы питаете наибольшее уважение? К тем, кто всегда готов вас выслушать. Мы симпатизируем людям, которые хотят слушать то, что мы хотим сказать. Вот почему у психиатров и психологов нет недостатка в клиентах. Люди хотят кому-то выговориться, пусть даже за это им приходится платить сотни долларов.

Чтобы стать хорошим слушателем, вы должны захотеть этого. Дайте почувствовать каждому человеку, с которым вы встречаетесь на протяжении дня, что он важен, а его слова имеют большое значение для вас. Если с вами захочет поговорить глава крупной компании, известный политик или звезда телевидения, наверняка вы тут же обратитесь в слух и будете жадно ловить каждое его слово. Но если бы к вам обратились уборщик улиц, мусорщик, домработница или мойщик посуды, вы бы удостоили их своим вниманием? Скорее всего, нет! Но если бы все эти люди внезапно исчезли на неделю, кого бы вам не доставало больше? Влиятельных личностей или людей, которые делают вашу жизнь приятнее и комфортнее? Все дело в том, что все люди одинаково важны, и вы должны дать им это понять, слушая их.

Если вы научитесь слушать, то обнаружите, насколько интересны окружающие. Люди, на которых вы раньше не обращали внимания или считали скучными и занудными, оказываются на удивление приятными собеседниками и неординарными личностями. На самом деле, нет неинтересных людей, есть равнодушные слушатели!

Мы интересуемся собой больше, чем кем бы то ни было

Это простая констатация свойства человеческой природы. Мы испытываем чувства, эмоции и тревоги. Чтобы добиться качественной и позитивной коммуникации, мы должны **ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ**.

Нет необходимости быть умным, делать глубокомысленные комментарии, рассказывать захватывающие дух истории с целью доказать, как мы умны. Самое главное, чтобы вы проявляли искренность.

Помните: коммуникация – это двусторонний процесс. Кто-то должен говорить, а кто-то – слушать. Вы не сможете заставить людей слушать себя, пока первыми не привлечете их внимание. А их внимание вы привлечете лишь тогда, когда будете говорить о том, что интересует их. Что же больше всего интересует людей? Конечно, они сами! Они хотят

обсуждать, что они сделали, что они планируют сделать, где они были и что с ними случилось. Никогда не забывайте об этом!

Одна из наиболее распространенных и губительных ошибок коммуникации – причислять собеседника к некоему типу и разговаривать с ним, исходя из этого. Некоторые люди стандартно полагают, что женщина хочет обсуждать лишь дом, рецепты или детей. Однако многие женщины с удовольствием и со знанием дела обсуждают последние политические новости, секреты разума, автомобили или марочные вина. Предполагается также, что и мужчинам свойственны типичные интересы. Несмотря на то что «типичные» мужские интересы – это фондовые биржи, футбол и рыбалка, многие из них предпочитают говорить о кулинарии, искусстве, одежде или самосовершенствовании. Отсюда следует, что самое умное – попытаться выяснить интересы собеседника.

После разговоров о себе больше всего на свете люди обожают выражать свое мнение. Просто невероятно, с каким упоением они авторитетно рассуждают о вещах, в которых ровным счетом ничего не смыслят. Мало кто признается, что у него нет своего мнения. Вместо этого он придумывает что-нибудь на ходу, недолго думая. Но несмотря на то, что это мнение может оказаться ошибочным, очень важно позволить людям его выразить. Вы никогда не завоюете друзей, постоянно со всеми споря.

Следующей темой по степени интереса для обсуждения являются окружающие. От этого мы получаем истинное удовольствие. Иногда то, что мы говорим о других, не имеет под собой реальных фактов, но опять-таки у нас есть право высказаться. Здесь вся хитрость заключается в том, чтобы указать на положительные качества обсуждаемой личности, не возражая уже сказанному. Чужой ум все равно не изменить, а данная тактика, по крайней мере, поможет свернуть разговор в более приятное и положительное русло.

Далее по списку идут вещи. Люди готовы обсуждать что угодно. И здесь у вас есть шанс предстать в роли хорошего слушателя и узнать много полезного. Лично я извлек для себя огромную выгоду. Несмотря на то что поначалу такие темы меня мало интересовали, любопытство все-таки взяло верх и вскоре оказалось, что я хочу знать все больше и больше. Слушая людей, хорошо разбирающихся в той или иной области, вы можете сами стать неплохим специалистом и поддерживать беседы на удивительно большое количество тем.

И самое последнее, о чем люди хотят говорить, – это ВЫ. Они не желают слушать о ваших болезнях, проблемах, негативных взглядах на жизнь. Прислушайтесь к себе и подсчитайте, как часто вы употребляете местоимение первого лица единственного числа. Если слишком часто, начните заменять «я» на «ты»!

Следите, чтобы в центре разговора был другой человек. Подождите, пока он сам спросит про вас. Можете быть уверены, что это произойдет не раньше, чем он будет готов слушать. Другими словами, после того как вы дадите ему возможность поговорить о себе. Когда же вы переходите к собственной персоне, это должно выглядеть не как попытка привлечь внимание к себе, а как стремление связать свои интересы с интересами собеседника.

Поддерживайте только положительные разговоры

Из предыдущих глав вы узнали, что слова обладают творческой силой, такой же силой, как и мысли, участвующие в формировании нашего сознания. Поскольку мы все время выражаем свои мысли, само собой разумеется, что слова, посредством которых это делается, должны быть позитивны.

Если вы неважно себя чувствуете, старайтесь не жаловаться. Постоянно сетуя, вы пытаетесь привлечь к себе внимание и вызвать сочувствие. Будете часто жаловаться – превратитесь в «символ страданий». Окружающие начнут сторониться вас, поскольку

никому не хочется общаться с человеком, который заставляет их чувствовать себя больными. Ваши беспрестанные жалобы, помимо негативного воздействия на окружающих, оказывают дурное влияние и на вас, программируя подсознание. Один мой друг говорит: «Никогда не сообщай людям о своих неприятностях. Одной половине на них наплевать, а вторая с удовольствием позлорадствует!».

Говорите о том, что вдохновляет других. Дайте им понять, как вы радуетесь жизни, и ждите их ответной реакции. Человек, посылающий позитивные флюиды, притягивает людей, как магнит.

Все хотят общаться с людьми, которых отличает позитивный и счастливый взгляд на жизнь, ведь их отношение заразительно. Даже если вам тяжело, притворитесь, что вам хорошо. Вы поднимете настроение другим людям, а в конечном счете и сами почувствуете прилив сил.

Умейте хранить секреты – и тогда вы сможете завоевывать уважение людей. Приучите себя говорить об окружающих только то, против чего лично вы бы не возражали. Если вы воспользуетесь этим подходом, то обнаружите, что ваши замечания автоматически стали более позитивными, конструктивными и оптимистичными.

Используйте простой язык

Вы просто не сможете общаться с другими, пока не научитесь использовать простой язык. Если ваши слова не может понять ребенок, у вас определенно имеются проблемы с общением. Вам это может показаться нелепым, но это так. В начале моей работы в качестве учителя и оратора я обнаружил, что успешная коммуникация с аудиторией находилась в прямой зависимости от того, как просто я мог объяснить сложные вещи.

Бремя удержания чьего-либо внимания, не важно – группы или одного человека, целиком и полностью ложится на ваши плечи. Никто не будет обращать внимания на то, чего не понимает. Многие выпускники колледжей не в состоянии общаться с людьми с более низким уровнем образования, потому что их никогда не учили объясняться на простом языке. Если кто-то вас не понимает, это вовсе не свидетельствует о его глупости. Вероятнее всего, это вы не смогли достаточно четко или просто выразить свою точку зрения. Уолт Дисней использовал анимацию в качестве средства упрощения. Достаточно часто великие истины представляются в форме аллегорий или притч. Давайте возьмем это на заметку и будем использовать простые истории, притчи и примеры для выражения собственных мыслей.

Один из наилучших способов подтвердить понимание – обратная связь. Получить подтверждение вы можете при помощи вопросов: «Я понятно изъясняюсь?», «Вы согласны?» или «Что вы думаете по этому поводу?». Подобный обмен мнениями помогает устанавливать двустороннюю коммуникацию.

Дайте другим понять, что они произвели на вас впечатление

Я уже говорил, что всем нам нравится чувствовать свою значимость. Давайте людям ощутить собственную значимость, показав, что их слова произвели на вас впечатление. А для этого необходимо уделить им максимум своего внимания. Чем меньше вы говорите о себе, тем больше ваш собеседник чувствует свою значительность. Ведите себя так, словно их работа или социальная жизнь – самое увлекательное и волнующее, что вы когда-либо слышали.

Однажды я возвращался домой после выступления перед огромной аудиторией в пять тысяч человек. Во мне все бурлило от радостного возбуждения после невероятно успешной речи. Рядом со мной в самолете сидел мужчина, представившийся бухгалтером.

Прибыльная профессия, подумал я про себя, но какая, должно быть, скучная. Но вслух я этого, конечно, не сказал. Вместо этого я стал внимательнее прислушиваться к его рассказу о многочисленных поездках и финансовых сделках огромных компаний, которые он представлял.

В течение всего полета я слушал его, затаив дыхание. Благодаря этому случаю мне открылась великая истина. Несмотря на то что на первый взгляд окружающие могут показаться вам скучными, то, что они могут рассказать, зачастую намного интереснее и познавательнее, чем то, что можете сказать вы сами.

Большинству людей не удается построить эффективную коммуникацию, потому что они стараются поражать собеседников, а не выражать свои мысли. Они полностью поглощены словесной бомбардировкой друг друга, используют слова, которые другие не понимают, и нередко пытаются не говорить с собеседником, а вещать свысока. Они заняты лишь тем, что изо всех сил стараются показать ему, какие они умные.

Обоснованно или нет, но окружающие формируют свое мнение о вас на основании вашей манеры говорить с ними. Если вы рисуетесь или стараетесь произвести впечатление своим интеллектом, можете быть уверены, что они перестанут обращать на вас внимание и не будут воспринимать вас всерьез. С другой стороны, если вы будете учитывать их чувства и эмоции, вас будут считать умным, интересным и даже блестящим собеседником.

Исследования показывают, что окружающие не слышат 75 % того, что вы говорите. Люди слышат лишь то, что хотят, а, как вам уже известно, больше всего на свете они хотят слышать о себе. Если вы будете говорить с ними об их целях, интересах, идеях, опыте или устремлениях, то моментально завоюете внимание и без труда сможете его удерживать.

Не забывайте об искреннем одобрении

Выражая искреннее одобрение, вы, по сути, показываете людям, как любить себя. Если вы отметите одно из их положительных качеств, ускользающее от большинства окружающих, то тем самым усилите впечатление.

Чтобы сделать комплимент по поводу внешности, особого воображения не требуется. Хотя, например, человек творческий ищет менее заметные качества. Можете отметить чувство юмора своего собеседника или умение заводить друзей. Уделив время качествам, которые слишком часто остаются незаметными для окружающих, вы как бы говорите: «Я вижу в вас личность».

Если вы помогаете людям повышать самооценку и чувствовать себя уверенно и комфортно, они становятся более открытыми и дружелюбными. Это непосредственно связано с тем, о чем мы говорили ранее: чтобы хорошо думать о других, нужно сперва хорошо думать о себе. Если вы знаете, что повышает вашу собственную уверенность и доставляет удовольствие, то легко сообразите, как помочь повысить уверенность окружающих. Кто-то весьма мудро заметил, что, когда мы смотрим на мир и видим во всем и во всех Бога и только хорошее, мир смотрит на нас так же.

Подождите, пока разговор зайдет о вас

После того как остальные поговорят о себе, разговор зайдет о вас. Здесь не помешает немного терпения. Не уподобляйтесь одной актрисе, с которой я познакомился на вечеринке в Голливуде. Она бесконечно долго распространялась о своей кинокарьере, а потом вдруг воскликнула: «Ну, хватит обо мне\ Как вам понравился мой последний

фильм?»

Поступки говорят громче слов

Зачем ты так громко говоришь,
Я тебя совсем не слышу.
Ральф Уалдо Эмерсон

Люди судят о вас по вашим поступкам. Небольшие любезности – это не просто формальные жесты, это проявления чуткости и внимательности, которые без слов говорят: «Я считаю, что вы важны». К сожалению, для многих обходительность уже давно превратилась в забытое искусство. Не позволяйте подобному случиться и с вами. Будьте одним из тех, кто уделяет огромное значение любезности, благодаря которой люди рядом с вами ощущают свою значимость.

Очень важно понимать, что людям неинтересно слушать о нашей жизненной философии. Им гораздо интереснее видеть, как наши убеждения и философия находят свое применение в жизни.

Ваши действия есть отражение ваших мыслей. Если люди видят, что вы счастливый, здоровый, преуспевающий и энергичный человек, они будут интересоваться, что вы для этого делаете. Нет нужды «читать проповеди», ибо, как гласит поговорка, «истину улавливают, а не проповедают». Религиозные фанатики могут разглагольствовать о мире, любви, спасении и великом счастье, но достаточно взглянуть на их образ жизни, чтобы сразу понять, насколько их слова соответствуют действительности.

В Библии сказано так: «По плодам их узнаете их». Если ваша жизнь – воплощение позитивного мышления, люди обязательно захотят узнать, как им добиться такого же успеха.

Будьте пунктуальны

Еще один немаловажный аспект повышения качества отношений – это надежность. Пунктуальность имеет намного большее значение, чем вам кажется. Опоздания не только свидетельствуют о вашей безответственности, они говорят о том, что человек, с которым у вас назначена встреча, вам безразличен. Вы, по сути, явственно даете ему понять, что он не настолько для вас важен, чтобы вы старались прийти вовремя. Если бы завтра в десять часов утра у вас была назначена встреча с президентом или премьер-министром страны, вы бы позволили себе опоздать? Согласитесь, маловероятно! Да вы бы из кожи вон лезли, чтобы явиться точно в назначенное время. Итак, давайте смотреть правде в глаза. Все мы можем демонстрировать пунктуальность при достаточной мотивации.

Мы нарушаем правило «вовремя», поскольку не осознаем всех последствий наших действий. «Да, я такой!» – демонстративно заявляем мы. Но мы не такие. Мы просто выбрали удобный способ быть такими.

Помните, с кем бы вы ни встречались – с руководителем, домохозяйкой, рабочим завода, секретарем, торговым агентом, родственником, – всегда приходите вовремя! Придерживайтесь данного правила в отношениях любого рода. Завоюйте репутацию человека, всегда приходящего первым. Если вы все-таки заставляете кого-то ждать, созвонитесь с ним, объясните причины задержки и сообщите, когда сможете быть на месте. Вас будут уважать за внимательность. Нет ничего более раздражающего и неприятного, чем ждать опаздывающего человека.

Запоминайте имена

Большинство согласится, что самый приятный и ласкающий слух звук – это звук собственного имени. Человеческие имена, как символ индивидуальности, поэтому если мы запоминаем их, то неизменно завоевываем людское уважение и дружбу. На запоминание имени уходит всего несколько минут, но эти небольшие затраты времени и усилий с лихвой окупаются.

Почему мы не запоминаем имена тех, кого нам представляют? Да потому, что мы на самом деле не слушаем, что говорит собеседник. Если вспомнить любую из последних встреч, представление, скорее всего, звучало примерно так: «Добрый день, меня зовут Мргрхм». Нам не удастся расслышать имя, потому что мы не удосуживаемся проявить хоть капелюк внимания. Вероятнее всего, наш ум занят в этот момент обдумыванием собственной следующей реплики!

Чтобы запомнить имя, сперва убедитесь, что вы правильно его расслышали. После этого представьте человека в интересном запоминающемся образе, одновременно мысленно несколько раз повторяя его имя. Если вы запомните человека, то его имя прочно зафиксируется в памяти.

Ни в коем случае не признавайтесь ни себе, ни другим: «Мне трудно запоминать имена». Тем самым вы даете подсознанию «команду», которая с точностью исполняется. Как только вы предпринимаете попытку запомнить новое имя, образ отторгается, поскольку вы уже убеждены, что плохо запоминаете имена. Прямо сейчас отмените «команду» и начните убеждать себя в том, что новые имена даются вам легко, вы запоминаете всех, с кем встречаетесь, и без труда вспоминаете впоследствии.

Запоминание имен должно стоять на одном из первых мест в списке приоритетов самосовершенствования. Это не только поможет собеседникам почувствовать свою значимость, но и повысит вашу уверенность и самооценку.

Как знакомиться с людьми

Не бойтесь сделать первый шаг.

Вопреки общепринятому мнению, большинство людей ненавидят светские мероприятия. Им нравится сама идея, но не нравится перспектива встречи и общения с незнакомыми людьми. Если быть до конца честными, нет ни одного человека, который хотя бы раз не чувствовал себя на вечеринке не в своей тарелке. Все дело в том, что подсознательно мы опасаемся отторжения со стороны окружающих, боимся, что не понравимся другим. Все то же до боли знакомое стремление к одобрению!

Если одна только мысль о светском мероприятии заставляет вас испытывать легкое головокружение и тошноту, помните: вы не одиноки. Точно так же ощущают себя многие. Если вы научитесь принимать все естественно, вам будет намного проще знакомиться с новыми людьми.

Предположим, вы находитесь на вечеринке, где практически никого не знаете. Если оглянуться вокруг, то создается впечатление, что все отлично проводят время и только вы один стоите в углу, мечтая оказаться дома. Но вы не дома. И с этим на данный момент ничего не поделаешь, так что старайтесь извлечь максимум пользы из сложившейся ситуации.

Самое лучшее решение – сделать первый шаг. Выберите человека, не участвующего в беседе, и смело подойдите к нему. Предположите, что он или она настроены дружелюбно, и ведите себя так, будто вы уверены в ответной симпатии и расположении. За крайне редкими исключениями люди реагируют тепло и открыто и с удовольствием принимают участие в диалоге. Набравшись мужества, преодолев барьер робости и застенчивости и проявив инициативу, вы обнаружите, что уже непринужденно болтаете с новым

знакомым, обсуждая десяток общих тем.

Проявляйте дружелюбие и позвольте разговору идти своим ходом. Используйте советы по качественной коммуникации, изложенные в данной главе. С самого начала примите как должное, что собеседник будет вам симпатизировать, и он действительно будет!

Овладейте искусством светских разговоров

Не все разговоры должны быть умными и философскими. Гораздо лучше беседу с незнакомым человеком начинать со «светской болтовни». И на то есть веская причина. Когда вы с кем-то знакомитесь, ваш собеседник хочет понять, насколько вы легки в общении. Ваши первые слова и дают ответ на этот вопрос, они производят впечатление, задающее тон всему дальнейшему разговору. Если вы, к примеру, с ходу поинтересуетесь у человека чьей-либо жизненной философией, то вызовете лишь недоумение и отпугнете его. Но если вы начнете задавать вопросы о нем самом, он расслабится и беседа потечет плавно и непринужденно.

Если вы когда-нибудь смотрели телевизионные ток-шоу, то наверняка обратили внимание, что ведущий всегда начинает общение с простых, тщательно отобранных вопросов, призванных дать понять гостю, что он интересен ведущему как личность. Такие вопросы снимают напряжение и дают гостю возможность рассказать о себе.

Улыбайтесь

В общении у многих людей есть еще одна серьезная проблема – они слишком мало улыбаются. Понаблюдайте за ними на улице, в офисе и даже дома. Как часто окружающие улыбаются? Некоторые снимают и надевают улыбку, как шляпу, однако их неискренность очевидна. Исследование, проведенное в одном крупном университете, показало, что мужчины в среднем улыбаются семидесяти процентам женщин и двенадцати процентам мужчин, с которыми они разговаривают. Это свидетельствует о том, что их не заботит мнение собеседников-мужчин, но очень волнует впечатление, произведенное на собеседниц-женщин!

Улыбка – это важное средство общения, поскольку она производит неизгладимое впечатление на окружающих. Вспомните, как вам приятно, когда кто-то вам улыбается! В самой простой форме это способ сказать человеку, что все замечательно и что вы рады его видеть. В магазинах наблюдается 20 %-ное увеличение продаж, когда сотрудники улыбаются посетителям.

Люди не способны сопротивляться улыбке. Если вы не большой специалист по улыбкам, вам лучше им стать. И поскорее. Улыбнитесь прямо сейчас! Давайте же! И еще разок! Это не больно. Более того, улыбка поднимает настроение. Если у вас под рукой есть зеркало, улыбнитесь и увидите, насколько лучше сразу себя почувствуете.

Когда я советую вам практиковаться перед зеркалом, то говорю абсолютно серьезно. Может быть, на какой-то момент вы почувствуете себя глупо, но по мере того, как с вашего лица сползет хмурое выражение и уголки губ поднимутся, вы станете излучать уверенность и умиротворение. Улыбающийся человек удивительно прекрасен.

Улыбаясь, вы автоматически будете выглядеть и чувствовать себя гораздо лучше. Улыбка – это способ отражать на лице свои мысли! Она свидетельствует о вашей уверенности. Если вам недостает уверенности или если вас одолевают тревоги и заботы, улыбаться трудно. Нежелание демонстрировать истинные чувства делает вашу улыбку натянутой. Чтобы справиться с этим, докопайтесь до сути проблемы и измените собственный негативный образ.

Встречаясь с людьми, **УЛЫБАЙТЕСЬ! УЛЫБАЙТЕСЬ! УЛЫБАЙТЕСЬ!** Улыбайтесь

каждому, кого встречаете. Улыбайтесь своей семье, друзьям и коллегам. Улыбайтесь людям, которые на вас смотрят хмуро. Улыбайтесь в общественном транспорте. Улыбайтесь в лифте, магазине, банке, на улице. Улыбайтесь швейцару, официантам, сотрудникам банка.

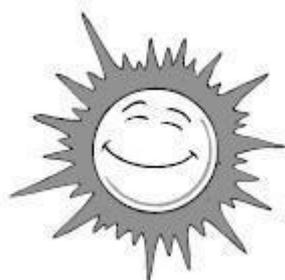
Обратите внимание, что я сказал – улыбайтесь КОМУ-ТО, а не ДЛЯ КОГО-ТО. Здесь есть существенная разница. Когда вы улыбаетесь КОМУ-ТО, вы демонстрируете свою искренность. Другой человек почувствует ее и улыбнется вам в ответ. Это способ сказать: «Спасибо, что заметили меня и помогли мне почувствовать себя значимым!».

Научитесь хотеть улыбаться и дарить счастье тем, кто встречается вам на жизненном пути. Попробуйте улыбнуться сегодня и увидите, какие чудеса творит одна улыбка. Помните, ваша улыбка – это одно из самых ценных ваших качеств!

Осторожнее выбирайте себе компанию

Все, с кем вы общаетесь, оказывают громадное влияние на вашу жизнь. Поставьте себе целью не только поддерживать позитивные разговоры, но и как можно чаще общаться с позитивно настроенными людьми. Это люди, которые вдохновляют, воодушевляют вас и помогают вам вести более яркую и творческую жизнь. Негативные люди высасывают из вас энергию бесконечными нытьем и жалобами на несправедливый мир, на непонимание мужа или жены, на босса, который их совсем не ценит, на мерзкое настроение. По мере возможностей не впускайте этих «энергетических вампиров» в свою жизнь и стремитесь к людям энергичным и позитивно настроенным.

Секрет № 14 Позитивное ментальное отношение



Многие люди считают, что позитивно настроенный человек всего лишь старается убежать от проблем, трагедий и безысходности. Но все на самом деле обстоит иначе. Позитивное мышление – это способ взглянуть на свои собственные проблемы и проблемы человечества и попытаться разрешить их посредством конструктивных действий. Разница между негативно и позитивно настроенным человеком напоминает реакцию двух людей на стакан с водой. Пессимистично настроенный человек утверждает, что стакан наполовину пуст, а оптимистично настроенный знает, что стакан наполовину полон.

Позитивное отношение позволяет опираться на достоинства и преодолевать слабости. Оно помогает осознать, что все рождены великими, поскольку внутри нас живет Сила, благодаря которой мы способны воплотить в жизнь любую мечту. Оно помогает сосредоточиться на хорошем и уделять максимальное внимание тому, что вы считаете важным для себя, других людей и мира. Замечая все хорошее, что нас окружает, вы, как магнитом, притягиваете к себе еще больше хорошего. Ведь мы уже знаем: подобное притягивает подобное.

Но помните, что ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ НЕ ИМЕЕТ СМЫСЛА, ЕСЛИ ОНО НЕ СТИМУЛИРУЕТ ПОЗИТИВНЫХ ДЕЙСТВИЙ. Мысли, или умственная энергия, должны

быть обращены в действия, или кинетическую энергию. Кинетическая энергия активных действий укрепляет подсознание. При правильном использовании этот автоматический механизм достижения целей исправляет ошибки, меняет курсы и приводит вас к намеченной цели.

Позитивные утверждения высвобождают творческую силу

Произносимые слова оказывают колоссальное воздействие на чувства, настроение, уверенность и жизненный опыт. Ранее мы говорили, каким образом негативные утверждения программируют нас на неудачи, разочарования, бедность, душевное смятение и плохое здоровье. Так каково же решение? Оно не такое уж сложное. Просто примените на практике обратный процесс. Наполняйте разум сильными словами или утверждениями.

Приведенные ниже утверждения описывают ваши сильные, а не слабые стороны, сосредоточивают

разум на положительном, а не отрицательном, определяют, кто вы есть и что можете. Используйте данные или аналогичные утверждения для программирования подсознания и создания жизни своей мечты.

Вооружитесь положительными мыслями

Этот момент открывает передо мной безграничные возможности, ибо я живу в бесконечном «настоящем» бытия.

Тот, кем я могу быть, прямо сейчас является частью моего сознания.

Я готов прямо сейчас принять свой безграничный потенциал.

Я отчетливо осознаю свои безграничные возможности. Мое мышление сосредоточено в настоящем моменте, мое видение в настоящем моменте, мои ожидания в настоящем моменте.

Я предпочитаю приглашать в свою жизнь позитивно настроенных людей.

Чем больше я осознаю свою силу, позволяющую мне видеть, тем больше я осознаю свою волю, позволяющую мне делать.

Я не прошу других реализовывать свои желания, но признаю, что каждый человек является потенциальным каналом, посредством которого

Бесконечность может воплотить мои желания в реальности.

Я человек, обладающий Универсальным Разумом, поэтому знаю, что и когда мне нужно знать. Это знание вытесняет невежество из моего подсознания.

Я уверен и успешен, потому что позволяю внутренней Силе мотивировать и приводить в действие мое сознание.

Мои действия есть логическое следствие осознанности. Все мои начинания ожидает успех. Я способен добиться успеха в любой жизненной сфере.

Я открыт и восприимчив ко всем новым методам и идеям.

Я знаю, что творческая личность, каковой я являюсь, знает, как добиться желаемого.

Я интеллектуально и эмоционально нацелен на достижение блага для себя и окружающих. Я живу в дружелюбной Вселенной, откликающейся на мои просьбы и претворяющей в жизнь мои желания.

Без высокомерия могу сказать, что я духовно совершенная личность. Мое сознание здорово, и я наслаждаюсь им. У меня нет страхов и сожалений. Меня наполняет жизненная сила. Я абсолютно уверен в себе.

Сосредоточьтесь на том, что правильно для вас

Составьте список всего, что правильно для вас.

Взгляните на него с благодарностью. Просматривайте его как можно чаще. Можно даже выучить его наизусть. Сосредоточившись на своих достоинствах и сильных сторонах, вы разовьете в себе внутреннее убеждение в том, что вы достойная, значимая и уникальная личность. Каждый раз, когда вы делаете что-то правильно, не забывайте напоминать себе об этом и даже вознаграждать. Так вы разработаете новую схему поведения, нацеленную на то, что для вас правильно.

В книге «Алиса в Стране чудес» Льюис Кэрролл рассказывает, как стать самим собой и сосредоточиться на правильном.

АЛИСА: Там, откуда я родом, люди изучают то, в чем хорошо разбираются, чтобы заниматься тем, что у них хорошо выходит.

СУМАСШЕДШИЙ ШЛЯПНИК: Здесь, в Стране чудес, мы ходим кругами. Но все заканчиваем там же, откуда начали. Ты не желаешь объяснить?

АЛИСА: Ну, взрослые заставляют нас выяснить, что мы сделали неправильно, и никогда так больше не делать.

СУМАСШЕДШИЙ ШЛЯПНИК: Как странно! Мне кажется, чтобы узнать о чем-то, надо это изучить. А если изучишь, то будешь разбираться в этом лучше. Зачем же хотеть хорошо в чем-то разбираться и никогда больше этого не делать? Но, пожалуйста, продолжай.

АЛИСА: Никто не говорит нам учиться на том, что мы делаем правильно. Предполагается, что мы будем учиться на неправильном, чтобы понять, что не надо делать. И тогда, не делая то, что я не должна делать, я, наверное, буду делать правильно. Но я бы предпочла делать правильно в первый раз, разве нет?

Какой великий урок! Сосредоточьтесь на правильном в своей жизни. Не заикливайтесь на нежеланном, думайте больше о том, чего хотите. Помните, мы создаем больше того, на чем сосредоточены!

Новый вы

По мере применения описанных в данной книге правил в вас будет зарождаться **НОВЫЙ ВЫ**.

Вы будете сильной, целеустремленной и организованной личностью.

Вы избавитесь от ложных убеждений, тормозящих ваше развитие.

Вы станете дружелюбным человеком, который никогда не бывает одинок.

Вы станете самодостаточной личностью, контролирующей свою судьбу.

Вам не будет нужно судить себя или других.

Вы станете уравновешенным человеком, умеющим сочувствовать другим.

Вы будете открыты и восприимчивы ко всем новым ценностям, представлениям и убеждениям.

Вы будете излучать здоровье и проживете долгую жизнь. Вы сформируете новое Духовное Сознание.

Вы научитесь любить себя и других гораздо сильнее, чем раньше.

Впечатляющая картина, не правда ли? Конечно, ведь это **ВЫ** после того, как познакомились и применили принципы, описанные в данной книге.

Вам придется немало потрудиться, но это приключение станет одним из самых волнующих в вашей жизни. Если вы посвятите себя формированию абсолютной уверенности, то уже никогда не будете прежним.



Роберт Энтони последние 30 лет посвятил раскрытию тайн мышления. За это время он получил докторскую степень в области психологии поведения, работал психотерапевтом, практиковал НЛП, гипноз и провел тысячи тренингов по самосовершенствованию по всему миру. Он написал 15 книг, которые опубликованы в 22 странах. Продано более миллиона экземпляров книг «Хватит думать! Действуй!» и «Главные секреты абсолютной уверенности в себе», ставших его визитной карточкой.

Доктор Роберт Энтони отличается способностью использовать сложные идеи и обучать им простыми, но эффективными способами, которые дают немедленный результат. В своих книгах и на семинарах он рассказывает, как научиться жить в гармонии с естественными законами Вселенной и, используя их, привлекать к себе все, что захочется!

Роберт Энтони проживал в США, Англии, Швеции, Новой Зеландии. Сейчас он живет и работает в Австралии, где ведет успешный консультационный бизнес.

Несколько лет назад доктор Роберт Энтони побывал и в России, о чем у него остались теплые воспоминания.

Вы узнаете:

- как обрести абсолютную уверенность в себе;
- как включить творческое воображение и, используя его, получить желаемое;
- как освободить разум от страха, беспокойства и чувства вины;
- как побудить разум и интуицию магнетизмом работать на себя;
- как научиться лучшим способам общения с людьми и еще многое другое.



Заказ книг:

197198, Санкт-Петербург, а/я 127
тел.: (812) 703-73-74, postbook@piter.com

61093, Харьков-93, а/я 9130
тел.: (057) 758-41-45, 751-10-02, piter@kharkov.piter.com

www.piter.com — вся информация о книгах и веб-магазин

ISBN 978-5-49807-870-0



9 785498 078700